

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler sowie alle, die sich mit der ESS verbunden fühlen,

Nehmt euch 10 Minuten Zeit im Umgang mit euch selbst – tägliche Zeiten evtl. der Stille, die niemand anderem gehören als euch allein.

Für diese Woche empfehle ich **das Bild „Labyrinth“ auszudrucken und einen Stift**, sowie einen Ort zu wählen, an dem ihr ungestört seid und euch wohlfühlt.

Ihr könnt den Ort, z.B. in euerm Zimmer, wenn möglich einfach und liebevoll herrichten mit einer Sitzgelegenheit, die euch hilft, entspannt, offen und wach zu sein und evtl. einen Zettel „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen.

Ich wünsche euch gute Erfahrungen und dass ihr durch die geschenkte Zeit Kraft tanken könnt.

Schulseelsorgerin E. Anders

Lebensweg - Zeichen

Meditationsimpuls

„Wie im Labyrinth – so im Leben“

*Es gibt einen Anfang und ein Ende, es gibt immer einen Weg, ich will den Weg gehen bis zum Ziel,
ich will nicht aufgeben, ich kann immer wieder neu anfangen, so komme ich ans Ziel.*

Einladung zur Bildbetrachtung BODENLABYRINTH in der Kathedrale von Chartres (um1260)

Bei dieser Übung kann im Hintergrund ruhige Musik laufen, die dir hilft, zur Mitte zu finden.

Ich schaue das Labyrinth von Chartres, das in Wirklichkeit einen Durchmesser von ca. 12,5 m hat, aus der Vogelperspektive an.

- Worauf fällt dein Blick zuerst?
- Wie wirkt es auf dich?

Ich gehe (mithilfe eines Stiftes) hinein und folge langsam den Windungen des Weges.

- Bleibst du auf der Spur, oder stößt du gegen Begrenzungen?
- Du nimmst die Gefühle wahr, die beim „Gehen“ in dir aufsteigen.

Vor dem Hintergrund des Labyrinths kannst du dein Leben betrachten. Du kannst einzelnen Wegabschnitten Überschriften und dem Ziel in der Mitte einen Namen geben.

- Wann ging es in deinem Leben ungehindert und kraftvoll vorwärts?
- Musstest du Rückschläge hinnehmen, Wege scheinbar nochmals machen, mit dem Gefühl, umsonst gegangen zu sein?
- Gab es Zeiten, in denen du dir verwirrt vorkamst – ohne Richtung und Perspektive?
- Lässt sich in dem Bild das Stück Weg ausmachen, auf dem du dich jetzt gerade befindest?
- Hast du einen Zugang zu der einfachen Erkenntnis, dass zum Finden des Ziels Umwege wesentlich dazu gehören?

Schlussgedanken

Schau dir dein durchschrittenes Lebens-Labyrinth nochmal in Ruhe an.

Behalte dir die Erinnerungen im Kopf, die dir gutgetan haben.

Überlege dir einen Platz, wo du das Labyrinth, als Wegbegleitung für die Woche hinhängen kannst.

Du kannst deine 10 min Zeit, mit einem Vers aus dem Psalm 139 abschließen.

- *„Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt. Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich.“*