

**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 soll als euch allein.

Für diese Woche empfehle ich **das Bild „Aufbruch“ von Andreas Felger, auf dem PC, als Handybild oder ausgedruckt vor sich haben, ein Blatt für Notizen** 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

## Sinn und Ziel meines Lebens bzw. von Hoffnung getragen

### Meditationsimpuls

*„Wir vermeinen Schönheit und Wunder wahrzunehmen,  
während **Schönheit und Wunder**, in Wirklichkeit in uns selbst sind“*

Khalil Gibran

### Einladung zur Bildbetrachtung „Aufbruch“ von Andreas Felger

**Du schaust zunächst das Bild an.**

- „Aufbruch“: Wie wirkt dieses Bild auf dich im Zusammenhang mit seinem Titel?  
Was löst es aus in dir an Gedanken, Gefühlen, Bewegungen?  
Wie wirken die Farben, Formen, Symbole auf dich?
- „Aufbruch“: von innen nach außen ...  
von außen nach innen ...  
als Vorwärtsbewegung auf ein inneres oder äußeres Ziel hin ...  
als Beziehungsweise zwischen Himmel und Erde?
- In deinem Leben gibt es große und kleine Ziele, Wegetappen zwischen Aufbruch und Ankommen, Wichtiges und unwichtiges, Hoffnungen und Unsicherheiten ...  
Angesichts einer Fülle von Möglichkeiten brauchst du Hilfen zur Orientierung, um meine Pläne zu verwirklichen.

**Du schaust zurück:**

- Welche „Aufbrüche“, Pläne und Ziele waren wichtig?
- Auf welche Weise und mit welchen „Mitteln“ hat sich davon etwas erfüllt?
- Wer oder was gab dir Orientierung?
- Kannst du rückblickend vielleicht Gottes „Handschrift“ entdecken?

**Du schaust auf dein Leben jetzt:**

Wer oder was hilft dir, dein Menschsein“, dein Leben zu gestalten, „aufzubrechen“ mit neuer Kraft, Liebe und Hoffnung. Hilft es dir vielleicht neu, dein Leben auf Gott hin „aufzubrechen“, in der Hoffnung aus dieser Kraft seiner Liebe dein Leben zu gestalten?

### Schlussgedanken

Wenn dir wichtige Gedanken durch den Kopf gegangen sind, hast du nun Zeit diese zu notieren.

Vielleicht in der Form: Ich nehme mir vor... oder: Ich erinnere mich daran, dass... .

Hänge dir diese Sätze an einem Ort auf, an dem sie dir in der Woche sichtbar bleiben.

**Du kannst auch das, was dich bewegt vor Gott bringen.**

Du lässtst Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges von ihm segnen - vielleicht mit dem Kreuz-Zeichen, das ja ein Segenszeichen ist und dich immer wieder neu *aufbrechen* lässt-

„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“