

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

Mit einem Rückblick auf die vergangenen sechs Wochen und einem Ausblick auf Ostern und die kommende Zeit, lade ich euch ein: 10 Minuten Zeit im Umgang mit euch selbst – tägliche Zeiten evtl. der Stille, die niemand anderem gehören sollen als euch allein.

Für diese Woche empfehle ich **das Bild „Sonnenblume in der Hand“, auf dem PC, als Handybild oder ausgedruckt vor sich zu haben, oder eine Frühlingsblume in die Hand zu nehmen**, 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, dass ihr durch die geschenkte Zeit Kraft tanken könnt und ein gesegnetes Osterfest.

Schulseelsorgerin E. Anders

Rückblick - Ausblick

Meditationsimpuls

„Wenn du helle Dinge denkst, wirst du helle Dinge an dich ziehen“

Prentice Mulford

Die Fastenzeit geht dem Ende zu. Sie war der Versuch, Zeit in den Dingen des Alltags zu finden. Sie war ein Übungsweg, um dein Leben zu ordnen und dich bewusst und unbewusst verwandeln zu lassen. Vielleicht hast du in den sechs Wochen, 10 Minuten Zeit für dich, neues entdeckt, mit dem du jetzt danach dein normales Alltagsleben gestalten möchtest.

Du schaust zunächst zurück auf deine verbrachten sechs Wochen.

- Hast du unterwegs den ein oder anderen Schatz entdeckt?
- Hattest du Zeiten, die dir gehörten, in denen du einfach da sein konntest?
- Konntest du auf deine leibliche Befindlichkeit schauen und sie wahr- und ernst nehmen?
- Konntest du verschiedene Übungen für dich entdecken?
- Hast du vielleicht entdeckt, dass du nicht allein bist, sondern dass es ein Angebot Gottes an dich gibt.

Du hast jetzt die Möglichkeit eine Blume oder das Bild der Sonnenblume in der Hand, anzuschauen.

- Was siehst du in deiner Hand? Schau genau hin? Was empfindest du?
- Empfindest du eine blühende Blume als Zeichen der Freude, Hoffnung als Segen für dich?
- Was brauchst du, um die Schönheit dieser Blume in deinem Herzen zu zulassen.

Über alle deine Erfahrungen kannst du dir Gedanken machen, sie aufschreiben, ein Bild malen oder wie am Anfang einen Spaziergang machen.

Ein Gedanke dazu: Jeder kann gerade an Ostern, für sich und andere ein Segen sein.

Ein Segen kannst du sein, wenn du dich erinnerst, wie Gott dich durch die Taufe bei deinem Namen gerufen hat.

Ein Segen kannst du sein, wenn du dich sehen und annehmen kannst.

Ein Segen kannst du sein, wenn du deine Berufung lebst.

Ein Segen kannst du sein, wenn du frohgemut, auch gegen den Strom, sagst und tust, was du als falsch und richtig erkannt hast.

Ein Segen kannst du sein, wenn du dich einsetzt für die Wertschätzungen der vielfältigen Berufungen, die einander ergänzen und bereichern

SEI GESEGNET IN ALLEM; WAS DIR BEGEGNET; DURCH DEN; DER DICH TÄGLICH AM LEBEN ERHÄLT; IN DIESER WELT.

Schlussgedanken

Ein gemeinsamer Weg und doch kommt jeder einzeln für sich, mit dem Osterfest zu einem ersten Ziel.

Vielleicht ist dir in dieser Zeit etwas besonders wertvoll oder wichtig geworden, oder es gibt etwas, mit dem du noch nicht „fertig“ bist.

Es bietet sich an, einige Angebote zu wiederholen und noch einmal zu verkosten, denn:

„Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“

(Ignatius von Loyola)