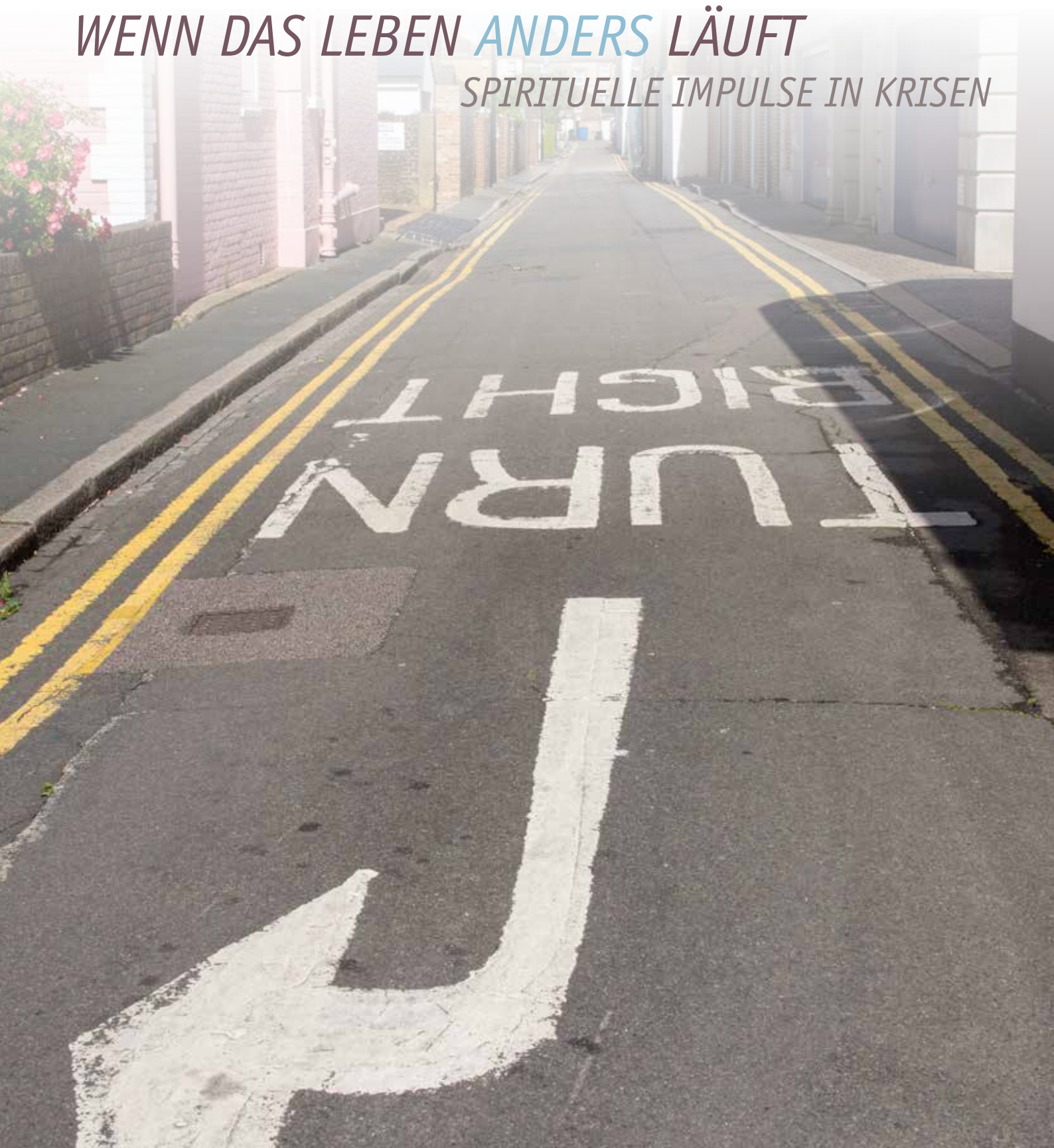


*WENN DAS LEBEN **ANDERS** LÄUFT*

SPIRITUELLE IMPULSE IN KRISEN



Liebe Kollegen und Kolleginnen, liebe Lehrer und Lehrerinnen!

„Wenn das Leben anders läuft“ haben wir unsere Impulsreihe genannt, weil es genau DAS seit Monaten tut: anders laufen!

Unser Leben, unsere Welt ist völlig auf den Kopf gestellt.

Unser Herz sagt: Das kann nicht sein, ich will mein altes Leben zurück.

Nicht nur in Zeiten des Coronavirus begleiten Krisen unser Leben.

Wie kann es gelingen, durch diese Krisen hindurch zu gehen und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorzukommen?

Eine Krise ist der kritische Höhepunkt einer schwierigen Situation, gleichzeitig aber auch der Wendepunkt des Geschehens.

Was brauchen Schüler und Schülerinnen, Lehrer und Lehrerinnen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, um in Krisen zu bestehen und nicht darin unterzugehen?

Unsere Impulse, sehr unterschiedlich in ihrer Art und Weise des Zugehens, sollen dazu beitragen, den einen oder anderen Zugang zu entdecken.

Einige Bilder und Texte sind für jüngere Kinder, einige für Jugendliche, andere für Erwachsene.

Aber manchmal mag es so sein, dass ich auch als Erwachsener Zugang habe zu einem „Kindertext“ oder Bild, weil genau dieser Impuls meine jetzige Situation trifft.

Schauen Sie einfach, was für Sie und Ihre Gruppe gerade passt.

Die Bilder in den Impulsen finden Sie noch einmal separat am Ende des Heftes, so dass diese sich auch zum Ausdrucken eignen.

Sicherlich brauchen wir Menschen in Krisen Vertrauen:

Vertrauen in uns selbst, in die Menschen, mit denen wir leben und in Gott, dessen Zusage gilt: Ich bin der ICH-BIN-DA!

Ihre Abteilung Schulpastoral und Hochschule im Erzbistum Köln

Chaos



Chaos im Kopf und im Herzen
Chaos zu Hause und in der Schule
Da hat etwas gewaltig am Lebenshaus gerüttelt
Unsere Welt ist nicht mehr dieselbe
Da ist etwas durcheinandergeraten

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:
WAS ist durcheinandergeraten?
WAS ist nicht mehr so wie vor der Krise?
WAS ist verloren gegangen?
WELCHE Kisten sind leer?
WAS vermissen Sie?

Manchmal ist es gut, sich etwas zu notieren,
um das Herz und den Kopf frei zu bekommen
für den nächsten Schritt!

Ordnung schaffen
Gedanken sortieren
Neu beginnen, vorsichtig, behutsam
das Chaos ordnen



Danke für ...

**Danke, ich bin heute nicht alleine,
danke, du bist ganz nah bei mir.
Danke, du siehst mich wenn ich weine,
Gott, ich danke dir!**

Um danken zu können, muss ich zunächst einmal wahrnehmen, dass ich beschenkt bin.

Ich muss achtsam sein für die Menschen, die mir anvertraut sind, mit denen ich zusammenlebe in den unterschiedlichen Kontexten. Ich muss aufmerksam sein für all die kleinen und großen Dinge, die mein Leben ausmachen, bereichern, aber auch für die Dinge, die mich fordern und fördern, weil jede Gabe zugleich auch eine Aufgabe mit einschließt.

Dankbarkeit zielt nicht in erster Linie auf das Danke bei offensichtlichen Geschenken anlässlich eines Geburtstages oder einer Feier. Dankbarkeit ist eher eine Grundhaltung, die mir klarmacht, dass ich mich und mein Leben verdanke, meinen Eltern, die mir dieses Leben schenken, und Gott, der mich genauso gewollt hat.

*„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst,
ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.
Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir,
wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort.
Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt,
keine Flamme wird dich verbrennen.
Denn ich, der Herr, bin dein Gott, ich, der Heilige Israels,
bin dein Retter.*

***Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll
bist und weil ich dich liebe“***

(Jes. 43,1-4)



Dankbarkeit im Kontext von Krisen, die nicht mit dem Verlust eines Menschen einhergehen, kann den Blick lenken auf die wertvollen und wichtigen Dinge, die mir geschenkt sind.

Im Nachdenken über alles, was mir geschenkt wurde, große und vor allem kleine Dinge, lässt sich vieles einfacher ertragen und bewältigen.

ANKERPLATZ

In deine durchkreuzten Pläne
und deine abgesagten Urlaube,
in dein Sehnen nach fernen Reisezielen
und in das Entdecken neuer Möglichkeiten zu Hause,
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA.

In dein Auskosten der Langeweile
und in dein Genießen der freien Zeit,
in die Lähmung deiner Freude durch allzu Vertrautes
und in das geduldige Aushalten der begrenzten Möglichkeiten
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA.

In dein Loslassen der Ansprüche
und in deine kreative Gestaltung der Gegenwart
In dein Zurückschauen vergangener Zeiten
und dein vergebliches Vorausschauen in künftige Zeiten,
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA.

Denn ganz egal was passiert, wohin dich deine Wege auch führen,
ich verlasse dich nie und gebe dir meine Zusage: ICH BIN DA.

(Nach einem Text von Paul Weismantel)

Gott möchte mein Ankerplatz sein, mein Platz, an dem ich meinen Anker setzen und mich dann loslassen darf. Egal ob die Zeiten stürmisch und rauh, oder ruhig und seicht sind. Er hält mich, ist da und gibt mir Sicherheit.

Ich sammle Farben

Ich sammle Farben für den Winter ...

In Krisenzeiten ist es nötig, auf Ressourcen zurückgreifen zu können. Resilienz bezeichnet gut, was gemeint ist. Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit.

Resiliente Kinder nutzen ihre Ressourcen und nehmen schwierige Situationen und Krisen als Anlass für ihre Entwicklung.

Sie können Gefühle gut zeigen und auch Trauer, Schmerz und Enttäuschung zum Ausdruck bringen.

Es ist nicht möglich, Kindern alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die sich zeigen. Wir können ihnen aber zeigen, wie sie mit Hindernissen und Krisen umgehen können, ohne dass sie daran verzweifeln.

Der Bilderbuchklassiker „Frederick“ von Leo Lionni gibt in Worten und Farben eine Anleitung, schwere und bittere Zeiten zu überstehen.

Die Erinnerung an glückliche Zeiten, an geordnete Verhältnisse, an unser normales Leben (vor der Krise) kann Kraft und Zuversicht schenken und das Herz wärmen.

Das Lied „Ich sammle Farben für den Winter“ findet sich in unterschiedlichen Varianten bei YouTube. Die Kinder werden eingeladen mit Wachsmalkreiden ein buntes Bild zu erstellen, das möglichst viele bunte Farben in Streifen und Formen enthält. Dann wird klassischerweise das ganze Bild „geschwärzt“. (In das meist bunte Leben der Kinder ist eine Krise gebrochen)

Im Nachdenken und Sprechen über DIE Ereignisse der letzten Tage, die schön waren, die das Leben glücklich machen und bereichernd sind, wird das geschwärzte Bild mit der bekannten Kratztechnik wieder bunt.

„Ich sammle Farben für den Winter“

Der innere Zugriff auf das, was unser Leben reich und schön macht, ist eine wichtige Ressource in Krisenzeiten, und das nicht nur für Kinder.



Ich sammle Farben für den Winter

Ich sammle Farben für den Winter
und mal sie auf ein Blatt Papier.

Und wird die Welt eines Tages grau und leer,
dann schenk ich meine Farben her.

Ich sammle Licht für alle Blinden,
die die Schönheit dieser Welt schon nicht mehr seh'n,
die gerade Wege gehen,
ohne sich mal umzudrehn,
die immer nur im Schatten stehn.

Ich sammle Lieder für den Tauben,
der nur noch seine eigene Stimme hört,
der redet und nicht denkt
und das, was man ihm schenkt,
durch seine Worte nur zerstört.

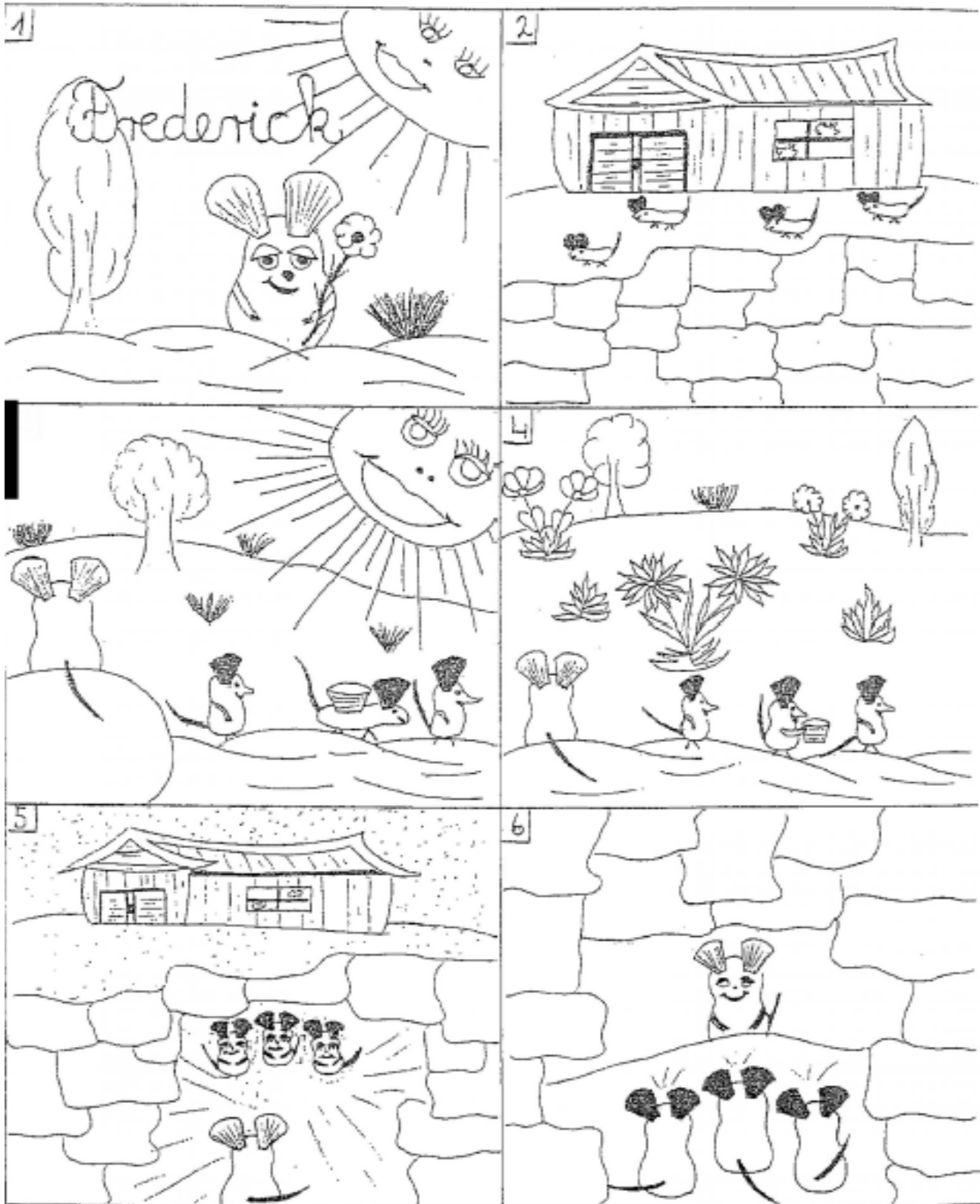
Ich sammle Mut und Hoffnung für den Stummen,
der schweigt und nur das tut, was man ihm sagt,
der seine Wut verbirgt,
aus Angst dass er verliert,
was ihm selber nie gehört.

Ich bin ein Kind, ich bin ein Sammler,
ich such das Schöne dieser Welt.

Und wenn noch mehr Kinder mit mir sammeln gehen,
dann bleibt unsere Welt bestehn.

Ich sammle Farben für den Winter
und mal sie auf ein Blatt Papier.
Und wird die Welt eines Tages grau und leer,
dann schenk ich meine Farben her. (Text: Jonathan Böttcher)

Ausmalbild zum Buch „Frederick“



Sorgenkoffer



einpacken, was mich bedrückt
wegpacken, was mir Angst macht
zuklappen, was ich nicht mehr sehen will.....

Vertrauens- und Kraftrucksack

einpacken, was mir gut tut
was mein Herz füllt
was mich glücklich macht



Machen Sie eine gedankliche Reise für sich oder mit den Schülern und Schülerinnen.
Packen Sie zunächst den Sorgenkoffer und klappen Sie diesen zu.
Dann füllen Sie den Vertrauens -und Kraftrucksack.
Und obenauf legen Sie Ihr Vertrauen!
Ihr Vertrauen in die Menschen, die Sie lieben und von denen Sie geliebt werden,
ihr Vertrauen in sich selbst
und ihr Vertrauen in Gott,
dessen Zusage steht: Ich bin für euch da!

Bittgebet um Kraft und Hilfe gegen Feinde

(Psalm 143,1-11)



*HERR, höre mein Bittgebet, vernimm doch
mein Flehen,
in deiner Treue antworte mir, in deiner Gerech-
tigkeit!
Geh mit deinem Knecht nicht ins Gericht;
denn keiner, der lebt, ist gerecht vor dir!
Ja, der Feind verfolgte mich, trat mein Leben
zu Boden,
liess mich in tiefer Finsternis wohnen wie
längst Verstorbene.
Daher schwand mir mein Lebensgeist, mein
Herz erstarrt in meinem Innern.
Ich gedachte der Tage der Vorzeit, erwog all
deine Taten,
ich sinne nach über das Werk deiner Hände.
Ausbreitet habe ich meine Hände zu dir,
wie erschöpftes Land ist vor dir meine Seele.*

*Eile, HERR, gib mir Antwort, denn es erlischt
mein Lebensgeist!
Verbirg vor mir nicht dein Angesicht,
denn sonst gleiche ich denen,
die hinabfahren in die Grube.
Lass mich am Morgen deine Huld erfahren,
denn auf dich vertraute ich!
Lass mich den Weg erkennen,
den ich gehen soll,
denn zu dir erhob ich meine Seele!
Entreiß mich meinen Feinden, HERR,
zu dir nehme ich meine Zuflucht!
Lehre mich tun, was dir gefällt,
denn du bist mein Gott!
Dein guter Geist leite mich auf ebenem Land.
Um deines Namens willen, HERR,
wirst du mich am Leben erhalten,
wirst du mich herausführen in deiner Gerech-
tigkeit aus der Drangsal meiner Seele.*

In Psalmen lese ich davon, wie Menschen vor mir sich in Krisenzeiten an Gott gewandt haben. Sie haben ihm ihre Not regelrecht entgegen geschrien. Sie haben mit ihm und ihrem Glauben gerungen. Aber sie haben auch immer wieder Vertrauen in Gottes Führung gezeigt und darauf gehofft, dass er ihnen einen Ausweg zeigt.

Manchmal kann es helfen, einen eigenen (Klage)Psalm zu entwerfen, mir das von der Seele zu schreiben, was mich belastet, bedroht, ängstigt,...

Gott kann damit umgehen, er hat jederzeit ein offenes Ohr für mich, 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Er hört mir zu und mein Blick kann sich vielleicht wieder weiten.

Leben mit

Rissen

**Alles hat irgendwo einen Riss,
aber genau das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.**

Leonard Cohen

*(original in Englisch: „there is a crack in everything, that´s how the light get´s in“
aus seinem Lied Anthem)*

Risse in meinem Leben:

Enttäuschungen, Verletzungen, Verlust von Menschen, Arbeitsplatz, körperlichen Funktionen,
durchkreuzte Pläne ...

Und doch gibt es da Lichtmomente:

Ein lieber Anruf eines Freundes, eine Postkarte zum Schmunzeln im Briefkasten, der Gesang der Vögel
im Garten, eine neue Aufgabe wird völlig unerwartet an mich herangetragen, ungeahnte Möglichkeiten
tun sich auf ...

Die Vögel sangen im Morgengrauen:

Fang nochmal an hörte ich sie krächzen.

*Verweile nicht bei dem, was vergangen ist
oder noch kommen wird.*

Ja, die Kriege werden weiter gehen.

Die heilige Friedenstaube sie wird wieder eingefangen,

Gekauft und verkauft und wieder gekauft werden.

Sie wird nie frei sein.

Läute die Glocken, die noch klingen, vergiss deine wohlfeilen Gaben.

Da ist ein Riss, ein Riss in allem. Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.

(Auszüge aus der deutschen Übersetzung des Liedes „Anthem“)



Ruheplatz

*Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt, und schwere Lasten zu tragen habt.
Ich werde euch Ruhe verschaffen. (Matthäusevangelium 11,28)*

Wie wohltuend: einfach ausruhen, wenn mir gerade alles zu viel wird; loslassen, was mich plagt, wieder einen freien Kopf bekommen, meinen müden Körper ablegen.

Gott lädt mich ein, bei ihm Zeit für mich. Damit werden aber ich bekomme bestgehen. Und vielleicht wird schon ein wenig leichter. mich plagt und woran ich zu diesen Moment ablegen und wohltuender Ruhe. Und das Beste daran ist: ich darf es immer wieder tun!



Platz zu nehmen. Er hat nicht alle Probleme gelöst, falls neue Kraft zum Weiterdamit mein Sorgenpaket Was immer es auch ist, was tragen habe, ich darf es für mich beschenken lassen mit

Segen

Gott,

gib uns Kraft, wenn wir Lasten zu tragen haben.

Richte uns auf, wenn uns das Leben niederdrückt.

Geh mit uns, wenn wir den Weg allein nicht wagen.

*Segne uns mit einem freudigen Herzen, wenn wir auf deinen
Wegen gehen.*

(Quelle unbekannt)

Was mir gut tut, wenn's mir schlecht geht...

Unter diesem Titel hat die Autorin Wanda Dammann in einem Buch Impulse, Übungen und Tipps für den Alltag zusammengestellt.

Was ist meine persönliche Zusammenstellung? Was tut mir in dieser Krisenzeit gut? Raus in die Natur oder lieber Shoppen gehen und mir ein farbenfrohes Kleid kaufen? Musik hören, in alten Fotoalben stöbern und gedanklich auf Reisen gehen? Telefonate führen, in Ruhe kochen und mich am Essen erfreuen? Sport treiben, Gebet und Meditation ...?

Gut tun können auch Zusagen Gottes, z.B. dass er uns niemals im Stich lässt egal ob in guten oder in schlechten Zeiten:

*Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.
(Matthäusevangelium 28,20)*

Oder auch:

*Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen.
(Offenbarung 21,4)*

Anregung für das persönliche Krisenmanagement:

Krisen wird es immer wieder geben, sie gehören zu unserem Leben dazu. Da kann es hilfreich sein, mir meine Top Ten für schlechte Tage in einer kleinen Kiste zusammenzustellen: Zettel mit Ideen, was mir in Krisenzeiten hilft, Textzitate aus Bibel und Literatur, die meine Seele beruhigen und die mir Hoffnung schenken; eine Playlist mit Liedern zum Mitsingen, Tanzen, Filme, die mich für eine Weile alles Sorgenvolle vergessen lassen, die mich zum Lachen bringen ...

Du hast mein Klagen *in Tänzen verwandelt*

(Psalm 30,12a)



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit
und betrachten das Bild

Was spricht Sie an?
Die Farben?
Der Tanz?
Die Schmetterlinge?
Der Hydrant?

Wo gab es Momente des Klagens?
Wo die Erfahrung, dass das Klagen gut ist,
weil es die Seele befreit?
Wo gab es die Sehnsucht zu tanzen, in Farben einzutauchen,
wieder zu leben?

Alles nur Asche und Rauch

„Alles brennt. Alles geht in Flammen auf. Alles was bleibt.

Sind Asche und Rauch“ –

so singt es Johannes Oerding in seinem Lied „Alles brennt“.

Gefühlt ist nichts mehr da, alles liegt in Schutt und Asche.

Wie konnte das passieren und warum? Wie soll es weitergehen?

Johannes Oerding – „Alles brennt“ <https://www.youtube.com/watch?v=ytOFlrmJJn0>

Solche Momente kennst du bestimmt im Kleinen und im Großen und wie es dazu gekommen ist, wissen wir nicht immer.

- Wie konnte es sein, dass ich mich so mit meinem besten Freund, mit meiner besten Freundin gestritten habe und über was eigentlich genau noch mal?
- Warum bekomme ich das nicht hin? Ich werde meiner Aufgabe nicht gerecht und alle haben die Erwartung, dass ich das schaffen muss und ganz easy mache.
- Warum musste ein geliebter Mensch gehen und ist einfach nicht mehr da, nicht mehr hier auf unserer Welt? Und ich/ wir bleiben alleine zurück?
- ...

In solchen Situationen ist es dann nicht immer so leicht, den Ausweg zu sehen wie es weitergehen kann. Da ist keine Tür um rauszukommen und einfach weg zu laufen, um nichts mehr damit zu tun zu haben. Einfach nur weg.

„Doch zwischen schwarzen Wolken seh' ich ein kleines bisschen Blau. Ich halt' die Luft an, lauf über die Glut. Alles wird gut!“

Da hat sich was aufgetan, vielleicht hat sich jemand aufgetan und ist gefühlt aus dem Nichts aufgetaucht und du siehst wieder blauen Himmel. Du bist nicht allein, hast jemanden, der dir zur Seite steht, hast einen Ausweg vor Augen, weißt, dass es weitergeht und es ein Morgen gibt. Klar ist es anders, als es gestern war, aber trotzdem kann es gut werden.

Die Erscheinung Jesu auf dem Weg nach Emmaus: Lukas 24,13–35

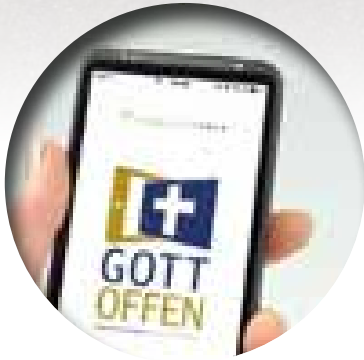
Auch den Jünger ging es so, alles lag in Asche und die zwei, die auf dem Weg nach Emmaus waren und nur noch weg wollten, hatten genauso so ein Gefühl: weg aus Jerusalem, den Ort den sie vermutlich mit vielen Enttäuschungen und Schmerzen verbanden. Einfach nur weg. Weil eh nichts mehr Sinn machte. Doch dann tun sich die schwarzen Wolken der Trauer auf und der blaue Himmel ist zu sehen. Ihnen fällt es wie Schuppen von den Augen: Jesus ist und war bei ihnen den ganzen Weg, nicht nur in Emmaus. IMMER egal wo.

Das ist unsere Hoffnung, dass wir, EGAL wo und wie wir sind, nie alleine sind; dass wir Menschen haben, die uns begleiten und beistehen, uns aus der Asche herausholen, weil es da noch mehr gibt, weil da blauer Himmel ist. Wie auch immer dieser blaue Himmel für uns persönlich aussieht, für jeden ein bisschen anders, aber da ist blauer Himmel und ein Morgen und es geht weiter. „ICH BIN DA“ sagt Gott, immer, egal wo du bist, ich bin für dich da.

Segen

Gott gibt dir für jeden Sturm einen Regenbogen
für jede Träne ein Lächeln,
für jede Sorge eine Aussicht
und eine Hilfe in jeder Schwierigkeit.
Für jedes Problem, das das Leben schickt,
einen Freund, es zu teilen,
für jeden Seufzer ein schönes Lied
und eine Antwort auf jedes Gebet.

(Irischer Segenswunsch)



Rituale

erinnern
stärken
Sicherheit geben

Tägliche oder wöchentliche Rituale, einmal eingeübt, erinnern die eigenen Stärken, geben ein Stimmungsbild der Gruppe und schenken die Möglichkeit, sich seiner Sorgen augenscheinlich zu entledigen.

- An jedem Morgen legt jede/r Schüler/in einen farbigen Stein, je nach Wahl von grau bis leuchtend, aus einer Schale in eine leere Glasschale – Sinnbild für die Stimmung in der Klasse
- Eine „Einstellübung“ am Morgen: sich hinstellen, seinen Platz finden, beim Einatmen das aufnehmen, was mir gut tut, was mir Atem gibt, beim Ausatmen das loswerden, was mich blockiert
- Am Ende eines Tages (oder einer Woche) beschriftet jede/r einen Sonnenstrahl aus Papier: das war mein Sonnenstrahl in dieser Woche, dabei ist mir ganz warm ums Herz geworden. Die Strahlen werden zu einer Sonne geklebt. Dieses Ritual, mehrmals angeboten, zaubert eine Riesensonne in jeden Raum.
- Auch das Aussuchen eines Gebetes z.B. aus der APP GOTT OFFEN kann zu einem festen Ritual werden. Unter der Rubrik „Lebensraum Schule“ finden sich unterschiedliche Anregungen.
- Eine/r beginnt einen Rhythmus zu klatschen, alle wiederholen. Der Rhythmus verändert sich in jeder Klatschfolge, der Regisseur wechselt nach einigen Klatschfolgen – der Rhythmus in der Klasse stimmt!
- Ein einfaches, aber wirkungsvolles Ritual ist es, den Tag mit einer Minute Schweigen zu beginnen. Selbst diese eine Minute muss geübt werden, und wenn es beim ersten Mal nicht klappt, ist es auf jeden Fall weitere Versuche wert. Einmal eingeübt ist es ein guter, konzentrierter Start in den Tag.

Keinen Bock mehr

Manchmal gibt es Momente, in denen man keinen Bock mehr hat.

Alles ist zu viel, alle wollen etwas von einem, aber die Luft ist einfach raus, es geht nicht mehr.

Dann würde man sich am liebsten unter einer Decke verkriechen oder sich in seinem Zimmer verbarrikadieren und nichts mehr machen; vielleicht Musik hören oder eine Serie schauen, mehr nicht.

Jeder von uns kennt sicher dieses Gefühl, sich mal aus der Welt zurückzuziehen und nichts mehr hören und sehen zu wollen, weil es gerade einfach nicht mehr geht.

Elija ging es genauso. Er, ein Prophet, hatte alles getan, um die Menschen von Gott zu überzeugen, ihnen zu zeigen, dass er ihr Gott ist. Er hat sich mit mächtigen Leuten angelegt und jede Herausforderung angenommen. Doch den Menschen war das alles egal und Gott scheinbar auch.

Elija konnte nicht mehr und fragte sich, ob das alles noch Sinn macht, ob Gott noch bei ihm war. Er wusste es nicht, er wusste gar nichts mehr und ging weg, einfach weg, raus in die Wüste.

Und dort zeigt Gott sich Elija. ER zeigt sich ihm persönlich. Aber nicht wie man es erwartet mit viel Getöse im Sturm, Erdbeben und Feuer, nein im Gegenteil. Gott kommt ganz unscheinbar im leisen Flüstern. *(nachzulesen Elija am Horeb in 1 Könige 19,8-13)*

Er ist in einem Flüstern, das erst zu hören ist, wenn es ganz ruhig in dir geworden ist. Du musst nur hinhören, richtig hinhören, dann kannst du ihn in dir hören.

Wenn es dir mal wieder so wie Elija geht, komm erst mal runter und werde ganz ruhig. In dieser Ruhe, in diesem Frieden, da ist Gott.

*Lebendiger Gott,
manchmal gibt es Momente, in denen mir die Ohren dröhnen,
ich nicht mehr weiss, wo mir der Kopf steht,
wie alles noch gehen soll.
Dann lass mich zur Ruhe kommen bei dir.
Lass mich dein leises Flüstern hören in meinem Leben,
Deinen Frieden spüren.
Amen.*

Glücksmomente

Glücks



Auch an Tagen, an denen es dir nicht gut geht, gibt es **Glücksmomente**. Manchmal sind sie nur sehr unscheinbar und klein wie das Kleeblatt auf dem Foto. Aber wenn du genau hinschaust, dann kannst du sie entdecken.

Begib dich auf Entdeckungsreise, solche **Glücksmomente** zu finden und du wirst dich bestimmt schon viel besser fühlen. Du kannst diese für dich in die Papiervorlage mit dem leeren Kleeblatt aufschreiben. Sammle deine Kleeblätter in einer Schatzdose. So kannst du sie dir immer wieder anschauen und dich daran erfreuen.

momente

Glücksmomente können sein:



Ein Kompliment, das dir jemand macht für etwas, das du gut kannst
(Vorlesen, Einradfahren, Malen...)



Schmusezeit mit deinem Haustier



Dein Lieblingsessen



Hausaufgabenfrei



Ein spontaner Besuch einer lieben Freundin / eines lieben Freundes



Ein Kinobesuch mit Mama oder Papa ganz allein nur mit dir



Ein Regenbogen



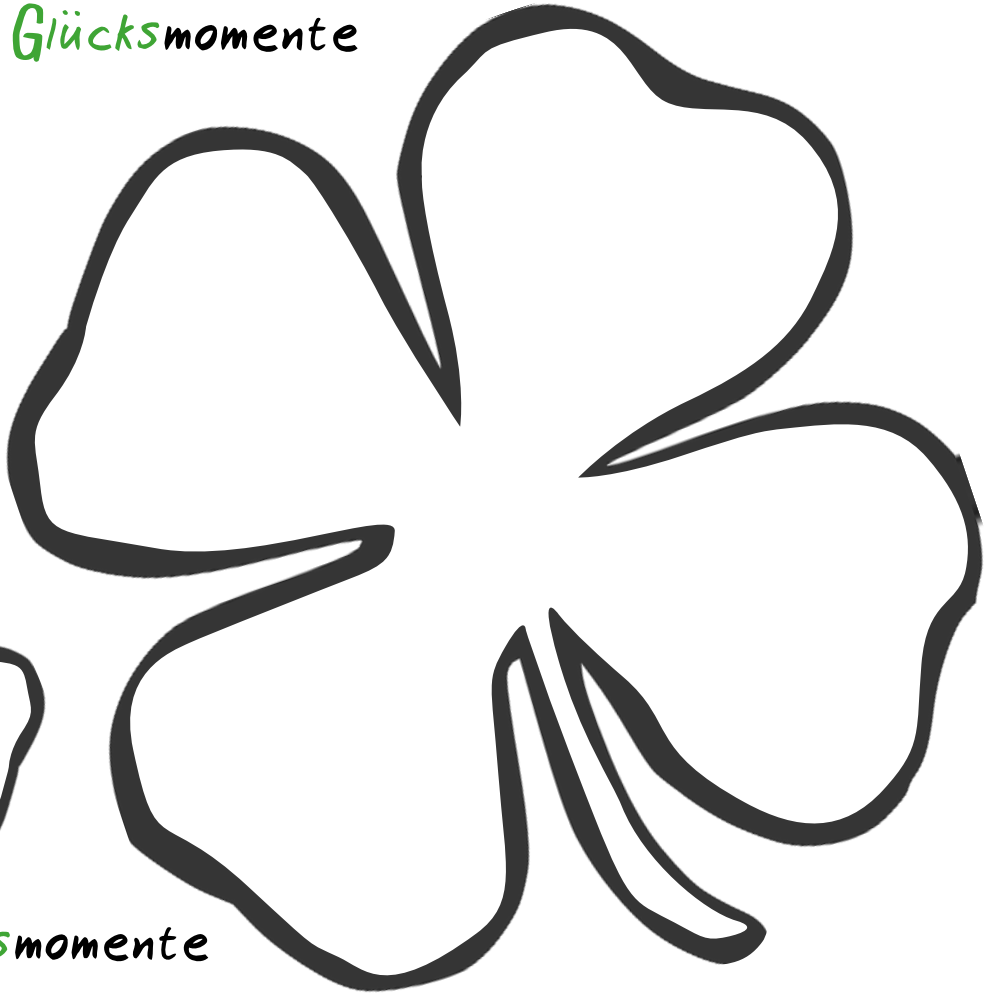
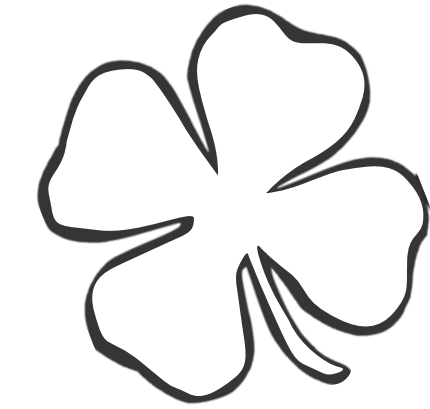
...

Bestimmt findest du deine ganz persönlichen **Glücksmomente**.

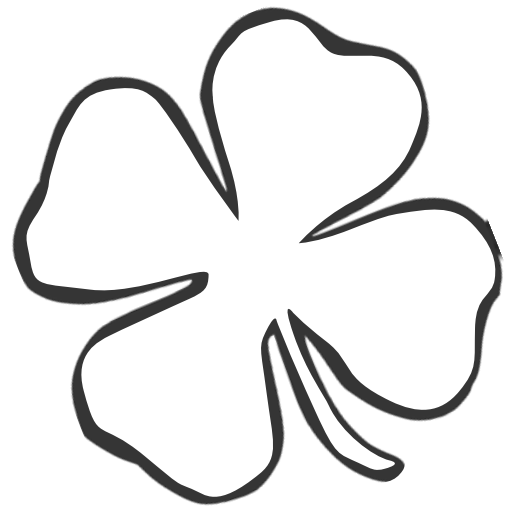
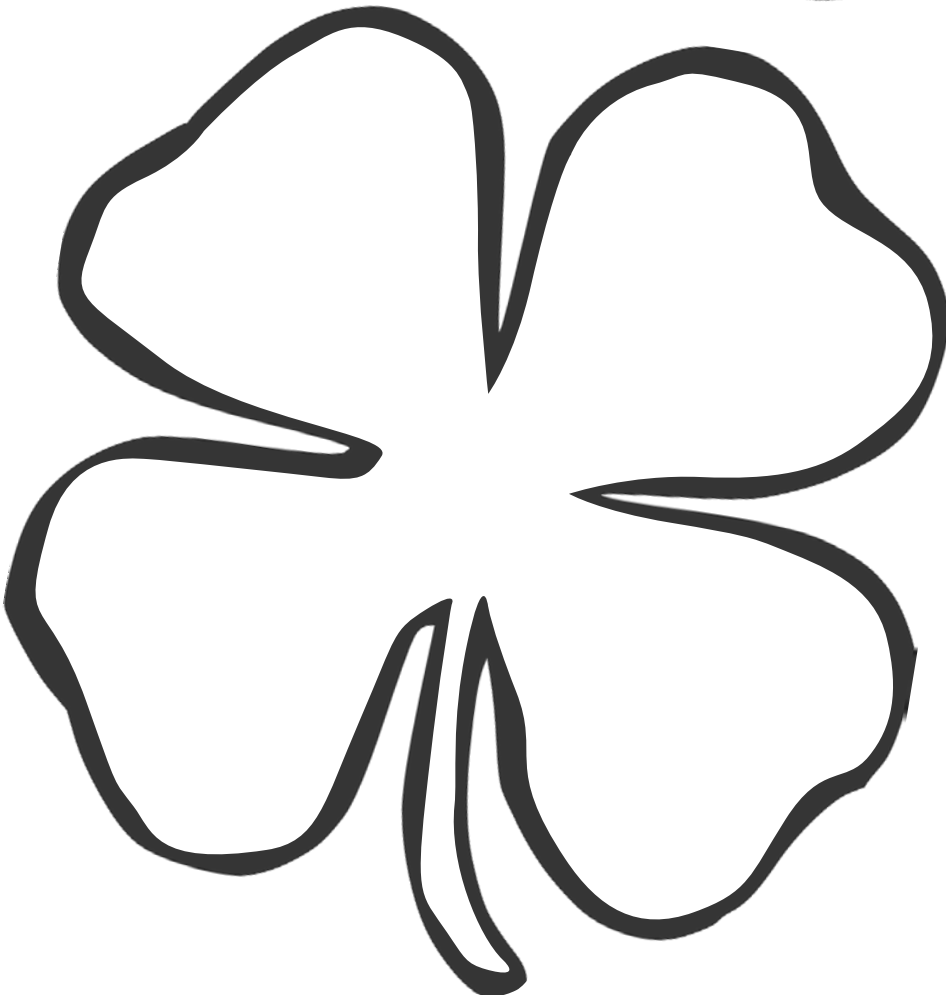
Und wusstest du schon, dass ein Regenbogen ein besonderes Zeichen von Gott für uns Menschen ist, mit dem er uns sagen möchte, dass er immer für uns da ist? Er schenkt uns an grauen Tagen ein farbenfrohes Lächeln und verbindet damit Himmel und Erde.

Auf der folgenden Seite sind Kleeblattvorlagen zum Ausschneiden und Beschriften.

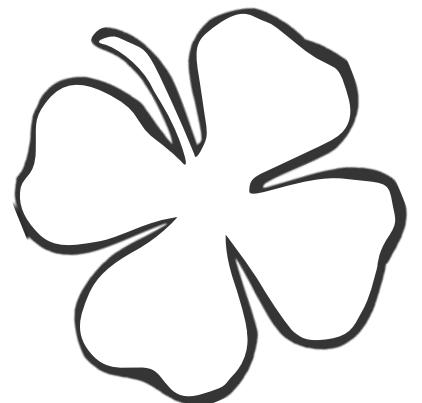
Glücksmomente



Glücksmomente



Glücksmomente







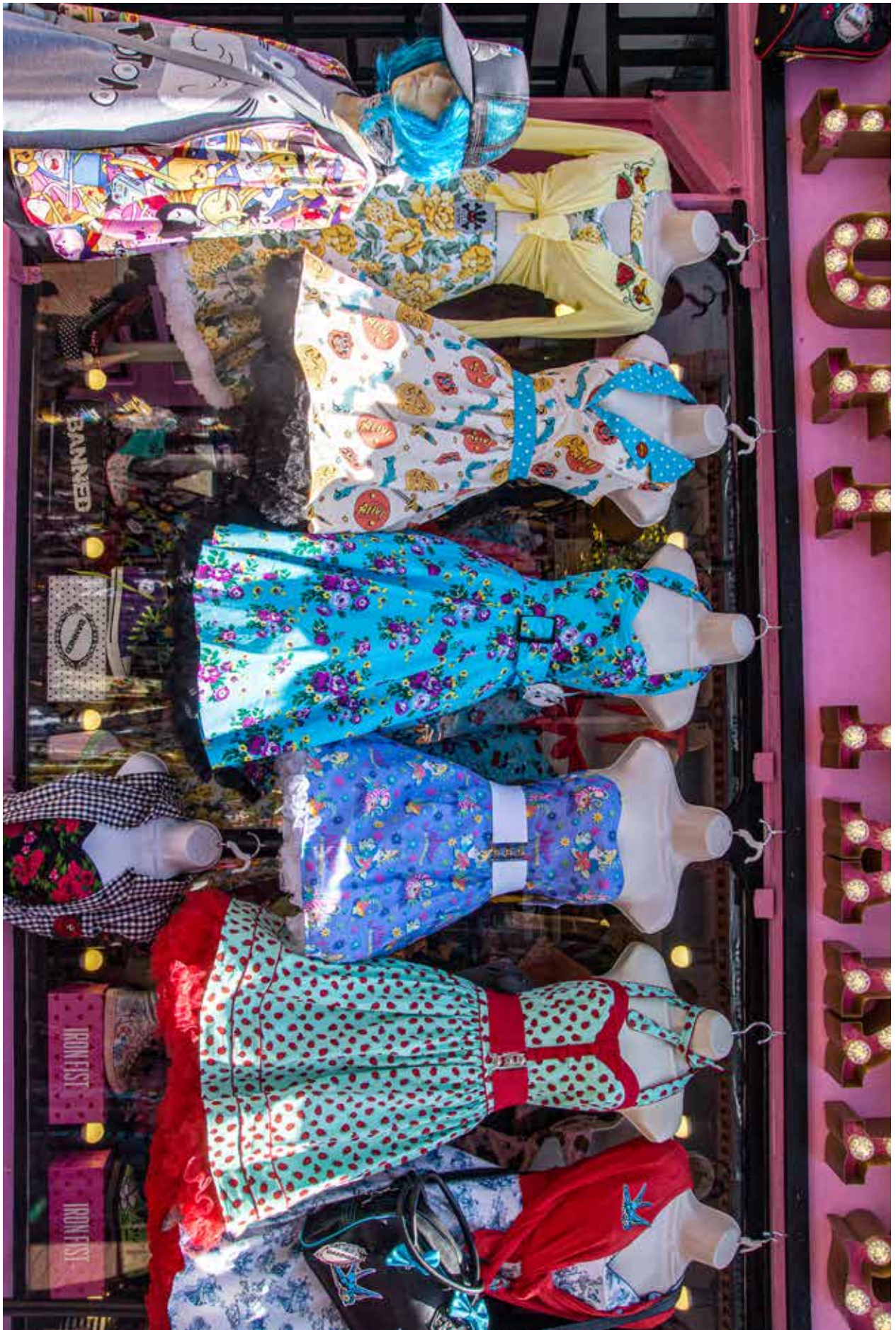


ANKERPLATZ

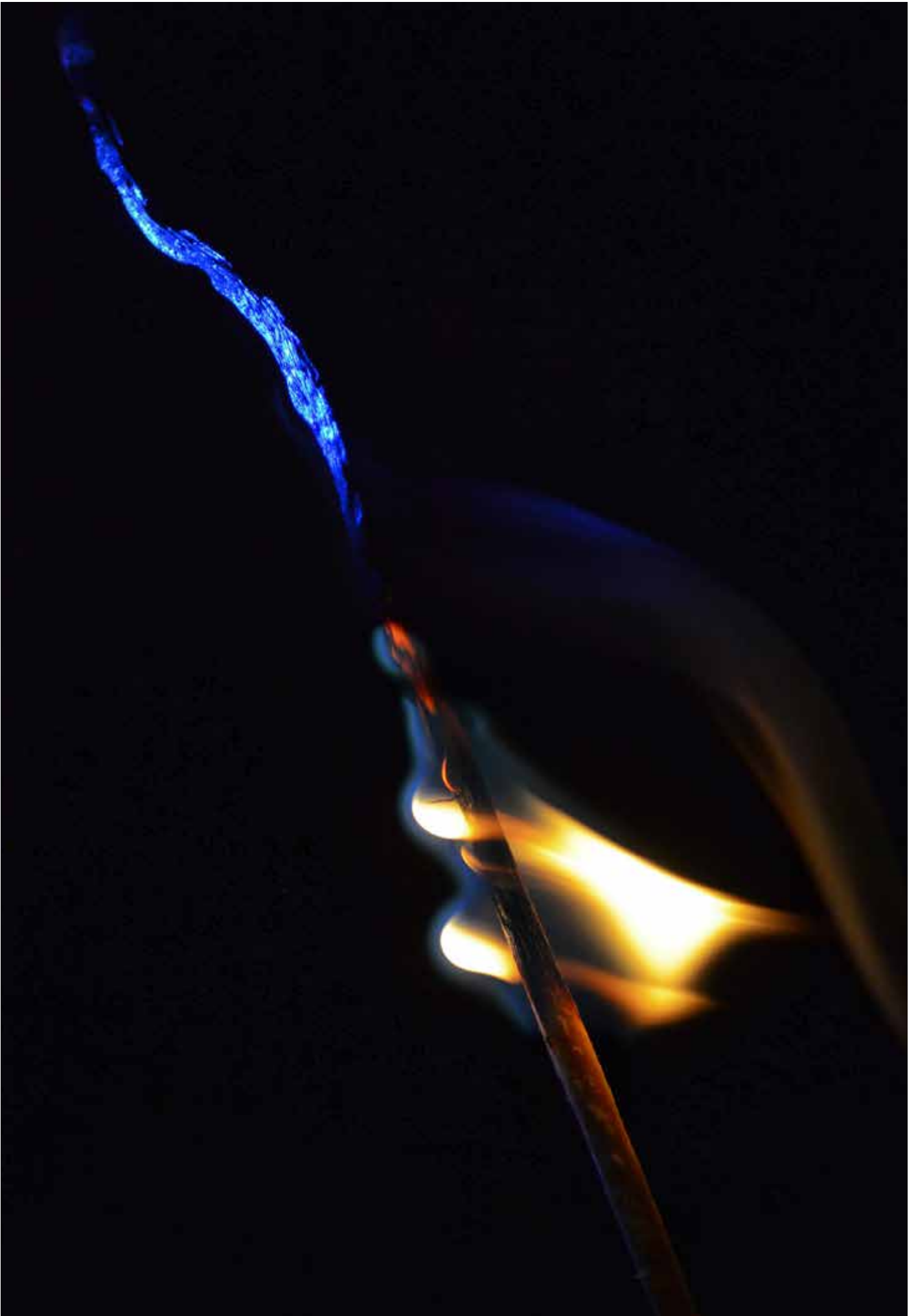


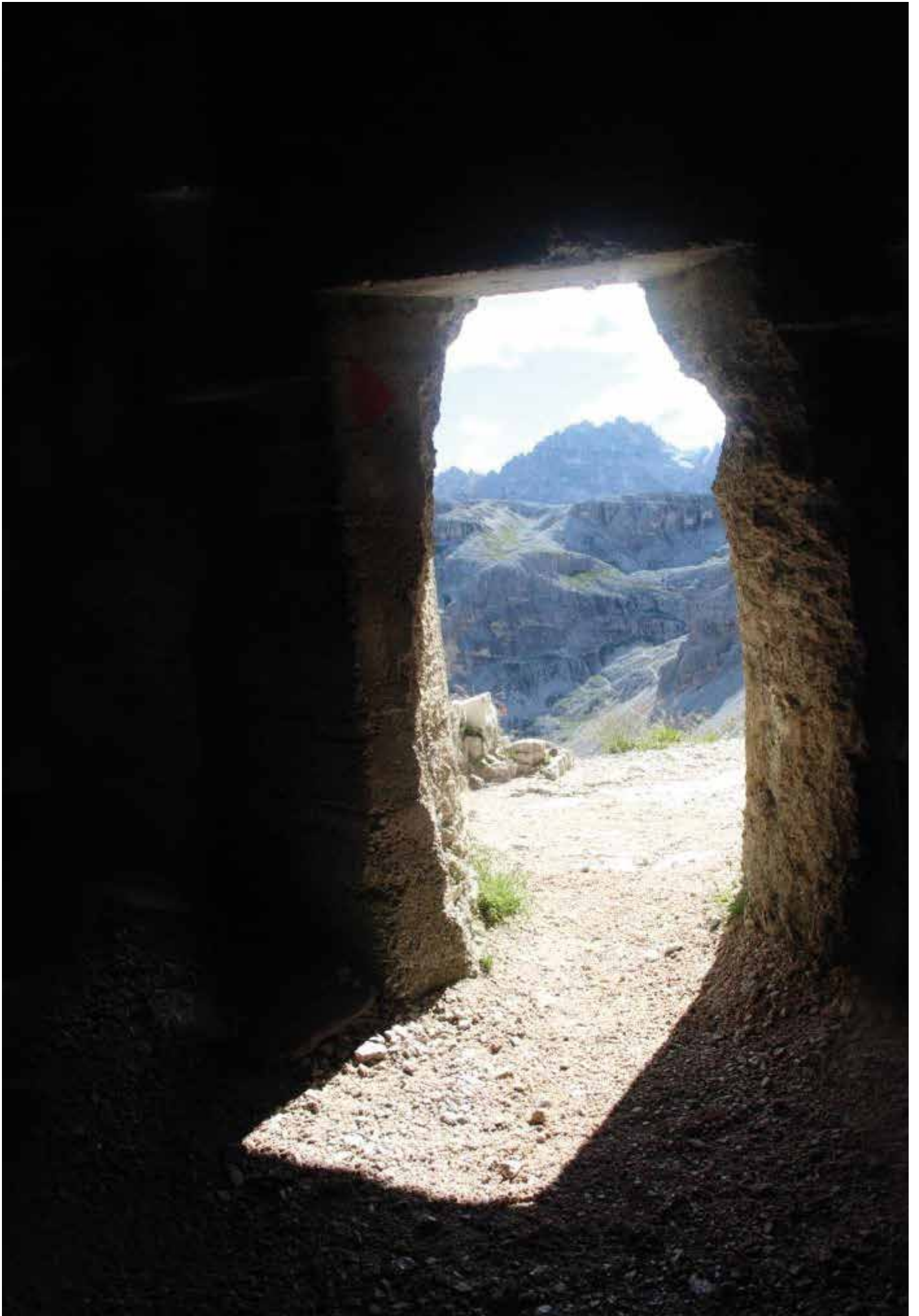














Impressum

Schulpastoral im Erzbistum Köln

Texte: Elke Chladek Gemeindereferentin i. d. Schulpastoral,
Stefanie Bartsch, Pastoralreferentin i. d. Schulpastoral
Regine Klein, Referentin i. d. Schulpastoral

Fotos: Michael Wittenbruch, Schulreferent: Titelbild, Seiten 3, 4, 5, 6, 11, 14, 15, 20
Seiten 3, 19: privat
Seiten 7, 10, 16: Pixabay

Layout: enter-design, Gudrun Fabian





TURN
RIGHT