

*ALLES IST STILL
für Samstag, den 11.4.*

Liebe Eltern!

Heute ist ein „stiller Tag“ - das ist ganz schön schwer mit aufgeregten Kindern, vielleicht in diesem Jahr noch mal besonders schwer.

Vielleicht könnten Sie zusammen raus gehen und ein bisschen toben – denn im Anschluss möchte ich Sie mit Ihren Kindern zu einer Phantasiereise einladen. Und die braucht Ruhe. Aber ich habe schon oft erlebt: Kinder brauchen Ruhe auch – und lieben Stille, wenn sie nicht erzwungen ist. Versuchen sie es einfach mal!

HINFÜHRUNG

Such Dir mal einen Platz, an dem Du es richtig gemütlich hast – magst Du Dich auf den Boden legen? Oder in den Sessel kuscheln? Sitzt Du gerne auf einem Stuhl, vielleicht wenn Du dann Arme und Hände auf dem Tisch legst und den Kopf darauf?

Such Dir in Ruhe einen schönen Ort – an dem bleiben wir dann auch ein paar Minuten in Ruhe.

*Alles ganz in Ruhe
und langsam lesen
bitte:*

Und jetzt: Atme mal ganz ruhig ein und aus.

Nicht zu laut, ganz in Ruhe.

Versuche mal, einen Moment gar nichts zu sagen – und nur zu hören.

Höre auf deinen Atem.

(ein paar Dinge nennen, die man in der Stille hören kann, z.B.: Da draußen fuhr gerade ein Auto.

Ich höre auch einen Vogel zwitschern.)

Wenn Du magst, schließe deine Augen -
ich erzähle Dir eine Geschichte.

Denk Dir ein Feld.

Draußen, in der Dämmerung – ein weites Feld.

Erde am Boden,
ein paar Steine,
keine Menschen.

Da, in der Erde – da ist etwas verborgen.

Da ist ein kleines Korn verborgen, das kann man nicht sehen – es liegt in der dunklen Erde.

Als wäre es tot.

Aber das ist es nicht – es hat ein Geheimnis.

Und da, daneben – denk Dir ein Felsen.

Ein großer Felsen, größer als ein Mensch.

Das ist ein besonderer Felsen,
darin ist eine Höhle:
es ist ein Felsengrab.

In dies Grab ist Jesus gelegt worden.

Gestern ist er gestorben,
seine Freunde haben ihn hier in die Höhle gelegt
und dann vor die Höhle einen großen Stein gerollt.

Da liegt Jesus – in der Dunkelheit.

Als wäre alles vorbei.

Aber das ist es nicht – Jesus und Gott haben ein Geheimnis.

Langsam geht die Sonne unter.

Du schaust in Gedanken weg von dem Grab,
drehst Dich noch einmal zu der Erde um.

Was ist denn das?

Im letzten Sonnenlicht kannst du es ganz klein erkennen:

Da ist – ganz fein – eine kleine grüne Spitze.

Das Samenkorn wächst aus der Erde.

Noch kann das keiner sehen,
nur du hast schon die Spitze erkannt.

Wer weiß, was morgen sein wird?

WIEDER ZURÜCK FINDEN

Schau Dich in Gedanken noch einen Moment um.
Dann öffne langsam Deine Augen.

Reck Dich, streck Dich, atme ein und aus.
Schaffst Du es, noch einen Moment still zu bleiben?

Hier sind weiße Blätter und Deine Lieblingsstifte.
Es wäre toll, wenn Du ein Bild aus Deiner Phantasie
aufmalen würdest.
Einfach das, was Du malen möchtest.

Und wenn Du willst, schicken wir es Frau Viehweg – die
würde sich mächtig freuen!

Bleibt alle gut behütet!

Heidrun Viehweg