

Praxistipp: „5-Minuten-Pause“
Barbarazweige – Leben und Blühen in kalter Zeit
Innehalten im Team (oder allein)

- Jede/r TIn bringt einen Zweig vom Forsythienstrauch oder Kirsch- bzw. Apfelbaum mit.
- In Ruhe wird der kahle Zweig in den Händen betrachtet. Wind und Frost haben seine Blätter abfallen lassen. Die Kälte lässt draußen in der Natur vieles erstarren und erfrieren.

Kälte und Frost kennen wir Menschen auch im Umgang miteinander. Wo Menschen einander „frostig“ begegnen, erstarrt das Leben. Wir kennen Eltern und Kinder, aber auch eigene Situationen, wo es so etwas gibt. Dort kann nur Wärme und Zuneigung lebendig machen.

- Wir halten 2 Minuten Stille. Die Gedanken gehen zu Menschen, die Wärme und Zuneigung besonders nötig haben. Wer möchte, kann behutsam über den Zweig streichen und ihn anschließend in eine Vase mit warmem (!) Wasser stellen.
- Ein Gedicht von J. Guggenmoos schließt die Meditation ab:



Gehe in den Garten am Barbaratag.
Geh zum kahlen Kirschbaum und sag:
Kurz ist der Tag, grau ist die Zeit.
Der Winter beginnt, der Frühling ist weit.
Doch in drei Wochen,
da wird es gescheh'n:
Wir feiern ein Fest,
wie der Frühling so schön.
Baum, einen Zweig gib du mir von dir!
Ist er auch kahl, ich nehm' ihn mit mir!
Und er wird blühen in leuchtender Pracht
mitten im Winter, in der Heiligen Nacht.
