



DAS KREUZ STÄRKEN

DURCHATMEN

Impulse auf dem Weg zu Ostern 2021

Das Kreuz stärken

2

Gerade jetzt in Zeiten der Pandemie müssen wir ständig verändernde Bedingungen in sehr kurzer Zeit verarbeiten. Dadurch ist es noch etwas schwerer als sonst im „Hier und Jetzt“ und bei sich selbst zu bleiben. Unsere Impulse möchten da entgegenwirken. Vielleicht haben Sie Lust- alleine oder mit dem Team - ab und an 10 Minuten innezuhalten, um für einen kurzen Augenblick zumindest, etwas Ruhe zu finden. Haben Sie den Mut und wählen Sie frei aus, was Ihnen gut tut! Wir wünschen Ihnen Momente der Stärkung und der Gelassenheit!



Foto: Margot Eder

Stärke das Kreuz

3

Das ist ein vieldeutiger Satz.

6 Impulse für 6 Wochen der Fastenzeit möchten Sie dabei unterstützen, einige Aspekte des Kreuzes zu bedenken, den Körper zu spüren und gestärkt das Leben anzupacken. Den nebenstehenden Flyer können Sie in ausreichender Anzahl kostenfrei bei uns bestellen. Wenn Sie ihn Schritt für Schritt entfalten, finden Sie darin Impulse und Meditationen. Ganz aufgefaltet ergibt der Flyer ein interessantes Kreuz.



Impuls 1: Ich hab's im Kreuz

4

Zum Nachdenken



- Der Rücken, oder wie wir oft auch sagen, das Kreuz, ist ein „neuralgischer Punkt“ im Arbeitsalltag von Menschen, die in einer Kindertageseinrichtung tätig sind.
- Wir verbinden unterschiedliche Assoziationen, wenn wir vom Rückgrat sprechen. „Ich habe Rücken“, sagt Horst Schlämmer in vielen Sketchen von Hape Kerkeling, um auszudrücken, dass er manche Dinge nicht tun mag.
- „Das hab' ich im Kreuz“, sagen wir manchmal, wenn wir betonen möchten, dass wir eine schwierige Aufgabe meistern werden.
- Vieldeutig ist der Ausdruck des Kreuzes. Denn er bezieht sich nicht nur auf unseren Körper, sondern ist in vielschichtigen Zusammenhängen zu finden.

Impuls 1: Ich hab's im Kreuz

5

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Zur Ruhe kommen—den Körper bewegen—nachspüren—durchatmen...

- Ich stehe gebeugt und locker mit hängenden Armen.
- Langsam richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.
- Mein Rücken wird gerade.
- Mein Scheitel zeigt nach oben.
- Ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Ich nehme bewusst meinen Atem wahr – er kommt und geht.
- Ich strecke meine Arme zur Seite.
- Ich spüre die Spannung in meinem Kreuz.
- Mein Atem fließt.
- Mein Herz schlägt – ich lebe.
- Gott sei Dank!

Impuls 2: Auf der Erde stehen

6

Zum Nachdenken



- Das Kreuz verbindet in seiner Bewegungsrichtung Himmel und Erde.
- Die Erde ist unsere Lebensgrundlage. Mit ihrer Anziehungskraft verleiht sie uns Halt. Sie hält uns. Sie trägt uns. Sie erträgt uns auch.
- Es tut uns gut, den Boden unter den Füßen zu spüren. Dann haben wir Bodenkontakt und sind geerdet. Wir können stabil stehen und Tiefe zulassen.

Impuls 2: Auf der Erde stehen

7

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Zur Ruhe kommen – den Körper bewegen – nachspüren –durchatmen...

- Ich bewege meine Zehen leicht, massiere meine Fußsohlen, Zehen.
- Ich stelle beide Füße fest auf den Boden, spüre den festen Halt.
- Langsam richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.
- Mein Rücken wird gerade.
- Mein Scheitel zeigt nach oben.
- Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden.
- Ich nehme bewusst meinen Atem wahr – er kommt und geht. Mein Atem fließt.
- Mein Herz schlägt – ich lebe.

- Mit der nächsten Seite kann ich beten:

Impuls 2: Auf der Erde stehen

8

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Gebet:

Manchmal ist alles um mich herum in Bewegung.
Manchmal passiert so viel, dass ich den Boden
unter meinen Füßen verliere.

Wo ist der Halt? Kann ich den Boden unter
meinen Füßen spüren? Bist du, Gott, es, der
mich letztendlich trägt und hält?

Ich spüre meinen Atem, ich spüre den Boden.

Führe mich zurück zu mir und zu dir.

Amen.

Impuls 3: In den Himmel sehen

9

Zum Nachdenken

- „Die vier Himmelsrichtungen belegen es: In welche der vier Richtungen wir auch gehen wir sind himmelwärts unterwegs.“ (Brigitte Fuchs)
- Das Kreuz ist ein Symbol für uns Menschen. Vom Kreuz, vom Rücken her richten wir uns auf, stehen wir aufrecht und aufrichtig zwischen Himmel und Erde.
- Dazu brauchen wir andere, die uns den Rücken stärken und uns nicht in den Rücken fallen.
- In der Mitte dieses „Menschenkreuzes“ schlägt das Herz. Im menschlichen Herzen treffen die Gegensätze zusammen und der Mensch versucht, sie in sich zu vereinen. So haben wir unser Leben „im Kreuz“, wie wir sagen.
- Wir können wachsen und werden. Wir strecken uns aus nach oben. Wir richten uns auf zum Licht.

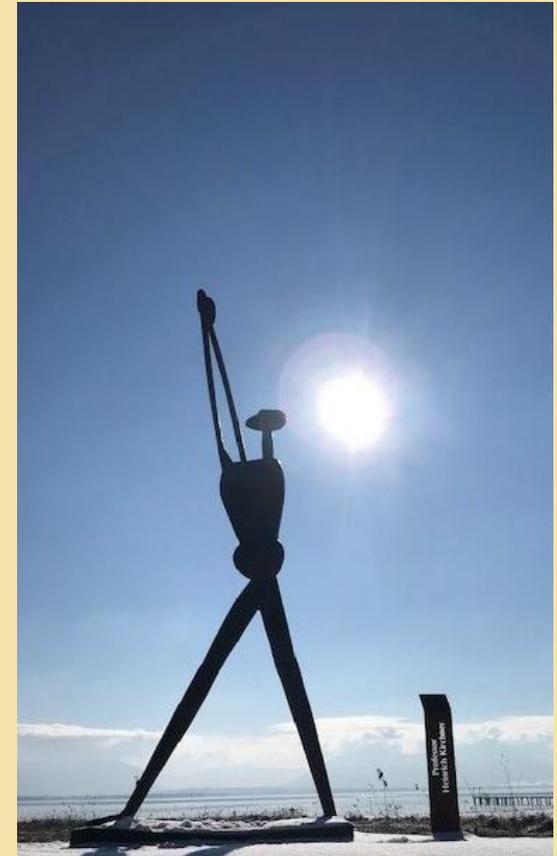


Foto: Margot Eder

Impuls 3: In den Himmel sehen

10

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



- Zur Ruhe kommen – den Körper bewegen – nachspüren -durchatmen...
- Wir stehen im Team hintereinander – wenn möglich im Kreis.
 - Ich stehe gebeugt und locker mit hängenden Armen.
 - Langsam richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.
 - Mein Rücken wird gerade. Mein Scheitel zeigt nach oben.
 - Ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden.
 - Ich nehme bewusst meinen Atem wahr – er kommt und geht.
 - Ich spüre, wie es sich anfühlt, wenn jemand hinter mir steht und es gut mit mir meint.
 - Ich spüre, wie es ist, wenn mir jemand den Rücken stärkt.
 - Mein Atem fließt. Mein Herz schlägt – ich lebe.
 - Wer oder was stärkt mir den Rücken?

 - Mit der folgenden Seite kann ich beten:

Impuls 3: In den Himmel sehen

11

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Gebet:

Du, Gott, willst mir den Rücken stärken.

Ich bitte dich um Menschen, die zu mir stehen.

Ich spüre Menschen, die mit mir gehen.

Stärke und segne mich und „mein Kreuz“ an diesem Tag!

Amen.

Impuls 4: Empfangen und geben

12

Zum Nachdenken



- Ich breite meine Arme aus. Ich strecke meine Hände aus und öffne sie. Ich werde beschenkt. Ich empfangen. Ich schärfe meine Sinne und nehme Geschenke in mich auf.
- Ich gebe, was ich habe: Zeit, Verstehen, Zuhören, Liebe.
- Wieder entsteht ein Kreuz. Das Kreuz ist ein Ursymbol der Menschheit und ein Heilszeichen. Es zeigt die Einheit aller Gegensätze: Oben und unten, rechts und links. In der Mitte des Kreuzes fließt alles zusammen, wird alles eins. Die Gegensätze werden nicht aufgehoben, sondern vereint.
- Alle Polaritäten gehören zusammen: Freude und Leid, Lust und Schmerz, Leben und Tod, Gut und Böse, Kommen und Gehen, Nehmen und Geben, Haben und Verzichten, Berg und Tal, Tag und Nacht, Feuer und Wasser, Luft und Erde. In dieser Einheit liegt Harmonie und Frieden.
- Was habe ich heute schon empfangen - von Menschen oder von Gott? Meinen Atem, mein Leben, Freundschaft, Kollegialität, ein Kinderlachen?

Impuls 4: Empfangen und geben

13

Übung und Gebet für den Alltag

- Ich stehe gebeugt und locker mit hängenden Armen. Langsam richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.
- Mein Rücken wird gerade. Mein Scheitel zeigt nach oben.
- Ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Ich nehme bewusst meinen Atem wahr – er kommt und geht.
- Ich strecke meine Arme zur Seite. Meine Hände sind wie Schalen, die empfangen und geben.
- Ich spüre die Spannung in meinem Rücken, in meinem Kreuz.
- Mein Atem fließt. Mein Herz schlägt – ich lebe.
- Wer oder was stärkt mir den Rücken, hilft mir anzunehmen und zu geben?
- Die nächste Seite lädt mich ein zu beten:

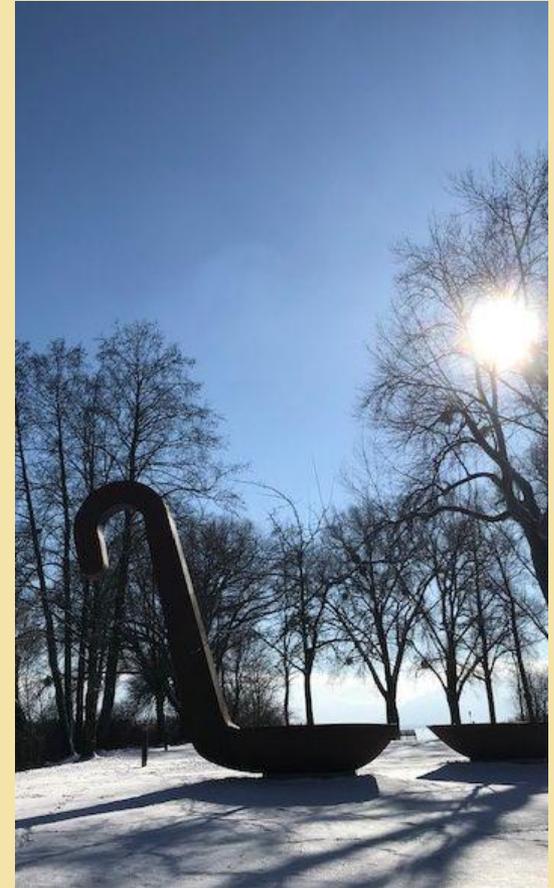


Foto: Margot Eder

Impuls 4: Empfangen und geben

14

Übung und
Gebet für den
Alltag



Gebet:

Du, Gott, willst mir den Rücken stärken und hilfst mir, Spannungen auszuhalten.

Du beschenkst mich mit Menschen, die mich lieben.

Segne mich und „mein Kreuz“ an diesem Tag!
Amen.

Impuls 5: Mit offenem Herzen

15

Zum Nachdenken

- Bei ausgestreckten Armen wird die Spannung im Körper spürbar, in der wir uns oft befinden, die wir täglich aushalten: in der Kita, in Elterngesprächen, Beziehungen, mit Kindern, Konflikten...
- Worin bin ich eingespannt? Was finde ich eine Zerreißprobe?
- Ich spüre mit offenen Armen auch, dass meine Mitte frei wird, mein Herz geöffnet ist. Letztlich ist es schön für andere und für sich selbst da sein zu dürfen.
- Wie eine offene Türe kann mein Herz Nähe und Freude einlassen und ausstrahlen.



Foto: Margot Eder

Impuls 5: Mit offenem Herzen

16

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Zur Ruhe kommen – den Körper bewegen – nachspüren - durchatmen...

- Ich stehe gebeugt und locker mit hängenden Armen.
- Langsam richte ich mich Wirbel für Wirbel auf.
- Mein Rücken wird gerade. Mein Scheitel zeigt nach oben.
- Ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Ich nehme bewusst meinen Atem wahr – er kommt und geht.
- Ich strecke meine Arme zur Seite. Ich spüre die Spannung in meinem Kreuz.
- Mein Atem fließt durch meinen Körper. Mein Herz schlägt – ich lebe.
- Meine Mitte ist offen – durchströmt vom Atem des Lebens.

- Mit der folgenden Seite kann ich beten:

Impuls 5: Mit offenem Herzen

17

**Übung und
Gebet für den
Alltag:
Du stärkst mir
den Rücken!**



Gebet:

Du, Gott, willst mir den Rücken stärken.

Ich bitte dich um ein offenes und
weites Herz für mich und alle,
die mir heute begegnen.

Segne mich und „mein Kreuz“ an
diesem Tag!

Amen.

Impuls 6: Leben

18

„Das Kreuz ist eine Last der Art, wie es die Flügel für die Vögel sind. Sie tragen aufwärts.“

Bernhard von Clairvaux



- Das Kreuz ist ein Symbol der Christen. Jesus sagt: „Nimm dein Kreuz auf dich und folge mir nach.“ Er meint damit zunächst das Lebenskreuz. Er meint die Liebe, die versucht, alles Gegensätzliche und Gespaltene zu vereinen.
- Er meint den Mut, der befreit vom Hassen-Müssen. Er meint die Kraft, die verzeihen hilft.
- Und er erzählt von Gott, der ihm und allen Menschen den Rücken stärkt.
- In seinem Leiden zeigt Jesus die schmerzvolle Seite des Kreuzes und trägt sie mit allen Leidenden mit.
- Aber über sein Sterben hinaus verbindet und löst Gott die größten Gegensätze auf: Tod und Leben. So wird das Kreuz, ein Zeichen, dass alles Leiden aufgehoben ist in Gott und irgendwann ein Ende findet. Es wird zum Zeichen für das Leben, in dem alle Erfahrungen zwischen Himmel und Erde Platz haben.

Impuls 6: Auferstehung heißt Leben

19

Übung und Gebet für den Alltag

Ich stehe gebeugt und locker
mit hängenden Armen.

Ich richte mich auf. Mein
Rücken wird gerade.

Ich atme bewusst.

Ich strecke meine Arme aus.

Ich spüre meinen

Herzschlag.

Ich lebe.



Du stärkst mir den Rücken!

Ich kann beten:
So bin ich da vor dir, Gott.

Auf der Erde stehen
In den Himmel sehen
Mit offenem Herzen
Empfangen und geben
Leben.

Dafür danke ich dir.
Amen.

OSTERWÜNSCHE



Wir wünschen Ihnen ein frohes
Osterfest – ein Fest der
Auferstehung all Ihrer Sinne 😊
... Momente voller Lebensfreude
und Zuversicht!
... Momente zum Durchatmen und
Leben!
... Segen für Sie und alle, die Sie
lieben!