

Zeit für mich -  
Zeit für uns

**moment**  
**zum innehalten und aufatmen**

## Zwischen nebelgrauem Alltag und Frühlingserwachen



Wende Dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen alle Schatten hinter Dich.  
Spruch aus Afrika

Die Tage werden wieder länger und doch überwiegt noch die Dunkelheit. Die Weihnachtszeit mit der „Lichterwärme“ ist vorbei und wir sind an manchen Tagen mit dem wintergrauen Alltag konfrontiert. Es ist eine Zeit des „Dazwischens“. Wer den Fasching mag, taucht ein in ein buntes Leben. Andere warten auf das Bunt des Frühlings.

Wie geht es Dir in dieser Zeit?



Wir laden Dich ein - gerade an feuchtkalten Tagen - kleine Frühlingsanzeichen zu entdecken.



Bleibe stehen und erlaube Dir, zu staunen.

Vor allem wenn Du Dich erschöpft fühlst, blende kurz Deine Gedanken aus und konzentriere Dich bewusst auf Deine Sinne:  
Betaste, rieche, höre und schaue, so als erlebstest Du alles zum ersten Mal.

Nimm Deinen Atem wahr.

Pendle von der Wahrnehmung Deines Atems zu dem, was Du gerade bestaunst.

Genieße die Ruhe, die sich in Dir ausbreitet.

Jesus erzählt gerne dieses Gleichnis:

Mit dem Himmelreich ist es, wie mit einem Senfkorn.

Es ist das kleinste aller Samenkörner. Sät man es in die Erde, geht es auf und wird größer als alle Gewächse.

Die Vögel des Himmels können darin nisten. (vgl. Mk 4, 30-32)

Wir können auch sagen mit der Lebensfreude ist es, wie mit einem Samenkorn.

Manchmal ist sie tief vergraben- und dennoch, wenn ich etwas von ihr bemerke, hege und pflege, wird sie größer und nimmt Raum ein.

Probleme und Krisen nehmen oft automatisch viel Platz ein, sind laut und drängen sich gedanklich in den Vordergrund. Deswegen, verweile bewusst bei all den kleinen Freuden im Alltag.

Dann haben wir heute schon manchmal für einen klitzekleinen **Moment** den Himmel auf Erden.

### Und dies soll Dir zum Segen sein:



Ich möchte an grauen Tagen und im Regennass, Zeichen des Frühlings wahrnehmen.

Ich möchte die HoFFNuNG stärken!

Ich möchte die LeBeNSFreuDe aus ihren Verstecken graben und ihr für einen kleinen Moment Gesellschaft leisten.

So wird sie wachsen, wie eine Blume, inmitten von Grau, der Sonne entgegen.

Ich fühle mich lebendig.

Ich spüre ein freudiges Kribbeln im Bauch - und Dankbarkeit!

Danke, DU lebenspendender GoTT, dass ich DA bin.

Der Frühling darf kommen—auch in mir.

Amen.

Rückfragen und Gedanken gerne an:  
kita-spirituell@eomuc.de

Bildnachweise:  
www.pixabay.com

Wortwolke:  
www.wortwolken.com

