

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

*Zwischen nebelgrauem Alltag
und
Frühlingserwachen*



©pixabay/ineelam279

***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“.

Für manche war der Fasching schon eine Möglichkeit in buntes Leben einzutauchen.

Andere freuen sich über das Bunt des Frühlings.

dunkel Leichtigkeit
Licht
energieelos
genießen Lebenslust
grau in grau
Frühling Ausgelassenheit
Wärme Farben
nass Pflicht kalt
Kribbeln
Leere in mir

©erstellt mit wortwolken.com

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



©pixabay/neelam279

Bleibe stehen und erlaube Dir, zu staunen.

Wenn zu viel im Deinem Kopf ist oder Du Dich erschöpft fühlst,
blende kurz Deine Gedanken aus und konzentriere Dich bewusst auf Deine
Sinne:

Betaste, rieche, höre und schaue, so als erlebtest 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.

Du möchtest unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreibe uns: kita-spirituell@eomuc.de. Wir nehmen Dich gerne in unseren Verteiler auf!

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 sie bemerke, hege und pflege,
wird sie größer.

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 für einen kleinen **Moment** den Himmel auf Erden.

Und dies soll Dir zum Segen sein:



© pexels/Artem Meletov

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

Ich möchte die Lebensfreude
aus ihrem Versteck 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 mich.

Danke, dass ich DA bin.

Der Frühling darf kommen—auch in mir.

Amen.