

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen



Farbenspiel— mich im Licht der Sonne spiegeln

Sommerzeit – Erholungszeit?

www.kita-spiritualitaet.de

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann

Kennst Du sie auch, diese Vorfreude auf die Sommerurlaubszeit?
Auf weniger Pflichten, mehr Freiraum und die Seele einfach mal
baumeln zu lassen? Weniger müssen und mehr dürfen.
Doch wenn sie dann da ist, diese ersehnten Zeit, merke ich:
Es ist gar nicht so einfach mit der Erholung.
Sehr schnell holen mich so manche Themen und meine
„eingeschliffenen“ Denkmuster wieder ein.
Ich stelle fest: Ich habe halt immer mich dabei! 😊



©pixabay/grugrus

Wir möchten Dich auf eine gedankliche Reise einladen:

Wie wäre es, wenn wir uns nicht ständig bewerten und an uns herum-nörgeln würden.

Wenn wir die Ansprüche, die wir an uns haben (z. B. „sei entspannter“, „sei aktiver“, „steh früher auf“, „jetzt hast Du doch mal Zeit aufzuräumen“, „denk nicht an die Arbeit“), einfach mal ziehen lassen würden. Wie wäre es, wenn wir uns selbst, wie unsere beste Freundin behandeln würden, mit Wohlwollen und Zuneigung.

Seien wir gut zu uns und schenken wir uns immer wieder kleine Momente ganz für uns:

1. Spüre Deinen Atem - heiße ihn willkommen - verweile.
 2. Frage Dich, wie es Dir gerade wirklich geht und denke an Deinen Tag, der vor Dir liegt.
 3. Finde eine Sache und sei sie auch noch so klein, die Dir heute gut tut und die Du nur für Dich machst (z. B. eine Tasse Tee im Morgengrauen, Nagellack auftragen, Hände eincremen, mit nackten Füßen durchs nasse Gras laufen, schwimmen etc.)
 4. Suche Dir einen festen Zeitpunkt am Tag, an dem Du das machst.
 5. Verweile noch ein wenig und spüre Deinen Atem.
Fühle: ich reiche, ich bin richtig, ich bin.
- So liebevoll gesegnet, starte in Deinen Tag!

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!

Einmal wird Jesus gefragt, was das wichtigste im Leben sei:

„Liebe Gott und seine Erde aus Deinem ganzen Herzen, aus Deinen ganzen Sinnen und aus Deiner ganzen Kraft.

Und liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst.“ (nach Mk 12, 33, vgl. F.Stier)

Jesus hat schon vor ungefähr 2000 Jahre die Selbstliebe, die Selbstakzeptanz als die unerlässliche andere Seite der Medaille der Nächstenliebe gesehen. Ich kann nur nach außen strahlen, wenn ich angefüllt bin.

Jesus möchte uns auch heute sagen:

Nur wer sich selber lieben kann, mit allen Sinnen und aus ganzer Kraft, strahlt Sonne in die Welt hinein.

Und dies soll Dir zum Segen sein:

Urlaub für die Seele

Meine Seele baumeln lassen.
Nichts müssen.
Ganz viel dürfen.
Einfach da sein.

Nur ein kleiner Moment,
ist tausendfach mehr, als keiner.

Ich nehme mir Zeit.
Für mich.
Ich tue mir gut.

Ich lasse mich bescheiden.
Ich atme ein.
Und aus.

Danke, dass ich bin.
Amen.

©J.Hofmann