

Zeit für mich -  
Zeit für uns

**moment**  
zum innehalten und aufatmen

## Pfingsten: wieder in Bewegung kommen



©pixabay/\_watanabe

„Und es erfüllte alle ein  
himmlisch-freudiges Brausen.“

(nach Apg 2,1)

[www.kita-spiritualitaet.de](http://www.kita-spiritualitaet.de)

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann

## „Mir reicht, ich geh schaukeln!“

Dieser Spruch malt ein Lächeln auf die Lippen.

Erinnert es uns vielleicht an die zahllosen Stunden als Kind, die wir schaukelnd verbracht haben?



Schaukeln heißt ein Gleichmaß an Bewegung.  
Schaukeln heißt Bauchkribbeln und Nervenkitzel.

Schaukeln heißt sich austesten.

Schaukeln heißt Energie.

Schaukeln heißt träumen und Gedanken wiegen.

Schaukeln heißt sich lebendig und  
dabei geborgen fühlen.



Schaukeln heißt gegen  
und mit der Schwerkraft zu sein.

Schaukeln heißt wiegen und wagen.

Schaukeln heißt wechseln zwischen auf und ab.

Schaukeln heißt dem Himmel nahe zu sein.

Schaukeln heißt,  
ich spüre Grenzen,  
ich spüre Freiheit,  
ich spüre mich.

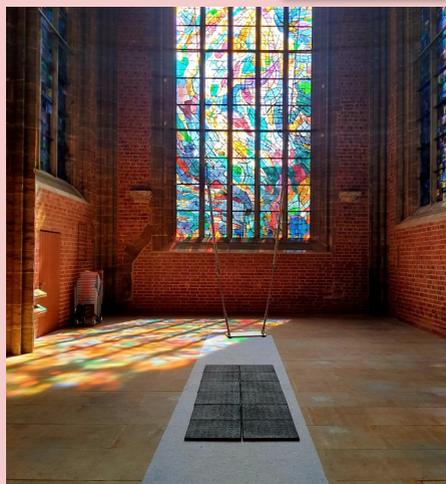
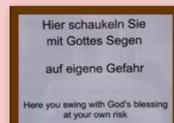


In der Kirche zur Lieben Frau in Bremen hängt eine große Schaukel vor dem Chorfenster mit einer abstrakten Pfingstdarstellung. Das Pfingstfenster erzählt von der Bewegung, der Aufgeregtheit, der Lebendigkeit, der Kraft von Pfingsten. Davor ist eine Schaukel, eine Himmelschaukel, an 14 Meter langen starken Seilen. Dort sind die Kirchenbesucher eingeladen entweder hinein in das Bunt der Farben des Glasfensters oder hinein in die große Weite des Kirchenschiffs zu schaukeln. Man darf die heilige Atmosphäre schaukelnd einatmen.

Von Unruhe im alten Kirchenschiff keine Spur. Die wartenden Menschen schützen diese besondere Atmosphäre mit ihrem Schweigen.

Pastor Stephan Kreuzt, der die Idee von der Himmelschaukel hatte, beschreibt (eúangel 1/2019) eindrucksvoll die Erfahrungen der Besucher:

„Sie haben erlebt, was am Anfang ihres Lebens stand, sie in der Kindheit noch zu ihrer Freude begleitet hat und dann verschwunden ist aus ihrem Leben: das Sich-fallen-Lassen und Gehaltensein, das In-den-Himmel-geworfen-und-sanft-aufgefangen-Werden, das Geborgensein im Schoß der Mutter und des Vaters. Eine Urerfahrung also, die Halt gibt und Vergewisserung. Und darüber hinaus einfach Freude macht.“



©EOM privat/Dieter Spöttl

### Ritual:

Wir können zwar nicht alle in der Liebfrauenkirche in Bremen vor dem wunderbaren Glasfenster schaukeln, aber auch die Schaukel auf dem Spielplatz oder die kleine Schaukel im Garten gibt uns die Möglichkeit, den Wind, die Luft und die prächtigen Farben der Schöpfung zu erleben.

- Geborgenheit, Leichtigkeit, Stärkung und Gelassenheit erfahren
- aus dem Alltag heraus und wieder in den Alltag hinein schaukeln

**Himmlisch frohes Pfingstfest!**

Sie möchten unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreiben Sie uns: [kita-spirituell@eomuc.de](mailto:kita-spirituell@eomuc.de). Wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!

Als der Pfingsttag gekommen war, saßen die Jünger:innen Jesu hinter verschlossenen Türen. An Ostern hatten ihnen die ersten Auferstehungserfahrungen viel Kraft gegeben, aber mit der Zeit wurde der Alltag mühsam. Zu viele Steine auf ihrem Weg, zu viel Schwere in ihrem Leben, um das zu tun, was Ihnen eigentlich wichtig war. Oft fehlten die Worte. Alles schien festgefahren. Sie wussten, aber spürten die Hoffnung nicht mehr. Da kommt plötzlich von Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daher fährt und erfüllt das ganze Haus, in dem sie waren. Es kommt Bewegung in ihre Bewegungslosigkeit. Frischer Wind und verbindende Worte durchströmen ihre Gedanken. Sie sind beGEISTert und spüren Kraft zum Weitergehen. (nach Apg 2, 1-4)



©pixabay/geralt

## Und dies soll Dir zum Segen sein:

Ich schaukle gerne.  
Ich genieße das Auf und Ab, das Hin und Her,  
dem Himmel entgegen und wieder zurück.  
  
Ich atme ein.  
Ich atme aus.  
In DeiNeR wunderbaren Schöpfung.

Ich bin getragen, geborgen, gehalten.  
Die Bewegung bestimmt den Rhythmus.  
Das Gleichmaß der Bewegung tut mir gut.,  
Ich kann zur Ruhe kommen.  
  
Und aufatmen.  
Ich schaukle gern. Danke.

©pixabay/saftladen