

Ostern

**Ostern ist das wichtigste Fest im Kirchenjahr!
Denn dieses Fest der Freude über die Auferstehung Jesu Christus
ist ein Fest des Lebens!**

**Die Sonne ist aufgegangen.
Wir werden jetzt die Welt neu sehen.
Im Leben gibt es tatsächlich Wunder!
Die Liebe Gottes geht über den Tod hinaus und
führt den Menschen zu einem neuen Leben hinüber.
Diese Botschaft stärkt unser Gottvertrauen und
schenkt uns gute Zuversicht für unser Leben!
Wir achten auf uns und erkennen:
Wir nehmen das Schöne in unserem Leben wahr!
Wir vertrauen auf Gott und beten,
denn ER schenkt uns seine Liebe und stärkt uns!
Wir leben im Glauben.**

(Barbara Adorf)

Sonnenstrahlen



Foto vom Bodensee B. Adorf

Bild von Blüten am Baum



Foto B. Adorf

Gebet:



Guter Gott und Vater,
ich danke Dir für Deine Nähe und Hilfe.
Es tut mir gut, dass ich Dir alles sagen darf,
was ich brauche und was mir hilft.
Ich weiß, Du hörst mir zu.
Bitte begleite mich durch diesen Tag,
denn dann wird mir viel Gutes gelingen.
Ich danke Dir. Amen.

(B.A)

Kommt alle zu **mir**,
die ihr **euch** plagt
und **schwere Lasten** zu tragen habt.
Ich werde euch **Ruhe** verschaffen!
Matthäus 11,28

Für jetzt bleiben
Glaube, **Hoffnung** und **Liebe**,
diese drei
doch am größten unter ihnen
ist die **Liebe**!
1 Kor 13,8

Die **Liebe** hört niemals auf!
1 Kor 13,8

Stilleübung zur Selbstwahrnehmung – Anleitung

mit ruhigen Worten (von Barbara Adorf)

Du setzt Dich gerade auf Deinen Stuhl und stellst beide Beine nebeneinander auf den Boden, nicht das Stuhlbein, sondern die Füße nebeneinander auf den Fußboden.

Nun legst Du eine Hand auf den Tisch und die andere legst Du liebevoll auf Deine Hand. Der Mund ist zu und Du atmest nun ganz bewusst ruhig. Nun schließt Du Deine Augen und sagst Dir mit Deinen Gedanken: „Ich lasse mich nicht ablenken. Ich achte auf mich“.

Fühle mal den Boden unter Deinen Füßen. Spüre, wie der Boden Ruhe ausstrahlt, diese Ruhe fließt durch Deine Füße in die Knie, durch die Oberschenkel, durch die Hüften in den Bauch, in den ganzen Körper. Nun lege Deine rechte Hand liebevoll auf Dein Herz und fühle es.

Deine Augen bleiben zu. Nun sag‘ Dir selber in Gedanken langsam:

- „**Ich achte auf mich!**“ – fünfmal. Stille
- „**Ich gehe gut mit mir um!**“ - fünfmal Stille
- „**Ich weiß, was ich gut kann!**“-fünfmal Stille
- Stell‘ Dir vor, was Dir gut gelungen ist - gestern, vorgestern, und was Dir sehr gut gelingt.
- Nun gehe in **Dein Gefühl** und **spüre** mal, wie gut es **Dir** geht! Stille.
- Jetzt sag‘ Dir: „**ICH habe MICH gaaaanz lieb!**“ fünfmal - Stille
- „**Ich freue mich, weil ich mich ganz lieb habe!**“ Fortsetzung möglich s. u.

Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu. Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach bitte nochmal die Augen zu- und antworte mit Deiner Hand auf die Fragen:

- **Wem** hat diese Übung **gutgetan**?
- **Wer** hat gemerkt, was er / sie **gut kann**?
- **Wer** hat gemerkt, dass er / sie **sich selbst ganz lieb** hat?
- **Wer** merkt **jetzt** eine **gute Stimmung** in **sich selbst**?

Weitere Möglichkeit: Fortsetzung s o. Nach: - „Ich freue mich, weil ich mich ganz lieb habe“:

Es gibt jemanden der **Dich** richtig **gut** kennt. Er kennt Dich bei Deinem Namen. Es ist der liebe Gott! Er freut sich sehr, dass es **Dich** gibt und **er ist Dir jetzt ganz nahe**. Er hat **Dich so lieb** und weiß, was **Du gut** kannst! Er sieht, wie Du mit Dir umgehst. Vielleicht spürst Du etwas.

Gehe nun in Dein Gefühl: und sage zu ihm: „Lieber Gott, ich danke Dir für...“ Pause.
Lieber Gott, ich bitte Dich für...“ Pause. Amen.

Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu. Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach‘ bitte noch mal die Augen zu.

- Wem hat diese Übung gutgetan?
- Wer hat gemerkt, was er / sie gut kann
- Wer hat gemerkt, dass er / sie sich selbst ganz lieb hat?

Nun können wir auch selbst wahrnehmen, wie wir aufblühen, denn jeder erkennt seine guten Fähigkeiten und lebt im Gottvertrauen.

Diese Übungen habe ich selbst entwickelt und wende sie seit ca. 5 Jahren regelmäßig in allen Klassen von 1-10 an, denn die Stimmung verändert sich sehr positiv, sodass die SchülerInnen in die Ruhe kommen, werden aufmerksam und merken, was sie gut können. Somit sind die Schüler ganz bei sich selbst, verhalten sich gut und bekommen viel Wertschätzung und Lob für ihr Verhalten! SchülerInnen erhalten oftmals in der Familie und in der Schule zu wenig gute Wertschätzung. Mit dieser Übung verbessert sich sofort die Stimmung ganz positiv!

Weitere Übung:

Wenn zwei Schüler im Streit miteinander sind, frage ich sie:

- „Wollt Ihr in dieser Stimmung bleiben?“
- „Was könnt Ihr tun, um wieder in den Frieden zu kommen?“

Antwort / Verhalten: Sie entschuldigen sich.

Dann leite ich an: „Sage ihm / ihr: Ich gehe gut mit Dir um -und gebt Euch die Hand!

Und der / die andere sagt:

„Ich gehe gut mit Dir um!“ einmal der eine / dann sofort der andere - insgesamt fünfmal hin – und - her.

Erfahrung:

Beim Drittenmal fangen oft beide an zu lachen, beim Fünftenmal sind beide Arm in Arm miteinander wieder ins Klassenzimmer gegangen und freuten sich – das war bei meiner ersten Anwendung vor ca. fünf Jahren. In fast jedem RU fragen seit die S, ob wir jetzt wieder diese Ruhe – Übung machen können.

Vor zwei Jahren kam ein 9. Klässler auf mich zu, der eine Woche vorher diese Übung mit seinem Mitschüler nach meiner Anleitung gemacht hatte und sagte: „Das ist nicht mehr mein Feind!“ So sind sie viel besser miteinander umgegangen.

Vor einigen Wochen (Jahr 2020) verhielt sich ein 9.Klässler (M-Klasse) so: Der Schüler J. wurde von seinem Tischnachbarn geärgert. Dieser Schüler J. sagte freundlich zu ihm: „Achte auf Dich!“ Reaktion des Tischnachbarn: „Oh, Entschuldigung“. Und sofort war die Stimmung wieder gut, kein Ärger!

Rückmeldung von einer Erstklässlerin im Januar 2020:

Sie hat diese Ruheübung- guter Umgang mit sich selbst – mit ihrer Mutter gemacht.

Und nun geht es ihre Mutter viel besser! Sie merkt, was sie tut.

In meiner Mappe habe ich schriftliche Rückmeldungen von SchülerInnen, die sie mir gern schreiben wollten.

(Barbara Adorf)

Sprüche zur eigenen Übung der Entspannung:

**Gute Gedanken halten mich gesund,
machen mich fit, lebendig
und mein Leben b u n t !**

(B.A.)

**Ich bin ganz bei mir
in dieser Zeit,
ich atme ruhig und ganz w e i t !**

(B.A.)

**Ich gehe gut mit mir um,
ich gehe gut mit anderen um !**

(B.A.)

**Ich erhol' mich gut und
ruh' mich aus,
bin ganz entspannt
das merk' ich auch!**

(B.A.)