

Frühmeditation für Lehrkräfte: „Frei-sein!“

Vorbereitung: Mitte gestalten mit Karten, Kerzen, CD-Player, Sitzkreis

Ablauf:

- Meditationstext „Frei sein, will ich, grenzloser Gott“
- „Nähme ich Flügel, der Morgenröte und flöge ans äußerste Meer“ schreibt der Psalmist –wer wünscht sich das nicht manchmal? Weit weg von bestimmten Menschen und Situationen, einfach dem Druck und der Eintönigkeit des Alltags entfliehen?
- Mache ich alles richtig, werde ich allen gerecht – wie sehen die anderen mich – ich möchte frei sein – und bin doch in mir selbst gefangen in meinen Ängsten, Launen und Gewohnheiten. Ich möchte unabhängig sein von allen Erwartungen und über mich selbst bestimmen können.
- Doch der Realität entfliehen, den Alltag ablehnen – wir spüren selbst – das ist nicht die Lösung.
- Geschichte vom Adler von Hermann Gilhaus
- Der Adler hat mit Hilfe seine wahre Bestimmung erkannt. Er nimmt sich die Freiheit sie zu leben. „Nehme ich die Flügel der Morgenröte und flöge ans äußerste Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen“ Wir sind geschützt und wir dürfen und sollen auch fliegen. Nimm dir Freiheit im Alltag, nimm dir Auszeiten, um abzuheben, lass dich nicht hetzen, nimm dir die Zeit, die du brauchst um deine Schwingen zu entfalten, nimm dir Ruhezeiten, um deinen wahren Talenten auf die Spur zu kommen.
- So erhältst du Kraft für deine Arbeit, deinen Alltag und für die Menschen, die dir wichtig sind.
- Denn, so schreibt Jesaja „Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“ JES 40,31
- Wenn wir diese Gewissheit haben, können wir im Flug der Zeit geborgen leben.

Der Adler, von Hermann Gilhaus

Meditationstext aus Werner Schaube, Junge Leute beten by Don Bosco Verlag, München 1979