

Kleine Auszeit für Lehrer*innen

Wir wollen mit euch experimentieren, über den Tellerrand schauen, neue Perspektiven einnehmen, die Sinne anknipsen und kleine Fluchten aus diesem unberechenbaren Alltagskarussell ermöglichen. Also zieh deine Schuhe an (oder aus!) und gehe raus in die Natur. Solltest du keine Lust mehr auf „einfach nur Spaziergehen“ haben, kannst du diese Anregungen mitnehmen, die wir zusammengestellt haben:

Eulenblick und Ohren anknipsen

Suche dir einen Ort, an dem du möglichst ungestört bist (das kann auch dein Garten sein). Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Ohren. Versuche, alle Geräusche vor dir wahrzunehmen. Konzentriere dich danach auf die Geräusche in deinem Rücken. Dann lenkst du deine Aufmerksamkeit erst auf deine rechte, dann deine linke Seite.

Öffne anschließend bewusst deine Augen und versuche, sie auf deinen Punkt zu fokussieren. Stelle dann deinen Blick auf den sogenannten „Eulenblick“ ein, den Weitblick. Versuche in die Weite zu schauen und auch die Dinge außerhalb deines normalen Blickfeldes wahrzunehmen. Wechsle ein paarmal zwischen beiden Blickwinkeln.

Erfüllt

Experiment: Setz dich irgendwo hin.

Sieh dich um. Stell dir fünf Minuten lang vor, an diesem Ort sei Gott (auch, wenn du das eigentlich nicht glaubst).

Dann stell dir fünf Minuten lang vor, an diesem Ort sein kein Gott (auch, wenn du das eigentlich nicht glaubst).

Gibt es einen Unterschied?

(nach „100 Experimente mit Gott – Von Abenteuer bis Zuversicht“ von Susanne Niemeyer, Herder Verlag 2019)

*„Die Erde ist mit Himmel
vollgepackt,
Und jeder gewöhnliche Busch
brennt mit Gott -
Aber nur der, der es sieht, zieht
die Schuhe aus.
Die anderen sitzen herum und
pflücken Brombeeren.“*

*Elisabeth Barret-Browning:
The poetical works, New York 1910)*

Festhalten

Halte fest, was du jetzt, in diesem Augenblick wahrnimmst (im Außen und Innen). Fertige eine Liste mit 20 Punkten an und halte fest, was ist.

Segen

Mögest du mit wachen Sinnen das wahrnehmen, was dahinter steckt.

Mögest du das Heilige im Alltäglichen, das Große im Kleinen erkennen.

Mögest du dem Himmel auf Erden begegnen –

in jeder Begegnung, in jedem Strauch, in jedem Windhauch.

Mögest du neugierig bleiben, die Welt immer wieder neu zu entdecken.

Mögest du spüren, wie dir Adlerflügel wachsen, wenn du eigentlich nicht mehr kannst.

Mögest du vertrauen können in das Versprechen: Ich bin da!

Mögest du dich gesegnet wissen – egal woher du kommst, wo du stehst, wen du liebst, was du glaubst.