

27.05.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Wolkenbilder für Grundschulkinder

Einmal in der Woche treffe ich mich mit einer kleinen Gruppe von Frauen, und wir schreiben gemeinsam Geschichten aus unserem Leben auf. Bei der Gelegenheit hat eine Lehrerin im Ruhestand erzählt, wie sie immer wieder vor der Herausforderung gestanden hat, gerade am Montagmorgen die Kinder zur Ruhe und Konzentration finden zu lassen. „Dann hatte ich eine Idee“, erzählt sie: „Bei gutem Wetter bin ich mit allen raus gegangen. Wir haben uns auf den Boden gelegt oder auf eine Bank gesetzt. Ich habe die Kinder aufgefordert: Schaut in den Himmel und beobachtet die Wolken: Was könnt ihr erkennen? Welche bewegt sich, welche nicht? Gibt es Streit, Frieden, Freude? Seht ihr Herzen oder Schwerter?“

Eine Art von Meditation beim Deuten der Wolkenbilder

Die Fragen musste sie nur beim ersten Mal stellen. Dann haben sich alle schon vorher darauf gefreut. Und sie haben alles mögliche am Himmel entdeckt. „Danach sind wir reingegangen“, hat die Lehrerin gesagt, „und sie sollten aufschreiben oder malen, was sie gesehen haben. Sie waren richtig mit Begeisterung dabei. Viele sind dabei erstmals richtig zur Ruhe gekommen. Es war eine Art von Meditation.“

Die Kinder sind zurückgekommen wie mit einem großen Schatz

Ganz begeistert hat sie erzählt: „Es war einfach unglaublich wertvoll zu sehen, wie konzentriert und bei sich die Kinder danach waren. Mir schien es wie eine Reise zu sich selbst zu sein. Von der sie aufgeladen mit Präsenz und Aufmerksamkeit zurückgekommen sind. Wie mit einem großen Schatz.“

Eine Art von Gebet: still werden, hören und sehen

Als ich das gehört habe, hab ich mir gedacht: Das ist auch eine gute Übung für meinen Schreibkurs. Denn das mit dem Zur-Ruhe-kommen ist auch für die Erwachsenen schwierig. Wie schön, dass sie sich an diese besonderen Situationen erinnert hat. Auch dafür ist Ruhe wichtig. Das ist dann auch eine Art von Gebet: still werden, hören und sehen. Und dabei Gottes Liebe spüren, die trägt und hält.