

Morgenimpuls für Montag, den 30.3.2020

Nach der Ruhe der Nacht beginnen wir wieder einen Tag mit Aufgaben, die wir zu Hause erledigen.

Guter Gott, schenk uns deinen Segen für diesen Tag, dass wir aneinander denken und uns bemühen, trotz der nahen Ferne,

Gemeinschaft mit unseren Mitschülern zu halten.

Es gibt so viele Möglichkeiten,

schenk uns Ideen, diese Gemeinschaft untereinander zu pflegen.

Sei jetzt bei allen Menschen, die deinen Segen besonders brauchen

Aber auch bei allen, die sich um andere sorgen

und einen wichtigen Dienst für uns und unsere Gesellschaft tun.

Stärke unsere Schulgemeinschaft, unsere Familien und unsere Freunde.

Und so segne uns der gute und gütige Vater, der Sohn und der Hl. Geist, Amen.

Euch allen einen guten und gesegneten Tag, Frank Fritsch.



Morgeneinstieg für Dienstag, den 31.3.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ich möchte Euch einladen den Tag zuhause mit einer kleinen und stillen „Aktion“ zu beginnen. Ihr braucht dazu eine Kerze, ein Glas Wasser, einen kleinen Stein oder mehrere (oder auch kleine Glasmurmeln ...)

Ihr könnt das ganz allein machen (beim Kerze entzünden sollte bitte ein Erwachsener dabei sein...) oder mit Euren Geschwistern...

Setzt Euch an den Küchentisch und stellt das Glas Wasser vor Euch, entzündet mit Euren Eltern oder großen Geschwistern eine Kerze (Teelicht oder ähnliches).

Haltet einen kleinen Moment der Stille....Schaut in die Kerze und in das klare Wasserglas...denkt an den Tag, der vor Euch liegt... denkt an die Menschen, Freunde, die Euch wichtig sind, vielleicht denkt einfach auch nix...

Silencesilencesilence.... Have a moment of silence!

Nach der kurzen Stille nehmst Ihr einen Stein, wärmt ihn mit beiden Händen , haucht ihn vielleicht etwas an und lässt ihn still in das Wasser gleiten.

Denkt dabei an einen Menschen oder ein Anliegen oder einen Gedanken, der Euch wichtig ist... So wie das Wasser den Stein umhüllt, so soll die Liebe Gottes den Menschen, den Gedanken, das Anliegen umhüllen.

Ihr könnt gern mehrere Steine (oder Glasperlen) ins Wasser gleiten lassen.

Betrachtet die Steine im Wasser, vielleicht leuchten sie, wenn die Kerze hinter dem Glas steht.

Wenn Ihr mögt, sprecht ein kleines Gebet:

*Herr, Du bist meine Insel.
In Dir bin ich geborgen.
Du bist die Ruhe im Sturm.
Du bist in den Wellen, die auf die Küste rollen
und die Steine zum Glitzern bringen.
Du bist das Lied der Vögel.
Ihre Melodie singe ich.*

*Gott begleite mich und meine Lieben
an diesem Tag.*

*Umhülle sie mit Deiner Liebe,
wie Du die Steine mit Wasser umhüllst.*

Amen. *(nach St Columba)*

Euch allen einen gesegneten und behüteten Tag.

Ich sitze morgen früh Punkt 8 Uhr an meinem Küchentisch, halte Stille, schau in die Kerze und lass Steine ins Glas gleiten.

Und dann: denke ich an Euch. Herzliche Einladung an Euch, das mitzutun... Gerne auch später!
B-)



PS: Bitte Kerze nicht vergessen auszublasen!!!!

Frohe Grüße von Frank Fritsch.

Morgeneinstieg für Mittwoch, den 01.04.20

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Freunde,

Ich habe mir vorgenommen jeden Morgen und Abend einen kleinen Text zu lesen. Ich habe Sehnsucht nach guten Texten. Manchmal schreibt mir eine Freundin oder ein Freund einen Text. Auch das ist Beziehung, auch das ist Austausch. Ich selbst bin auch ein Schreibender. Ich suche in meinem Inneren nach Herzenstexten. Gleichzeitig ist da die Sehnsucht nach den Herzensorten, der Beginn einer Gedankenreise. Da entstehen Wortschöpfungen, die Gedanken bekommen Flügel und manchmal entstehen auch kleine Gedichte. Am liebsten sind mir meine Reisetagebücher. Randgefüllt mit kleinen und großen Begebenheiten unterwegs. Das Reisen ist die besondere Form des „Unterwegsseins“. Der Reisende ist ein Neugieriger und einer, der sich immer wieder überraschen lässt, von Begegnungen und Erfahrungen des Unterwegsseins. Manchmal kann man im Unterwegssein ein Stück des Himmels erahnen. Die Enden der Welt sind oft gar nicht so weit weg, wie wir vermuten. Vielleicht ist der Anfang einer solchen Reise, zu den „Enden der Welt“ schon an der nächste Straßenende. Da, wo die Überraschung auf uns wartet. Eine wunderbare Begegnung, eine großartige Idee, der Versuch eines Aufbruchs aus engen Grenzen. Den richtigen Augenblick erspüren, wenn man auf Reisen ist, wenn ich unterwegs bin. Das ist das, was die alten Griechen als den „Kairos“ bezeichnen. Den Moment, kann sein nur ein einziger Moment, für den sich die Anstrengung der Reise, des Unterwegsseins, des Aufbruchs gelohnt hat. Ich lade Euch ein, genau diesem Moment nach zu spüren, auf Gedankenreise zu gehen, zu träumen von Euren Herzensorten, von Begegnungen, die Euch im Herzen berühren und berührt haben, von der Möglichkeit die engen Grenzen zu durchdringen, in denen wir uns momentan bewegen. Schreibt eure eigene Herzensreise, träumt euren eigenen Traum, folgt den eigenen Pfaden. Es ist eine Entdeckungsreise, es ist vor allem eine Reise zu Euch selbst.



Ach ja, die Geschichte des Reisenden für diesen Morgen. Eine Geschichte von vielen Geschichten auf meinen Reisen zu den Enden der Welt, eine Geschichte erfahren im Unterwegssein:

Ich reise durch Italien mitten im Februar. In Orvieto, einer kleinen Stadt auf einem Tuffsteinplateau mache ich Station, eine letzte, bevor es Richtung Norden geht. Ich bin auf dem Heimweg nach einer erfüllten Tour durch dieses herrliche Land. Ein Cappuccino auf dem Marktplatz, die Kathedrale ist noch geschlossen. Eine warme angenehme Mittagsschlaftrigkeit breitet sich in dieser wunderbaren Stadt aus. Ich schlendere durch leere Gassen, über altes Pflaster und bleibe stehen

vor der dem Portal der kleinen Kirche San Giovenale. Das erste überraschende Moment in dieser Kirche: eine ungewöhnliche Wärme. Sie ist ganz warm diese Kirche, die keine Heizung hat. Der Reisende (also ich) steht in einem gestuften Raum, die Kirche ist dem Gelände angepasst und ganz sicher auf Felsen gebaut. Die Kirche ist geschachtelt und das ist die zweite Überraschung: ihre ungewöhnliche einmalige Architektur. Und der dritte Überraschungsmoment ist eine Begegnung. Erst nach einigen Minuten in der dämmrigen Kirche nehme ich einen älteren Herrn war, der offensichtlich auf den Reisenden gewartet hat und nach kurzer Stille auf mich zu kommt und mir einen stummen Gruß zu nickt. Er sagt nur leise und wenig gestikulierend zu mir: „Komm...“ In der kleinen Sakristei drückt er mir als seinen Schatz ein Kirchenprospekt auf Italienisch in die Hand und gibt mir vor einem Jesusfresco eine Kerze. Dieses „Komm...“ schwingt mir als Einladung in den Ohren und im Herzen. Ich verstehe, ein Fremder gibt mir eine Kerze zum Segen, für mich und die meinen, ich empfange den Segen dieses alten Mannes, der mir barfuß in Sandalen gegenüber steht, lächelt und zum Abschied die Hand reicht. Ein dichter Moment des Segens: Zieh nun weiter Reisender auf deinen Pfaden und sei gesegnet unter den Sternen. Diese Begegnung war sehr berührend. Ein himmlischer Moment, für den sich die Reise durch ganz Italien gelohnt hat.



Das ist nun einige Jahre her, hin und wieder denke ich an diesen Mann in San Giovenale. Jetzt ganz besonders. Eine besondere Reisegeschichte für mich. Ich gebe gern den Segen von damals weiter. Einen Hauch kann ich ihn noch spüren.

Ich wünsche Euch und Ihnen einen guten und gesegneten Tag. Gerne lade ich Euch zu einer Reise, gerne auch zu einer Gedankenreise, ein. Eine Reise aus der Enge, hinein in die Weite der Phantasien oder an die Orte unseres Herzens. Wohin auch immer. Das Tor steht offen...

Von Herzen aus naher Ferne mit dem Segen des Himmels für Euch,

Euer Frank Fritsch.

Morgenimpuls für Donnerstag, den 2.4.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Freunde,

Ich möchte Euch einladen, an diesem Morgen die kleinen Dinge um uns wert zu schätzen. Wie sich die Natur verändert, der Frühling bricht an... Auf das zu achten, was uns wirklich wichtig ist. Den Freund, die Freundin sich bewusst zu machen, mit denen wir unterwegs sind, auch in der Ferne. Was für Gedanken habe ich an diesem Morgen. Seien wir an diesem Morgen einfach besonders achtsam...

Ich lade Euch ein, dass Ihr es Euch wieder gemütlich macht am Tisch, zündet Euch eine Kerze an und genießt, die Stille oder hört leise Musik.

Nehmt ein weißes Blatt und malt ein kleines Männchen in die Mitte. Das seid Ihr. Dann schreibt in 5-10 Minuten genau die Dinge auf die oben stehen: Wie verändert der Frühling alles um uns (Pflanzen/Tiere/Licht), an welche Freunde/andere Menschen denkt Ihr gerade... schreibt sie mit Namen auf. Was ist Euch wichtig/worauf wollt Ihr achten? ...Und was Euch sonst noch so einfällt.

Betrachtet Euer „Achtsamkeitswerk“ und seid einen Moment still... Das Blatt könnt Ihr dann in den nächsten Tagen ergänzen. Oder auch nicht. Bewahrt es in aller Achtsamkeit an einem besonderen Platz auf. Es ist eine „Schatzkarte“...

Nun lade ich Euch ein mit mir ein kleines Gebet zusprechen und in die Lücken darf Ihr Eure eigenen Gedanken/Freunde/ was Euch wichtig ist einsetzen. Wenn ihr am Tisch mehr seid, könnt Ihr Euch gern abwechseln... Seid achtsam miteinander.

Ein Gebet für einen geschenkten Tag...

GOTT, Du bist mit uns auf dem Weg durch die Zeit.

*Wir danken Dir für diesen neuen Tag,
es ist ein uns geschenkter Tag.*

*Wir danken Dir für den erwachenden Frühling,
für Deine Herrlichkeit, die wir
im wechselnden Licht auf den Bergen, im Flug der Vögel und
in den Blumen auf Wiesen und in Gärten erkennen.*

(Eigene Tiere, Vögel, Blumen nennen.)

*Wir danken Dir für die Liebe, die wir im Leben erfahren,
für Menschen, die sich um uns sorgen,
für neue und alte Freunde, für nahe und ferne Verwandte.
(Namen, Namen, Namen...einsetzen)*

Auch wenn wir uns im Moment nicht treffen können.

Wir danken Dir für die Gemeinschaft, die wir trotzdem unterschiedlich pflegen.

*Wir danken Dir für alles, was wir schaffen,
für Spiel und ermutigende Worte, für Stille und Achtsamkeit.
(Kurze Stille.)*

*Wir bitten Dich für alles was uns wichtig ist, was uns bewegt.
(Eigene Gedanken...was uns im Moment wichtig ist.)*

GOTT, wir danken dir für das Geschenk der Zeit.

Mögen wir sie gut und weise nutzen.

*Wir danken Dir für den vor uns liegenden Tag
Und bitten Dich segne uns und segne Du diesen Tag.*

Amen.

Ich wünsche Euch von Herzen einen guten, gesegneten Tag.
Euer Frank Fritsch.

PS: Kerze nicht vergessen.
Und noch einen Kakao trinken...

Morgenimpuls für Freitag, den 3.4.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, Liebe Freunde,

Den Weg miteinander gehen. Unseren Weg in schwierigen aber auch besonderen Zeiten. An diesem Morgen wird mir bewusst, dass wir bei all dem Schwierigen, Komplizierten und Herausfordernden einen Weg gemeinsam gegangen sind. Einen Weg, der trotz allen Umwegen, irgendwie doch zur Mitte führt. Was liegt näher, als für uns an diesem Morgen, der in die Ferien mündet, diesen Weg „greifbar“ und „schreitbar“ zu machen. Daher lasst uns an diesem Morgen ganz bewusst nach 3 Wochen Schule und schulischer Gemeinschaft unter besonderen und anderen Bedingungen, den Weg gehen, einen Weg, der zur Mitte führt.

Ich möchte mit Euch an diesem Morgen gemeinsam ein Labyrinth konstruieren, einige von Euch haben das mit mir schon im Unterricht oder in einer Vertretungsstunde getan. Ich möchte mit Euch zur Mitte gehen. Gemeinsam als „Edith Stein Schulgemeinschaft“. Wer möchte kann sich sein eigenes Labyrinth gestalten, Hauptsache der Weg führt zur Mitte... Ich gestalte mit Euch das klassische kretische Labyrinth.



Ihr kennt das schon, setzt Euch zunächst an einen wunderbaren Platz, legt Euch Papier und bunte Stifte bereit, entzündet eine Kerze, versucht still zu werden und denkt einen Moment an die Zeit, die Ihr zuhause gearbeitet habt, das was Euch leicht und das was Euch schwer gefallen ist. Denkt bitte nun an Eure Klassenkameraden, an unsere Schulgemeinschaft, Eure Eltern und Lehrer, die Euch in dieser Zeit begleitet haben. Und nun zeichnet in Ruhe das Labyrinth, den Weg zur Mitte.

Grundschema für das Zeichnen eines kretischen Labyrinthes ist ein Kreuz, dass an den vier Ecken ausgefüllt und dann mit vier Punkten komplettiert wird. Dann müsst Ihr vom Kreuzscheitel zur ersten Ecke einen Bogen schlagen und dann gleichmäßig immer weiter. So entsteht ein Labyrinth mit sieben Umgängen. Gerne dürft Ihr es farbig gestalten – so ist das Leben, so ist auch unsere Schulgemeinschaft: BUNT... Viel Spaß und nicht verzweifeln, wenn es nicht beim ersten Mal klappt!



Wenn Ihr Euer Labyrinth fertig gestaltet habt, geht in Stille und ganz bewusst den Weg zur Mitte und wieder zurück. Vielleicht dreimal hintereinander. Denkt dabei an uns...an unsere Schule, eure Mitschüler, Eure Eltern und Lehrer. Ganz einfach und trotzdem ganz besonders...

Gern möchte ich mit Euch noch ein kleines Gebet, einen Segen sprechen. Der Text ist wahrscheinlich über 1400 Jahre alt und von einem Mann, der mich irgendwie auf meinen Reisen und in meinem Leben „begleitet“: St. Columba von Iona

*„Möge Gott eine helle Flamme vor Dir sein,
ein Leitstern über dir,
ein ebener Weg unter dir,
ein gütiger Schäfer hinter dir,
heute, morgen und für immer.
Amen.“*

*Und so segne uns, unsere Schulgemeinschaft
und Familien der gute und liebende Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.*

Ich wünsche Euch und Euren Familien von Herzen eine gute Zeit, frohe, gesegnete und befreiende Ostern und (trotz allem) gute und erholsame Ferien.
Bleibt behütet.

Euer Frank Fritsch.



PS: Der Reporter von Radio Vatikan hat letzten Freitag beim Segen des Papstes „Urbi et Orbi“ eine interessante Schlussbemerkung gemacht:
„Richtig Händewaschen dauert genauso lange wie ein 'Vater unser', beides ist in dieser Zeit wichtig!“. Ich hab's ausprobiert, es stimmt... B-)
In diesem Sinne, alles Gute...bleibt gesund oder werdet es.