



## KinderKirche mal anders!

### Einladung zur Ruhe und Stille mit ihrem Kind/ihren Kindern

Nach einer Idee von M. Küstenmacher und H. Louis aus dem Buch *Mystik für Kinder* (Seite 29- 31)!

#### Ausgangsgedanken:

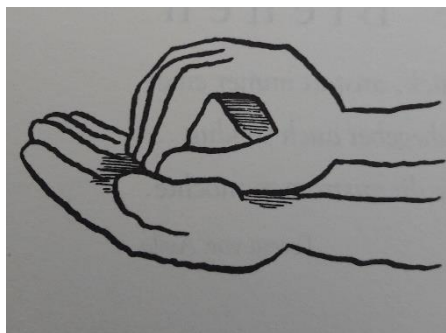
Teresa von Avila nimmt die Bienen als Beispiel. Sie sagt: „*Eine Biene zieht sich zur Honigbereitung in den Bienenkorb zurück, anstatt immer einer anderen Biene in die Außenwelt nachzufliegen. Verhalte dich im Ruhegebet auch so klug ... Nimm all dein Wollen zurück und genieße die Kraft, die dir zuströmen möchte.*“

Gerade Kindern geht es häufig so, dass ihre Gedanken unermüdlich herumschweifen. Auf Grund ihrer hohen Aufnahmebereitschaft fällt es ihnen manchmal schwer, gedanklich zur Ruhe zu kommen. Teresas Rat lautet, dass man nicht dagegen ankämpfen soll. Besser ist es, die Gedanken erst einmal bewusst kommen und gehen zu lassen, wie Bienen, die beim Bienenstock ein- und ausfliegen. Irgendwann kehrt die Biene zum Bienenstock zurück und ruht sich dort aus. Da ist es schön warm und trocken. Da gibt es Honig. Da ist sie nicht allein, ist sicher und geborgen. Der Bienenstock ist ihr Zuhause. Teresas Vergleich des Gebets mit der Heimkehr der Bienen ist ein freundliches, vielleicht ungewohntes und überraschendes Bild für das Gebet. Doch ganz im Geist der Mystik wird das Gebet frei von Wünschen und Bitten. Es ist schlicht als bewusstes Zuhause sein und erholsames Ausruhen bei Gott definiert.

#### Laden Sie ihr Kind doch zu folgender Übung ein, nachdem es viel gespielt, getobt und erlebt hat. Sie sprechen:

Komm wir setzen uns mal in den Fersensitz; d.h. wir setzen uns auf die Fersen und achte darauf, dass die Fußrücken gestreckt sind. Wir richten uns Wirbel für Wirbel auf, als würden wir Bauklötze aufeinanderstellen. Unser Gesicht schaut nach vorne und die Augen sehen gerade aus. Unsere Hände liegen auf den Knien.

Jetzt lassen wir unsere Gedanken wie Bienen an die Stellen fliegen, wo wir gerade noch gespielt haben. Was haben wir dort Schönes gemacht oder gesehen oder erlebt? Dann fliegen unsere Bienengedanken wieder hierher zu uns zurück. So viel war da los! Toll, was die Bienen alles mitbringen. Jetzt brauchen sie aber einen Platz zum Ausruhen. Dafür bekommen sie von uns einen Bienenstock gebaut. Das machen wir so:



Wir legen unsere Hände so zusammen, dass die eine Hand unten eine Platte bildet und die andere Hand darüber ein kleines rundes Dach. Das ist der Bienenstock. Über dem Daumen ist ein kleines Loch. Da können wir alle mal reingucken. Ja, da drinnen im Bienenstock ist es schön gemütlich und warm. Durch dieses Loch schlüpfen unsere Gedanken hinein. Wenn sie in den Bienenstock angekommen sind, sitzen sie da drinnen und freuen sich, dass sie zu Hause sind. Unsere Bienengedanken sind jetzt ganz ruhig und genießen die Stille ... Wir hören einmal in den Bienenstock rein,

ob unsere Bienen sich wirklich ausruhen ... (Hände zu Ohr führen und lauschen; Kind/er macht es nach)

Schön, ist es, wenn es so still ist!

Jetzt machen wir die Hände auf, der Bienenstock ist offen und die Gedanken dürfen wieder hinausfliegen!  
(Die Hände öffnen sich und legen sich wieder auf die Knie. Mit diesem klaren Zeichen ist die Übung beendet.)

## **Gebet der Bienen**

Lieber Gott, ich danke dir,  
dass du mir Flügel gegeben hast,  
damit ich draußen herumfliegen kann.

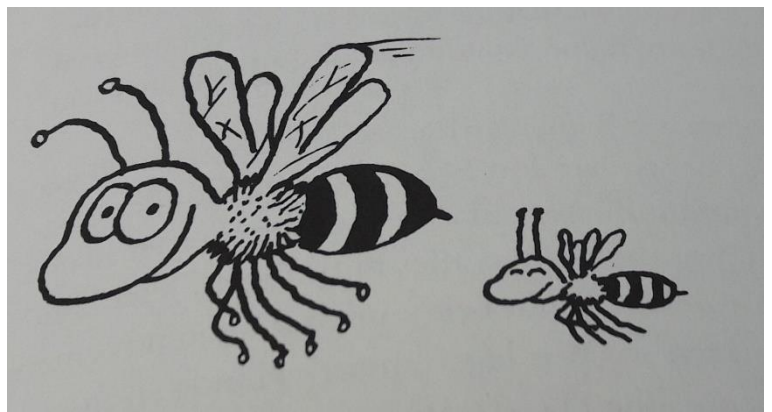
Deine Welt ist so schön!

Jeder weiß, wie gerne ich herumschwirre und die Blumen besuche.

Aber du, lieber Gott, weißt auch, wie gerne ich auch still bin und wie gut mir die Ruhe im Bienenstock tut.

Da ist mein Zuhause.

Danke dafür. Amen.



## **Worte der Weisheit**

Bin ich „in Gott“,  
so weiß ich mich von allen Seiten  
umgeben und umfassen.  
Ich bin an einem Ort  
Unendlicher Ruhe und Geborgenheit.  
Ich verlasse mich selbst  
und finde mich in Gott.

Jörg Zink