

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

Ich bin krank. Ich falle aus.

...und das in Zeiten von Personalknappheit in Kitas



© pixabay/Haninabz

Natürlich denken wir auch alle männlichen Kollegen mit. 😊

www.kita-spiritualitaet.de

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann

Ich bin krank und falle aus.

Ich kann doch jetzt nicht krank sein.
Und was ist mit meinen Kolleginnen?
Sind Sie sauer auf mich?
Fühlen Sie sich im Stich gelassen?
Ich will doch jetzt nicht krank sein.

Und ... ich kann es nicht ändern.



Gedankenexperiment:

Stelle Dir vor, Deine beste Freundin wäre jetzt an Deiner Stelle, wäre also krank und könnte nicht arbeiten.

Was würdest Du ihr sagen?

Und das sagst Du Dir jetzt selbst - mit genau der selben Zuneigung und Klarheit.





Ich ruh mich jetzt aus.

Ich nehme mir Zeit zum Heilen.

Ich bin liebevoll zu mir, wenn ich ungeduldig werde.

Heilung braucht Zeit.

Es muss auch ohne mich gehen.

Ich nehme mir soviel Ruhe, wie es meine persönliche Situation erlaubt.

Wenn ich mich auf Dauer überlaste,
werde ich bitter.

Ich erlaube mir, mal nicht nützlich oder
produktiv zu sein.



Auch wenn ich nicht bei allem loslassen kann, Sorge ich für gute Momente
für mich.

Was tut mir jetzt gut?

Im Markus-Evangelium wird von einer Frau berichtet, die 12 Jahre krank war. Durch ihre Erkrankung war sie isoliert und einsam geworden. Niemand konnte ihr helfen. Als sie hörte, dass Jesus in ihre Stadt kam, erwachte ihre Sehnsucht wieder. Bangen Herzens machte sie sich auf den Weg. Da sah sie Jesus in der Menschenmenge, drängte sich vorsichtig näher und berührte heimlich sein Gewand. Und sie spürte, wie sie von heilsamer Wärme durchströmt wurde. Obwohl großes Gedränge herrschte, bemerkte Jesus genau ihre Berührung. Er drehte sich zu ihr um, erblickte sie und sprach: „Du hast gespürt, was Du brauchst. Hab weiterhin

Vertrauen. Es wird Dir gut gehen. Geh in Frieden.“ (nach Mk 5,25-35)



Diese Erzählung macht uns Mut.

Mut, sich auf den Weg zu machen. Mut in sich zu spüren und auf sich zu hören: wer tut mit gut? Was tut mir gut?

So wie Jesus die kranke Frau bemerkt, so bemerkt Gott uns.
Er ist da für uns.

Und dies soll Dir zum Segen sein:

*Mögest Du an kalten Abenden
warme Worte hören
und möge Dir,
in dunklen Nächten
ein Vollmond scheinen.*

*Mögen Deine Sorgen
Dir nicht zu groß werden
und mögen Dich
gute Wünsche behüten.*

Du bist gesegnet.

nach einem Irischen Segensgebet

