

Jahreslosung 2018

*Gott sagt: „Ich will dem Durstigen geben aus der Quelle des lebendigen Wassers, kostenlos.“
Offenbarung 21,6*

Impuls für Kita-Teams zur Jahreslosung

Sprecherin: Zum gut gelebten Alltag gehört, dem ganz Alltäglichen und Gewöhnlichen Aufmerksamkeit zu schenken. Es gilt das Besondere, das in ganz normalen Tätigkeiten im Alltag stecken kann, zu entdecken und zu feiern. Ein solcher Moment im gut gelebten Alltag ist das Trinken.

Jede pädagogische Fachkraft weiß, wie wichtig das Trinken für uns Menschen ist, und fordert Kinder auch immer wieder zum Trinken auf.

Manchmal fällt es aber im Alltagsstress schwer, auch selbst auf den eigenen Durst zu achten. Sich selbst und sein Tun im Kita-Alltag zu unterbrechen und bewusst etwas zu trinken. Wir dürfen uns das gönnen. Wir sind damit auch Vorbild für die Kinder. Die folgende Übung des achtsamen Trinkens macht uns bewusst, welches Geschenk das Wasser und die Möglichkeit des Trinkens ist.

Zuallererst gießt jede und jeder sich ein Glas Wasser ein und stellt es vor sich ab. (Der/die Sprecher*in wartet, bis jede*r ein Glas Wasser vor sich stehen hat.)

Ich werde nun in der Ich-Form erzählen, was ich wahrnehme und tue in einem verlangsamten achtsamen Prozess des Trinkens, und lade Sie (Euch) ein, meinen Worten, meinen Gedanken und meinem Tun zu folgen.

Ich betrachte das Wasser im Glas vor mir und spüre meinen Durst. Wie fühlt sich mein Mund an? Wie fühlen sich die Lippen an? Wie fühlt sich mein Magen? Wie meine Haut? Ich gönne mir die Vorfreude auf den Trunk, den ich gleich genießen werden: Klares, sauberes Wasser. Ich nehme mir Zeit das wahrzunehmen.

Ich betrachte das Wasser im Glas vor mir. Es ist klares, sauberes Wasser. Welchen Weg hat dieses Wasser hinter sich, damit ich es jetzt genießen kann? Es ist gereinigt worden durch Boden und Sand und tiefen Stein. Es ist Trinkwasser, aus einer Quelle oder aus dem Grundwasser. Es ist abgefüllt worden oder aus der Erde in die Wasserleitungen gepumpt worden. In unserem Land wird die Qualität des Trinkwassers überwacht. Ich freue mich, dass andere dafür sorgen, dass ich immer sauberes Wasser zur Verfügung habe. Ich nehme mir Zeit das wahrzunehmen.

Ich greife nach dem Glas mit Wasser vor mir. Ich spüre die Temperatur. Ich nehme es in die Hand und spüre das Gewicht. Ich spüre und sehe, wie voll das Glas ist. Ich spüre vielleicht auch ein Prickeln von Tropfen, die der Sprudel über den Glasrand springen lässt, oder die Stille des stillen Wassers. Ich nehme mir Zeit das wahrzunehmen.

Ich führe das Glas nun zur Nase, ganz nahe an das Gesicht. Ich schnuppere an dem Wasser. Prüfe seinen Geruch. Ist Wasser wirklich geruchslos? Es gibt Menschen, die behaupten, sie könnten Wasser von weitem riechen. Wenn es angenehm ist, atme ich den Geruch tief ein und genieße ihn. Was rieche ich? Was spürt meine Nase? Was löst das Riechen des Wassers in mir aus? An welche Wassererfahrung erinnert mich das? Ich nehme mir Zeit das wahrzunehmen.

Ich berühre mit dem Glas meine Lippen. (Der / die Sprecher*in deutet die Handlung an und spricht dann weiter.) Die Lippen haben besonders viele Nervenzellen und einen besonderen Tastsinn. Sie spüren, wie warm oder kalt der Wassertrunk im Glas für mich ist. Wenn ich mir die Zeit nehme, wahrzunehmen, was meine Lippen spüren, dann stellt sich mein ganzer Körper auf die Temperatur des Getränks ein. Wenn es zu heiß ist oder zu kalt, dann kann ich mit dem Trinken noch warten. Die Lippen signalisieren, gleich wird es etwas Erfrischendes zu trinken geben. Ich nehme mir Zeit das wahrzunehmen.

(Bei den nächsten beiden Teilen der Übung sollte der/die Sprecher*in selbst nicht mitmachen, weil man mit Wasser im Mund nicht gut reden kann und das Wasser nicht vor dem nächsten Teil herunterschlucken sollte, sonst schlucken alle, weil sie es nachmachen.) Ich lade Sie (Euch) ein, mit dem Mund Wasser aufzunehmen – noch ohne es herunterzuschlucken. Ich spüre, wie das Wasser meinen Mund benetzt und erfrischt. Ich schmecke mit meinen Geschmacksnerven das Wasser auf meiner Zunge. Ich nehme mir Zeit, das Wasser in meinem Mund wahrzunehmen.

Ich mache mir bewusst, dass ich das Wasser nun trinken werde und schlucke. Ich spüre dem Weg des Wassers in meinem Körper nach. Spüre, wie mein Körper es aufnimmt. Mein Körper braucht Wasser für so viele Prozesse. Dieses Wasser hilft mir leben. Ich freue mich, dass mir Wasser und Leben geschenkt sind, und nehme mir Zeit zum Nachspüren.

(Nun kann die Sprecherin auch selbst die letzten beiden Teile der Übung für sich vollziehen. Eine kurze Weile kann jede in der Stille ihren / seinen Gedanken nachspüren.)

In der Bibel lesen wir im Buch der Offenbarung von einer Vision, die der Seher Johannes hat. Er sieht, wie Gott eine Stadt aus dem Himmel auf die Erde bringt: Es ist das künftige Jerusalem. Eine Stadt des Friedens und der Gerechtigkeit, in der es kein Leid mehr gibt. Eine Stadt ohne Mangel, die Gott den Menschen schenkt und in die Gott die Menschen einlädt. Gott sagt in dieser Vision: „Ich bin das Alpha und das Omega¹, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben aus der Quelle des lebendigen Wassers, kostenlos.“

Kostenlos und doch unendlich wertvoll ist das Geschenk des Wassers. Wasser ist Leben.

Es ist ein Verbrechen, wenn Menschen anderen Menschen Wasser vorenthalten oder teuer verkaufen, wie das heute in Ländern, in denen Wasserknappheit herrscht, zum Teil der Fall ist. Gott hat in der Schöpfung das Wasser allen gegeben. Wir können es genießen und dafür danken. Wir sollen bewusst damit umgehen und es einander nicht vorenthalten. Gott selbst macht es uns vor.

(Wenn Interesse und Zeit ist, kann man nun noch einen Gedankenaustausch über die Erfahrungen mit der Übung machen.)

¹ Alpha (A) und Omega (ein langes O) sind der erste und der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets. Das war im Griechischen eine Redewendung für Anfang und Ende der gesamten Wirklichkeit.