

IMPULSE

Spür deine Energie! Trau dich zu leben!

Alle sagen: „Füße stillhalten! Direkte Kontakte meiden!“

Das fühlt sich an, als ob die Zeit stillsteht.

Und keiner weiß, wie lange dieser Zustand anhalten wird!

Aber viel passender ist doch, jetzt erst recht sich zu regen: wenn es überall kribbelt, die Unruhe größer wird und der Bewegungsdrang wächst.

Dann ist es dran: Musik anstellen und sich bewegen: ganz spontan und frei!

Oder systematisch jedes Körperteil mal beachten und bewegen:

mit den Fußzehen wackeln, das Fußgelenk kreisen lassen, auf der ganzen Fußsohle vor und zurück wippen, hüpfen, die Beine nach hinten, nach vorne und zur Seite anwinkeln, die Hüften kreisen lassen, die Arme pendeln lassen, den Rücken nach vorne runterhängen und langsam wieder aufrichten, den Kopf runter hängen, nach links und rechts pendeln und langsam wieder aufrichten.

Brigitte Lob



Stefanie Sehr 4T.

Interaktive Pinwand

"Soziale Distanz" ist für mich ein unpassender Begriff, um auszudrücken, dass wir zur Zeit körperliche Nähe meiden sollen. Deshalb lade ich hier ein, dass Sie sich gegenseitig mit guten Ideen und Strategien bereichern, die Ihnen in dieser außergewöhnlichen Zeit helfen. Das können Links, Lieder, Videos, Texte sein - was auch immer Sie im Moment als hilfreich empfinden, wenn die eigenen vier Wände zu eng werden. Wichtig: Ich schreibe von mir selbst, nicht "man könnte/sollte", sondern von dem, was ich tatsächlich praktiziere. Das kann von anderen kommentiert werden, hierbei bitte beachten: Machen Sie sich erst Gedanken, bevor Sie posten. Kommentieren Sie andere posts mit Wertschätzung und im Sinne eines konstruktiven Feedbacks. Was ist Ihnen noch wichtig? Teilen Sie es und melden Sie es mir zurück!

Ich wünsche mir, dass wir uns damit gegenseitig auf neue Ideen bringen, weiter wachsen in der Krise - ohne in einen Stress zu verfallen, das jetzt alles ausprobieren zu müssen. Nehmen Sie sich vielleicht für jeden Tag eine Idee vor und probieren Sie aus - wenn es passt, bleiben Sie dabei - wenn nicht, neuer Versuch ;-)
Dabei können Sie gerne auch Anfragen stellen, wenn Sie für eine bestimmte Situation mal einen anderen Gedanken / eine andere Lösungsstrategie suchen und brauchen...

Alles Gute für Sie in dieser außergewöhnlichen Fasten-Zeit!

Ihre Stefanie Sehr

Eine virtuelle Pinnwand erstellen: Padlet

für die praktischen Tipps, für die Gedanken- und Bild-Impulse oder die Gedenk-Seiten.

Ein Padlet erstellen:

Man kann bis zur drei padlets kostenlos erstellen und teilen, dann wird es kostenpflichtig (mit weiteren Extras natürlich). Dabei ist es möglich, Dateien, Links, Videos, Bilder hochzuladen.

Hier ein Ausschnitt der Seite von Schulseelsorgerin Stefanie Sehr, Alice-Eleonoren-Schule Darmstadt:

The screenshot shows a grid of posts on a Padlet board. Each post includes a title, text, and a 'Kommentar hinzufügen' button. The posts are:

- Stefanie Sehr 4T.** **Was mir Halt und Struktur gibt**
... ist morgens eine Meditation nach einem leibhaftigen Morgengebet (s. Anhang) und abends ein Tagesrückblick wie das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, vgl. [zukunftsworkstatt-sj.de/wp-content/uploads/2017/06/Ta-gesrueckblick_03_1.pdf](#)
- Stefanie Sehr 4T.** **Humor schafft auch mal Abstand - Quarantänchen Trost abholen**
Image: A pair of glasses on a desk.
Der Plan (Folge 04) Onkel Theo und Nele Pollatschek hab... hr2.de
- Anonym 4T.** **STRUKTUR!**
Struktur gibt einem Sicherheit. Man fällt dadurch nicht so leicht in ein Loch.
1 comment
Anonym 4T. Was gibt Ihnen denn Struktur?
Kommentar hinzufügen
- Stefanie Sehr 4T.** **Sachliches beherzigen**
Herr Francescon empfiehlt diese gut zusammengefassten psychologischen Hilfen in herausfordernden Zeiten!
Image: A man in a suit (Herr Francescon).
- Stefanie Sehr 4T.** **Neuschöpfungen entdecken**
Image: A person reading a book.
- Anonym 4T.** **Danger Dan - Nudeln und Klopapier (...)**
by Antipopen Gang YouTube
Kommentar hinzufügen
- Stefanie Sehr 4T.** **Konstruktiv-kreative Übung**
Wenn ich am 1. April 2021 auf die Zeit jetzt schaue, an was möchte ich mich da gerne erinnern?
malen, aufschreiben, Collage erstellen... Produkt aufhängen und täglich anschauen oder auch weiter bestücken ;-)
Kommentar hinzufügen
- Stefanie Sehr 4T.** **Emotionen wahr und ernst nehmen**
Liebevoll mit mir und anderen umgehen - mir selbst und anderen auch etwas nachsehen können. Ich finde dieses Video, das ich live gesehen habe, sehr hilfreich. Mit einer kleinen Meditationsübung (ja, der Atem trägt und hält mich weiter!)
Image: Green leaves.
- Stefanie Sehr 4T.** **Auf den Hund gekommen**
Eine geniale Übung aus dem Yoga zum Stressabbau: Der Hund. Hier in der Variante, die ich gegen jede Wand ausführen kann - hat gleichzeitig den Effekt, dass ich Widerstand spüre, sowohl gegen die Wand wie auch gegen den Boden. Im Link ganz gut beschrieben: <https://www.danielakaemmerer.de/yoga-praxis/vom-schreibtisch-in-den-sattel-schultern/>
Image: A person in a dark hoodie performing a yoga pose against a wall.
- Anonym 3T.** **Im Fluß mit dem Wasser**
Meine nackten Füße in die Modau oder andere Flüsse und Seen halten und dem fließenden Wasser nachschauen.
Image: Hands holding a small globe.
- Anonym 2T.** **Unsere Angst wertschätzen, unsere ...**
Wir erleben gerade eine globale Hera... collectivepresencing
Image: A person in a dark hoodie performing a yoga pose against a wall.

Ein digitaler Gruß von Pfr. Cornelius Herrlich, Christine Krüger und Marlene Vetter
(Schulpastoralteam der Maria-Ward-Schule Mainz) an die ganze Schulgemeinschaft:



Im Schulgarten blüht es schon!

Liebe Schülerinnen, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen,

als Schulseelsorgeteam ist es uns ein großes Bedürfnis uns in diesen Tagen bei euch/Ihnen zu melden. Wir möchten unsere Verbundenheit mit euch/Ihnen zum Ausdruck bringen. Hoffentlich geht es euch/Ihnen soweit gut!

Wir sind weiterhin für euch/Sie erreichbar:

Seit einigen Tagen gibt es im Bistum Mainz und in anderen Regionen ein schönes Zeichen der Verbundenheit: **Jeden Abend stellen Menschen eine Kerze in ihr Fenster und beten.** Wir laden dazu ein sich an dieser Aktion zu beteiligen. Das Gebet kann ein Vater unser oder ein anderes Gebet sein. Anregungen gibt es unter: <https://bistummainz.de/glaube/liturgie/index.html> und <https://bistummainz.de/glaube/index.html> und <https://dli.institute/wp/praxis/praxis-aktuell>

Wir beten

für alle Kranken, für alle, die sich um sie sorgen, unsere Ärzte, Ärztinnen und unser Pflegepersonal,
für alle, die sich in den Lebensmittelläden und der Infrastruktur um uns kümmern,
für die Menschen in den Rettungsdiensten, für die Polizei,
für alle Verantwortlichen in der Politik,
für alle, die unserer besonderen Fürsorge bedürfen,
für alle, die in Existenznöten sind,
und in unsere eigenen Anliegen.

Ein Segensgebet

Es segne uns Gott der Vater, der diese Welt
und uns geschaffen hat und erhält.
Der wirkt durch die Klugheit und das
Wissen von Menschen, um zu helfen und zu heilen.

Es segne uns Gott der Sohn, der uns liebt
und begleitet in all unseren Sorgen und Gedanken.
Der uns durchs Leben trägt, wenn wir nicht
wissen, wo und wie wir gehen sollen.

Es segne uns Gott der Heilige Geist, der
uns Hoffnung schenkt für dieses Leben und darüber hinaus.

Der uns Kraft und Mut gibt, andere
Menschen zu lieben und ihnen zu helfen.
So segne uns der dreieinige gnädige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Aus: Digitale Schulandacht, <http://www.rpi-giessen.de/>

Bestimmt habt ihr/haben Sie auch Ideen für ganz konkrete Hilfe in der Nachbarschaft. Einfach mal nachfragen. Unsere Solidarität ist gefragt! Bleiben wir auch so in Verbindung!

Wir grüßen euch/Sie sehr herzlich:

Und der Glückwunsch an die Abiturientinnen:

Liebe Abiturientinnen,

als Schulseelsorgeteam möchten wir euch

ganz herzlich zum bestandenen Abitur/Fachabitur gratulieren!

Euch alles Gute! Behüt euch Gott auf all euren zukünftigen Wegen!

Leider können wir in diesem Tagen nicht ausgelassen mit euch feiern. Umso mehr fühlen wir uns mit euch allen verbunden!

Wir danken euch sehr herzlich für alle Begegnungen, für den gemeinsamen Unterricht, für viele Gespräche, für gemeinsame Gottesdienste mit vielen inspirierenden Themen und toller Musik, für Fahrten, für Pilgertouren, für Besinnungstage, für Zeltlagererlebnisse und vieles, vieles mehr! Die meisten von euch kennen wir schon seit der 5. Klasse!

Wir vermissen euch jetzt schon!

Umso mehr freuen wir uns auf ein Wiedersehen!

Seid alle ganz herzlich begrüßt,



Marlene Vetter & Christine Krüger & Cornelius Herrlich

Smartphone-Impulse: Beispiel für Kurzpostings z.B. bei Instagram

von Ursula Hartmann und Dr. Stefanie Priester (Schulpastoralteam der Marienschule Offenbach)

Verbundenheit – Gebet zum Martinsläuten

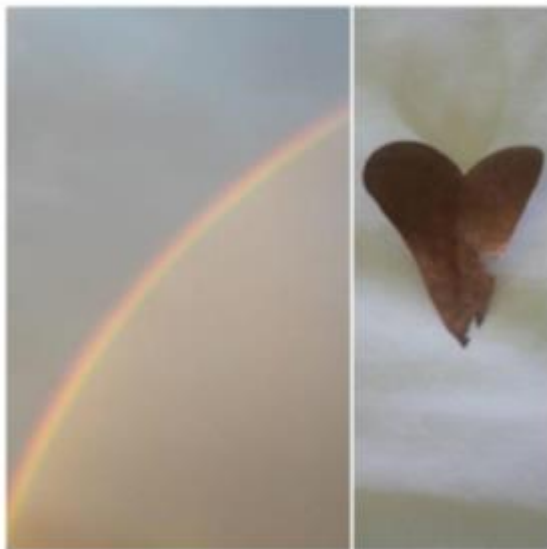


Täglich um 19.30 Uhr läuten die Glocken der Kirchen, sie laden ein zum Gebet. Das kann ein Vater unser oder ein anderes Gebet sein. Manche Menschen entzünden auch eine Kerze dazu.

Wer mag, kann sich an dieser Aktion der Bistümer Mainz und Limburg und der EKHN beteiligen.

#verbunden #gebet #kerzeentzünden #bistumsaktion #glockenläuten

Kann WENIGER auch MEHR sein?



Gerade ist wohl bei uns allen WENIGER angesagt: weniger rausgehen, weniger Kontakte, weniger Termine, weniger Freunde sehen, ... Vieles ist abgesagt, alles ist irgendwie runtergefahren.

Kann diese Zeit auch eine Chance für MEHR sein? Mehr Familienzeit, mehr Frühling, mehr Telefonieren, mehr Zeit für mich, ...

Wovon hast du gerade MEHR also sonst?

#impuls #chance #wenigerkannmehrsein #hoffnung #stayhome #offenbach #bistummainz #wiewirdsichdieweltdadurchverändern

Hoffnungszeichen – Smartphone-Fasten einmal anders



Benutze dein Smartphone um kleine Hoffnungszeichen zu versenden und in Kontakt mit Menschen zu bleiben. Fotografiere draußen in der Natur. Teile schöne Ideen. Bleib in Verbindung.

#smartphonefasten #fastenzeit #fastenimpuls #hoffnungszeichen #natur

Frühlingsgefühle – trotz Kontaktsperre



Der Frühling ist nun wirklich da! Der Himmel ist blau, die Sonne scheint herrlich, die Natur erblüht!

Die Fotos sind von einigen unserer Schülerinnen. Was sind deine Lieblingszeichen des Frühlings?

#frühling #lieblichzeichen #offenbach #wirvermisseneuch #bleibtgesund

Wenn der Reli-Kurs zur Gebetsplattform wird...

mit der Schulseesorgerin Christina Ellermann/Edith-Stein-Schule Darmstadt



Gemeinsam – Zuhause – Beten

- Reli-Kurs per Mail oder Lernplattform anfragen
- Datum und Uhrzeit vereinbaren für gemeinsames Beten (Vielleicht wenn ohnehin Religion im Stundenplan steht.)
- Einen gemütlichen und ruhigen Platz Zuhause finden.
- Platz kurz vor der gemeinsamen Gebetszeit einrichten, z.B.:
 - Kerze
 - Kreuz
 - Bibel
 - Kuschedecke
 - ...

- Ablauf:
 - Gemeinsamer Beginn mit einem Vater unser
 - 4-5 Minuten freies Gebet für jeden
 - Gemeinsames Beten eines Psalms, oder sonstige Vorschläge von SchülerInnen
 - Kleiner Segen und Kreuzzeichen

