

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit vielen Jahren machen mein Arbeitskollege Ruedi Bischof und ich in vielen Klassen eine Stilleübung. Es geht dabei, über das bewusste Atmen und mit geschlossenen Augen den Betrieb um und in uns "herunterzufahren", zu äusserer und vor allem innerer Ruhe und Entspannung zu gelangen und dabei eine Art Weg "vom Aussen zum Innen" zu gehen.

Es ist erstaunlich, wie schnell die jungen Menschen sich auf diese Übung einlassen können und bereits nach ein paar bewussten Atemzügen die Entspannung auf ihren Gesichtern zu lesen ist. Wem dies nicht gelingt, darf einfach die Mitschüler*innen nicht stören. Auch dies schaffen die Allermeisten, so dass diese Momente zu einem echten Geschenk werden in der Betriebsamkeit des Alltags.

In der 6. Klasse (8H) bringen die Kinder ein selbstverfasstes Gebet mit, das ich dann in die entspannte Stille hineinspreche und vielleicht mit einem Gedanken zu einem konkreten Dankeschön oder einer Bitte für sich oder einen Mitmenschen verbinde. Die selbstverfassten Gebete sind berührend und eine Bereicherung für die ganze Klasse. Auf der folgenden Seite finden Sie das Gebet von Nathan, das sehr gut zeigt, was schon die Schülerinnen und Schüler beschäftigt und was sie sich erhoffen und wünschen.

In der Orientierungsschule ist es meist ein für die Stufe angepasstes Gebet oder ein spiritueller Gedanke, den die Schülerinnen und Schüler in die Stille hineinnehmen. Es ist wirklich erstaunlich, wie auch hier die jungen Menschen die Ruhe und Stille und dieses "Zu-sich-Kommen" geniessen.

Nun wünsche ich Ihnen, dass auch Sie in den beiden Sommermonaten "herunterfahren" und dabei viele entspannte und Kraft schenkende Momente erleben können. Das Gebet von Nathan möge Sie dabei begleiten.

Christoph Riedo

Lieber Gott

Bitte mach das es keine Kriege mehr auf der Welt gibt. Das die Kinder nicht mehr darunter leiden müssen. Und hungrig ins Bett gehen müssen, und auch nicht dass sie Angst haben müssen jeden Moment von einer Rakete erschossen zu werden.

Also lieber Gott mach bitte das es keine Kriege mehr gibt und das jeder Mensch genug zuessen hat und sauberes Wasser und das es allen Menschen gut geht. Das die Menschen, die den andern Menschen Leid zufügen, eine Einsicht bekommen dass Gewalt nie eine gute Lösung ist. Gieb der Menschheit Kraft Gutes zu tun und die Hoffnung auf Frieden nicht zu verlieren.

Amen

Nathan Z