

Kinder stärken

3. Thema Gesundheit und Bewegung

3.3 Impulse

Titel: Spiegelmeditation

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: 1 kleiner (Hand-)Spiegel für jeden Teilnehmer

Morgens in den Spiegel schauen - Gott wie seh' ich aus. Den kritischen Blick kennen wir wohl alle. Nach dem Motto: „Ich kenn dich nicht, aber ich wasch dich trotzdem.“ Sich selbst wertschätzen meint auch, einen liebevollen Blick auf uns werfen. Wer bin ich? Was kann ich? Ich möchte euch zu diesem liebevollen Blick heute Morgen einladen. Dazu bekommst du einen Spiegel, in dem du dein Gesicht betrachten kannst mit deinem wertschätzenden Blick. Das ist wie eine Entdeckungsreise.

Ich sehe meine Augen,
Augen, die fragend und neugierig blicken können, wissend.
Augen, die funkeln und strahlen können vor Freude, aber auch Augen, die sicher schon geweint haben, manchmal ernst blicken.

Ich betrachte meinen Mund,
die Lippen, die entspannt und gelassen aufeinander liegen,
die sich aber auch - vor Erstaunen oder Schrecken - öffnen können.
Mein Mund, der sicher schon vor Wut oder Enttäuschung verbittert
zusammengekniffen war, vielleicht auch mal laut geschrien hat - vor Schmerz oder Freude.
Lippen, die sich in ein Lächeln verwandeln können - oder in ein befreiendes lautes Lachen.

Meine Stirn betrachte ich,
die glatt und entspannt sein kann, aber auch gerunzelt, wenn ich etwas nicht verstehe,
vielleicht etwas nicht verstehen kann oder will...

Meine Nase,
die ich stolz nach oben recken kann, die oft glücklich Richtung Sonne zeigt,
die aber auch wohl schon mal Bekanntschaft mit Bodennähe gemacht hat,
mit der ich auch angenehm von unangenehm unterscheiden kann, den Duft, der mir gefällt,
den Geruch, der mir nicht passt

Meine Ohren,
die schon so viel Schönes gehört haben, das Singen der Vögel, schöne Musik, das Rauschen
von Bäumen, aber auch Trauriges oder Verletzendes, Missklänge...

Ich betrachte meine Wangen,
die spüren können - ein Streicheln, einen Kuss, sanften Frühlingsregen...
aber auch Schmerzhaftes fühlen mussten, Kratzer, peitschende Zweige

Mein Gesicht,
das so viele Botschaften aussenden kann, so viele Gefühle, die sich darin spiegeln,
so viele Gedanken, die Menschen, die uns sehr vertraut sind, daran ablesen können - nicht
umsonst nennt man es den Spiegel der Seele.