

7 WOCHEN LEICHTER SCHWERELEICHT



BRIEF 7

LIEBE FAMILIE,

diese Woche geht es um die Schwerkraft. Hattet ihr schon mal das Gefühl, dass alles träge und schwer ist, dass ihr nicht weiterkommt, weder im Laufen noch im Denken? Ich kenne dieses Gefühl: Zum Beispiel denke ich an unsere letzte Wanderung, als uns beim Abstieg die Füße weh taten und der Weg sich noch so lange zog. Ich kenne solche langen Wege auch bei Gesprächen in unserer Familie, wenn es anstrengend miteinander wird.

Ich finde Schwerkraft spannend. Mich fasziniert die Arbeit der Astronauten, die sich im Weltall mit Schwere und Leichtigkeit auseinandersetzen müssen und im All Schwerelosigkeit erforschen und erleben. Wie sie in Raumstationen leben und mit allem Lebenswichtigen versorgt werden. Wie schwer und wie leicht die Dinge dort auf einmal werden. Alles fliegt herum, als hätte es keinen festen Platz mehr. Für mich auf der Erde ist das unvorstellbar!

Manchmal frage ich mich, wie es wohl ist, selbst in der Schwerelosigkeit zu sein? – Wie wäre es, nicht mehr fest auf der Erde zu stehen, selbst ganz leicht zu sein und auch das Gewicht der Gegenstände um mich herum nicht zu spüren? Ich stelle mir vor, wie die Blumen aus dem Garten und die Brotzeitboxen aus dem Rucksack neben mir schweben.

Und wie wäre es mit meinen Gedanken? Bin ich in der Schwerelosigkeit alles Schwere los? Zum Beispiel die Sorge, dass ich etwas vergessen habe zu besorgen: das Geburtstagsgeschenk für eine Freundin oder einfach nur das Brot für das Abendessen. Wo wäre dann alles, was mir immer wieder im Kopf kreist, was mir Bauchgrummeln verursacht, was mir wiederkehrende Alpträume verschafft? Alles, wofür ich keine Lösung habe, was mich umtreibt? Nähme ich das mit in die Schwerelosigkeit – mal angenommen, ich würde da hinkommen! Oder löst sich das auf?

eure Kerstin

Die Sendung mit der Maus hat eine tolle Seite, auf der der Astronaut Alexander Gerst von seinen Weltraumaufenthalten berichtet. Wenn ihr also Lust habt, mehr über Schwerelosigkeit zu erfahren, schaut doch hier nach:

www.ogy.de/weltallmaus



Illustration: ©Patrick Schaden

Manchmal ist mir alles zu viel
ich werde erdrückt
meine Sorgen und Aufgaben –
viel zu viel
da spüre ich Leichtigkeit durch dich

Manchmal spüre ich dich – manchmal nicht
doch ich weiß
es gibt dich
du bist da
zum Glück!
mir wird leicht – durch dich

Ich stehe auf
ich öffne meine Augen
und fühle mich
schwereleicht – durch dich
Auferstehung!

LIED
Koenige & Priester,
Alles ist möglich



Habt ihr Lust, euch als Familie noch mehr damit zu beschäftigen? Dann macht doch Folgendes: Ihr seht hier zwei Aufgaben. Die Antwort dazu wird nur pantomimisch (= ohne Worte) dargestellt. Überlegt, was ihr eurer Familie zeigen wollt, wie es ganz genau aussieht. Ihr könnt die Antwort auch auf einem Foto festhalten. Besonders eindrucksvoll wirken Fotos in Schwarz-Weiß.

- Spiele etwas, was für dich schwer ist.
- Wie siehst du aus, wenn du ganz erleichtert und froh bist?

Ein bisschen erlebbar wird für uns im Wasser, dass Schweres leichter wird. Macht ihr mit?

- Als **Badewannenexperiment**: Sucht verschiedene Gegenstände, die nicht schwimmen und im Wasser kaputt gehen können. Mir fällt eine mit Wasser gefüllte Shampooflasche ein oder ein Löffel. Vergleicht wie leicht sich die Dinge unter Wasser und außerhalb anfühlen!

- Wenn ihr wieder mal ins **Schwimmbad** kommt, probiert es doch mit Mama und Papa aus und tragt sie im Wasser und versucht, sie hochzuheben, euch gemeinsam im Wasser zu drehen etc. Viel Spaß!

Sucht euch eine **Fantasiereise** zur Entspannung aus und legt euch beim Zuhören an einen schönen Ort:



• www.ogy.de/phantasieweltall



• www.ogy.de/phantasiewiese

In der Karwoche ist Vieles schwer und wird an Ostern leicht.

Da zeigt sich für mich, dass es im Leben Herausforderungen geben kann, die uns überfordern und ganz schwer sein können. Bei Maria Magdalena, einer guten Freundin von Jesus, wurde Schweres auch leicht!

Am Ostermorgen eilt Maria Magdalena mit ihren Freundinnen in aller Frühe zum Grab, wo Jesus liegt. Sie will ihn mit duftendem Öl salben, um zu zeigen, wie sehr sie ihn mag. Sie fragt sich, wie sie wohl den großen, unendlich schweren Stein wegrollen soll, der das Grab verschließt. Sie hat ihn gesehen. Es geht nicht nur um den Stein, der wirklich vor dem Grab liegt, sondern auch um den, der auf ihrem Herzen drückt, weil sie sehr traurig ist und Jesus so wahnsinnig vermisst: Ihr Liebingsmensch ist tot. Wie soll es weitergehen? In ihr wird es immer schwerer bis sie zum Grab kommt.

Und da – plötzlich. Sie sieht, dass der Stein vor dem Grab weggerollt ist. Was bedeutet das? Ihre Gedanken fangen an zu rattern. Wo ist Jesus? Sie sieht ihn nicht. Wer hat ihn weggebracht? War jemand schneller als sie? Stimmt das alles, was Jesus immer wieder erzählt hat? Dass er leben wird – auch nachdem er gestorben ist? Dass er stärker ist als alles, was das Leben schwer macht, was erdrückt? Ist er stärker als der Tod? Ist es wirklich wahr?

Maria! – Sie hört Jesu Stimme! Jesus ist da!

Und als sie seine Stimme hört, wird ihr klar: Er lebt! Ihr fällt ein Stein vom Herzen, ihr wird ganz leicht!

In der Karwoche und an Ostern geht es um das Schwere und Leichte im Leben. In der Erzählung von Maria Magdalena wird das besonders deutlich.

Hier findet ihr die Geschichte:



www.ogy.de/auferstehung



In der Hoffnung, dass Vieles leicht und einiges Andere schwerelos werden kann, dass Steine von Herzen fallen und uns leicht ums Herz wird, wünschen wir euch frohe Ostern!

*Edwin Borg, Franziska Feil,
Prisca Leeb, Bettina Schade,
Kerstin Steffe und
David Walbelder*

Liebe Familie,

schön, dass ihr bei „7 Wochen leichter“ mitgemacht habt. Die Aktion ist und bleibt für euch kostenlos. Über eine kleine Spende, um die Aktion auch im nächsten Jahr für möglichst viele Familien anbieten zu können, freuen wir uns dennoch.

IBAN: DE91 3706 0193 0013 8360 19

Pax Bank Köln (BIC: GENODED1PAX)

Inhaberin: AKF e.V.

Verwendungszweck: Spende 7 Wochen Familie

Bei Spenden bis 300 € gilt der Bankauszug als Spendenquittung.