

# 7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

## SPIEL(T)RÄUME

### LIEBE FAMILIE,

in jeder Familie spielt das Leben anders! Jede Familie hat ihre Eigenheiten, ihre Besonderheiten, ihre Spielregeln. Ab und zu gerate ich in die Falle, mich und uns mit anderen zu vergleichen ...

Hier sind die Kinder besser erzogen, dort sind die Urlaube experimenteller. Hier haben die Erwachsenen vermeintlich mehr Zeit für sich oder als Paar, dort sieht alles nach heiler Welt aus ...

Ihr seid herzlich eingeladen, euch ein paar Statements von Familienmenschen aus mei-

nem Freundeskreis anzuhören. Ich habe sie gefragt, was ihnen einfällt, wenn sie die Aussage „Hier spielt das Leben!“ hören. Taucht mit ein in das bunte Leben von Familien heute!

Vielleicht findet ihr euch in diesen Aussagen und Erfahrungen wieder, vielleicht ist es bei euch ganz anders. Wichtig darf euch in den kommenden Wochen vor allem eines werden: „Egal, wie es aktuell bei uns ist ...

Hier spielt unser Leben! Gott sei Dank!“

Eure Kerstin

„DAS ALLES IST MEIN LEBEN!  
UND WIE SIEHT ES BEI DIR AUS?“



Ihr könnt euch die einzelnen Geschichten als Audio anhören oder lesen →

[www.ogy.de/hierspieltDasLeben](http://www.ogy.de/hierspieltDasLeben)



Oma Anneliese, 72



Leon, 10



Steffi, 35



Sarah, 7



Carolin und Manuel, beide 43

## AKTION

### Kommt ins Gespräch miteinander

Wo spielt sich euer Leben ab?  
Wo fühlen sich alle wohl?  
Wo ist alles im Gleichgewicht?

### Der Zeitungstanz

Wo das Leben spielt, wird gespielt: Kennt ihr das Spiel Zeitungstanz? Das geht ganz einfach und macht unglaublich Spaß miteinander. Ihr braucht nur eine Zeitung und Musik!



HIER GIBT ES EINE ANLEITUNG:

[www.ogy.de/zeitungstanz](http://www.ogy.de/zeitungstanz) →



*Statt auszuschneiden darf man diesmal bei den anderen mitspielen, so dass irgendwann alle mit einem Stück Zeitung spielen!*

### Gleichgewichtsspiele

Um das auch ganz praktisch auszuprobieren, könnt ihr miteinander Balanceübungen erfinden. Eine:r darf etwas vormachen, die anderen machen es nach.

#### Hier ein paar Ideen:

- auf einem Bein stehen oder hüpfen
- auf einer geraden Linie laufen
- im Wald auf großen Wurzeln, Steinen und umgekippten Baumstämmen balancieren
- auf der Wippe auf dem Spielplatz laufen (Vorsicht: sehr wackelig!)
- auf einem Sitzball sitzen und die Füße vom Boden heben
- auf niedrigen Mauern, Randsteinen oder Baumstämmen entlangbalancieren
- auf Stelzen gehen



Abbildung: © Silvia Barmhini

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:

Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen, und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken, nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.

Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen, sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.

Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen, anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,

und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.

Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.

Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,

jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.

Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

*Elli Michler*

In: Elli Michler: **Dir zugehört** © Don Bosco Medien GmbH, München  
[www.ellimichler.de](http://www.ellimichler.de)

**elternbriefe** du + wir

Eine Initiative der katholischen Kirche

[www.elternbriefe.de/7wochenweiter](http://www.elternbriefe.de/7wochenweiter)



#### HIER FINDET IHR ...

- ein paar Ideen, wie ihr die Aktion in eurem Familienalltag gestalten könnt
- für jede Woche einen „Bettkantenimpuls“ – ein kleiner spiritueller Impuls passend zum aktuellen Thema

**Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?**

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:

[info@akf-bonn.de](mailto:info@akf-bonn.de) | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2024