

7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

KRAFTRÄUME

LIEBE FAMILIE,

als Kind habe ich Comics geliebt, vor allem „Asterix und Obelix“. Das sind zwei Freunde, die vor über 2000 Jahren ihr Dorf in Gallien (an der Küste des heutigen Nordfrankreich) immer wieder gegen die Armee des römischen Kaisers Caesar verteidigt haben. Ganz klasse fand ich Obelix. Er war unfassbar stark – und wisst ihr warum? Weil er als Kind aus Versehen in einen Kessel mit Zaubertrank gefallen war.

Wie toll wäre das für mich, heute ...! Einmal im Leben in einen wunderbaren „KraftRaum“ hineinfallen, um superfit und stark herauszukommen. Und dann alles, was im Alltag erledigt werden muss, mit Leichtigkeit meistern!

Leider ist diese Vorstellung wohl eher ein „KraftTraum“ und Wunschdenken. Andererseits: Auch wenn es nicht diesen einzigen Zaubertrank-Topf gibt, dessen Power für das ganze Leben reicht: Ich habe tatsächlich Krafträume und Kraftorte, in die ich mich immer mal wieder „hineinfallen“ lassen kann. Aus denen komme ich dann gestärkt und mit mehr Energie wieder heraus.

Zum Beispiel mein Alltags-KraftRaum: Einmal in der Woche in die 90° Sauna: Die ist fast so heiß wie der Topf des Miraculix! Und dann nichts tun außer Dasitzen und Schwitzen, und niemand will irgendetwas von mir.

Oder mein Sonntags-KraftRaum: Der ruhige Abendgottesdienst am Übergang vom Wochenende in die neue Arbeitswoche.

Oder mein Lieblings-Urlaubs-KraftOrt: Eine Holzbank in Bayern am Murnauer Moos mit Blick auf die Zugspitzgruppe. Traumhaft zum Staunen über die schöne Natur, Atemholen und neue-Kräfte-Sammeln!

Für meine Kinder ist das Trampolin im Garten der schönste KraftRaum: Ganz wild springen und sich auspowern – oder einfach nur drauf liegen, chillen und in den Himmel schauen ...

Ich wünsche euch viel Freude beim Eintauchen in euren ganz persönlichen Zaubertrank-Topf!

Eure Bettina

„HEUTE HAB' ICH
SUPERKRÄFTE!“



SEGEN

*Danke, Gott, für unsere Familie!
(Streckt die Arme weit nach oben.)*

*Schaue mit freundlichen Augen auf uns!
(Schaut einander freundlich an.)*

*Halte uns an der Hand und führe uns auf guten Wegen!
(Fasst euch an den Händen.)*

*Beschütze und behüte uns!
(Hände wie ein Dach über den eigenen Kopf halten.)*

*Stärke uns den Rücken und gib uns Kraft und Mut!
(Legt die Hände auf das Schulterblatt eures Nachbarn.)*

*So gehen wir und Gott geht mit.
(Lauft auf der Stelle – hüpfen, springen, stampfen – alles erlaubt.)*



AKTION

| Was sind eure KraftRäume – gemeinsam als Familie, aber auch einzeln?

An welchen Orten geht's euch so richtig gut? Wo könnt ihr neue Energie tanken, wenn ihr k. o. seid? Manchmal ist es im stressigen Alltag gar nicht so leicht, Zeit für solche Orte zu finden.

Daher mein Tipp:

- Erzählt: Was ist ein richtig guter KraftRaum für mich, und warum?
- Plant: Wann kann ich meinen KraftRaum möglichst bald besuchen?
- Überlegt: Braucht's irgendwelche Hilfe dafür, damit euer KraftRaum im Alltag nicht untergeht?

| Erleben

Sechs KraftOrte für Familien findet ihr im digitalen Stations-Parcours „Wir sind Familie. Spielend unterwegs“.



ERLEBT GEMEINSAM, WAS EUCH STARK MACHT UND GUT TUT!

Einfach Handy raus, und los geht's!
www.Familienweg.de →



elternbriefe du + wir

Eine Initiative der katholischen Kirche

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 | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2024