

# Mit neuem Elan ...

Zwei Lieder zum Impuls

Du machst alles neu

[https://www.youtube.com/watch?v=W5f-me\\_2Wbs](https://www.youtube.com/watch?v=W5f-me_2Wbs)



Du machst alles neu

<https://www.youtube.com/watch?v=uzRxElrLUbA>



Texte und Bild: Thomas Bruns

Erholt aus den Ferien mit neuem Elan ins Schuljahr starten, gekräftigt, erfrischt, aufgetankt: So darf idealerweise das neue Schuljahr beginnen und Fahrt aufnehmen. Doch was ist, wenn die Kraft nach den ersten Wochen nachlässt, die Frische zu wünschen übrig lässt, der Tank sich langsam leert?

Bestenfalls sollten sich Kraftverbrauch und Kraftzufuhr die Waage halten. Mit gutem Gespür für sich selbst und manchmal auch mit ein wenig Lebenskunst gilt es, stärkende Kraftquellen zu entdecken, auszuloten oder auch wiederzubeleben. Manch eine Kraftquelle findet sich direkt im Schulalltag, z.B. in wohlthuenden Begegnungen und Beziehungen. Andere Quellen lassen sich außerhalb des Schulalltags finden.

Was sind Ihre ganz persönlichen Kraftquellen? Sind es Freundschaften? Ist es die Natur oder die Kultur? Gibt Ihnen vielleicht Sport ausreichend neuen Schwung, oder ganz allgemein irgendeine Art von Muße? Können Sie besser drinnen oder draußen zu Kräften kommen? Erleben Sie (regelmäßiges) Gebet oder Meditation als belebend? Ist es vielleicht noch etwas ganz anderes, was Sie belebt? Oder von vielem etwas, eine „gesunde Mischung“?

Die oben bereits erwähnte Lebenskunst mag darin bestehen, sich neue Kraftquellen im alltäglichen Lebensvollzug zu erschließen, egal ob im Schulalltag oder außerhalb desselben; und das Ganze mit Gottes Hilfe, denn er macht alles neu.



Ich belebe das Herz der Kraftlosen neu.  
inspiriert durch Jesaja 57,15

## Die eigenen Kraftquellen entdecken

Schauen Sie sich das Bild auf der linken Seite an. Blicken Sie auf die Kugel, auf die gelbe Farbe, die Linien und die Formen. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Kugel, nehmen Sie das Bild in sich auf.

Schließen Sie nun Ihre Augen. Lassen Sie das Bild der Kugel vor Ihrem inneren Auge entstehen. Nehmen Sie sich Zeit, bis die Kugel mit ihrem Gelb, ihren Linien und ihren Formen deutlich auf Ihrer inneren Leinwand zu sehen ist.

Stellen Sie sich nun vor, wie sich das Gelb in der Kugel lichtet und Platz macht für Ihre Bilder, für die Bilder Ihrer ganz persönlichen Kraftquellen. Nehmen Sie ganz in Ruhe wahr, welches Bild / welche Bilder in der Kugel entstehen. Schauen Sie sich Ihre Kraftquellen an. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Öffnen Sie nun langsam die Augen und lassen Sie die Bilder nachklingen, die in Ihrer Phantasie entstanden sind. Sind bekannte Kraftquellen aufgetaucht? Gab es neue Orte? Spüren Sie nach, ob die Bilder Sie dazu einladen, in irgendeiner Weise tätig zu werden, z.B. neue Kraftquellen zu kreieren.