

# LICHTBLICKE 2019

*Nach grüner Farb mein Herz verlangt  
in dieser trüben Zeit,  
der grimmig Winter währt so lang,  
der Weg ist mir verschneit.  
Die süßen Vöglein jung und alt,  
die hört man lang nit meh;  
das tut des argen Winters G'walt, der treibt die Vöglein  
aus dem Wald, mit Reif und kaltem Schnee.*

Michael Praetorius



## Liebe Kolleginnen und Kollegen!

**Dieses Lied, so ganz im Erleben eines kalten Winters geschrieben, klingt in mir auch in den trüben Wintertagen an, in denen es gar nicht hell zu werden scheint, als Wunsch nach Farbe und Licht als besonderes Bedürfnis.**

**Was bringt Farbe in unser Leben?** Welche Wirkung hat das Licht für unser Lebensgefühl und wie wirkt sich das auf unser Wohlbefinden, auf unsere Gesundheit aus? Die Fragestellung hat natürlich innere und äußere Aspekte. Nach Maria Lichtmess, dem 2. Februar, können wir spürbar eine Veränderung der

Lichtqualität erleben. Eine alte Wetterregel sagt: „wenn's an Lichtmess stürmt und schneit, ist der Frühling nicht mehr weit“....

Im 44. Wochenspruch des Anthroposophischen Seelenkalenders wird diese Veränderung ausgedrückt als „verwirrend, sprossend, Weltenwerden“. Nachvollziehbar wird dies daran, dass die Erde beginnt, ihre Naturgeistigkeit der elementaren Welt aus den winterlichen Tiefen langsam an die Erdoberfläche zu schicken.

Dieser beginnende Ausatmungsprozess kann unser schöpferisches Denken mit

neuen Impulsen „beflügeln“ und unsere Lebenskräfte hoffnungsvoll erwecken. Wie erfreuen wir uns an dem intensiven Frühlingsduft der ersten Schneeglöckchen, an den leuchtend gelben Farbtupfern der Winterlinge! Durch die Gaben des Frühlings können wir das „neue Schauen“ mit allen Sinnen genießen und unsere Lebenskräfte mit „Frühlingsfarben“ bereichern.

**Licht und Farbe schenken uns Mut und Zuversicht für unsere selbstewählten Aufgaben und Ziele.**

Erika Henning

## „Die Fülle des Lebens - gesund bleiben in Ausbildung und Beruf“

So lautet das Motto, mit dem sich die pädagogischen Arbeitsfelder auf dem diesjährigen Dreikönigstreffen der Vereinigung der Waldorfkinderkärten beschäftigten. Es schließt an unser letztjähriges Thema an, welches die Frage bewegte, was uns gesund erhält.

Ein Motiv, welches uns ausführlicher beschäftigte, war die Fülle des Lebens.

Diese Lebensfülle ist für uns alle auf den unterschiedlichsten Ebenen erleb- und spürbar. Sprechen wir von der Fülle des Lebens, tritt zugleich auch die Assoziation an den Mangel auf.

In der Begegnung mit der Welt können wir beide Pole erleben und wahrnehmen. Entsteht ein Zuviel an Informationen und Sinneseindrücken, kann diese Fülle einen Mangel an Ruhe, Besonnenheit und Gelassenheit entstehen lassen.

Überwiegt der eine oder der andere Pol im Alltag, führt dies zu einer Einseitigkeit und es birgt die Gefahr, daran krank zu werden. In der heutigen Zeit haben wir die Tendenz vor allem auf das zu schauen, was fehlt. Selten wird die Fülle an materiellen Dingen, individuellen Freiheiten und dem hohen Maß



an Selbstverwirklichung, in der wir heute leben, geschätzt.

Als Anregung für Ihre Konferenz möchte ich Ihnen folgende Übung mitgeben:

Bewegen Sie meditativ die beiden Worte **UND** und **ABER!**

Tauschen Sie sich über Ihre inneren Bilder und Assoziationen aus und entdecken Sie, welche Welten sich für Sie erschließen!

**Marie Luise Compani**

## Kindermund

Leonard, Christian und Ruben spielen Baustelle mit Bagger. Leonard: „Der kann Steine schleudern!“ Ruben: „Aber nicht in echt!“ Leonard: „Doch!“ Ruben: „Aber nur in Spiel in echt, okay?“

Die Kinder erzählen, es geht um Pandabären. Susanne: „Die Pandabären kommen von ganz weit her!“ Mathilda: „Ja, die kommen aus Kino!“