

ENNETMOOS: **Sonntigs-Fiir-Frauen**

Auf Meditations- und Farbenreise

Am 7. November waren alle Sonntigsfiir-Frauen zum kantonalen Treffen geladen. So fanden sich am Abend 40 Personen in der mit vielen Kerzen geschmückten Pfarrkirche ein.

JUDITH KAISER

«Was habe ich heute erlebt? Was geleistet? Hatte ich eine ruhige Minute? Kam ich zur Ruhe?» Mit diesen Fragen starteten die Frauen in den gemeinsamen Abend. Verschiedene Angebote standen zur Verfügung, sodass die Teilnehmenden den Abend ganz nach den eigenen Bedürfnissen gestalten konnten. Sei es, indem sie eine Meditation erlebten oder auf eine Farbenreise gingen, wie sie mit Kindern direkt auch selber in einer kommenden Sonntigsfiir umgesetzt werden kann. Eine Geschichte über ein geheimes Zimmer hören, die Natur – und die Ruhe der Natur bewusst erleben, Konzentrations-



Am Feuer konnten sich die Frauen zwischendurch wieder aufwärmen.

PD

übungen für Kinder kennen lernen oder sich mit der ewigen Ruhe auseinandersetzen.

Es war auch möglich, sich in die Kirche zurückzuziehen und dort selber zur Ruhe zu kommen. Dazwischen traf man sich immer wieder am Feuer – um sich aufzuwärmen, auszutauschen, Glühwein zu trinken... Ganz eindrücklich war die intensive Stille zum Abschluss des Abends in der Kirche – um anschliessend den Abend noch ganz gemütlich ausklingen zu lassen. Würste und Schlangensbrot bräteln am Feuer, sich mit Lebkuchen oder Zopf verpflegen, Zeit haben für Gespräche und Austausch, Zeit haben, um in Ruhe das Feuer zu betrachten.

Die Teilnehmerinnen können auf einen gelungenen Abend zurückschauen, an dem sie zur Ruhe kamen und anregende, spannende Diskussionen erlebt haben. Möglich wurde dieser eindrückliche Abend nur dank dem Engagement der Ennetmooser Sonntigsfiirfrauen, welche alle mit ihren Ideen und ihren Talenten mitgewirkt haben und ihn mit Unterstützung von Markus Blöse auch durchgeführt haben.