Bring doch FARBE IN DEIN LEBEN!

GELB

Wenn man an die Farbe „gelb“ denkt, so hat man Sommer, Sonne, Sonnenschein im Kopf. Gelb erinnert uns an die Strahlen der Sonne, die Licht ins Dunkel bringt, Trübsal verscheucht und uns körperlich, aber auch innerlich – im Herzen – wärmt. Gelb wirkt aufmunternd, beflügelt unseren Geist und lässt die Kreativität nur so sprudeln. Gelb hat verschiedene Facetten: von einem erfrischenden Zitronengelb, über das wärmende Maisgelb bis hin zu einem majestätischen Goldgelb. Dabei steht Goldgelb vor allem für Weisheit – die Weisheit eines alten Königs, der für jedes Problem ganz ruhig und gelassen einen Plan schmiedet, um eine passende Lösung für jedes einzelne Problem zu finden. So auch der (alte) König in der Geschichte „Das heimliche Königskind“:

Das heimliche KönigsKind

Es war einmal ein König. In seiner Stadt herrschte große Armut. Die Menschen in der Stadt waren verbittert und unzufrieden und sie fürchteten ihren Herrscher.
Eines Tages ließ der König alle Bewohner am Stadtplatz versammeln, um ihnen etwas Wichtiges mitzuteilen. Gespannt und ängstlich richteten die Menschen ihre BlicKe auf den König und waren neugierig auf die wichtige Mitteilung.
Der König sprach:
„Ich habe heimlich ein KönigsKind unter eure Kinder gebracht. Behandelt es gut. Sollte ich erfahren, dass meinem Kind Schlechtes widerfährt, werde ich den Schuldigen zur Rechenschaft ziehen!“
Dann KehrtE der König auf sein Schloss zurücK. Die Stadtbewohner fürchteten die Strafe, weil niemand wusste, welches das KönigsKind war. Deshalb begannen die Menschen, alle Kinder in der Stadt so zu behandeln, als wäre jedes einzelne das KönigsKind.
Es vergingen viele Jahre. Die Kinder wurden zu Erwachsenen und beKamen selber Kinder. Der mittlerweile alte König beobachtete mit Genugtuung die EntwicKlung in seiner Stadt. Aus der früheren armen und schmutzigen Stadt wurde eine prachtvolle, weit über die Landesgrenzen beKannte Stadt. Es gab KrankenhäuseR, Schulen, eine große BibliotheK …
Die Bewohner waren zufrieden und glücKlich.
Und warum?
Weil alle Bewohner die Kinder in der Stadt mit viel Liebe und Geduld erzogen haben. Da niemand wusste, welches Kind das KönigsKind war, wurde jedes in der Stadt so behandelt, als wäre es ein KönigsKind.

Quelle: Abteilung Schulpastoral Diözese Regensburg \| - Schulpastoral Diözese Regensburg (schulpastoral-regensburg.de)

Grafiken: flaticon.com/freepik.com

Stellt euch nun vor, man schreibt diese Geschichte um und es geht nicht um Kinder bzw. Königskinder, sondern um die einzelnen Tage unseres Lebens. Ist es nicht so, dass wir oft erst im Nachhinein feststellen, dass dieser oder jener Tag, der erst wie jeder andere Tag schien und auch so begonnen hat, ein ganz besonderer Tag, sozusagen ein „**Königstag**“ in unserem Leben geworden ist?! Vielleicht weil wir eine ganz tolle Begegnung hatten, ein besonderes Erlebnis erlebt haben oder eine zufällige Nachricht erhalten haben, die uns einfach Freude bereitet hat. Oft sind es sehr kleine oder auch scheinbar zufällige Dinge, die einen normalen Tag für uns groß und besonders werden lassen.

In dieser „**gelben Woche**“ kannst du dir ganz bewusst **drei Tage** aussuchen und diese zu deinen **Königstagen** machen. Gib diesen drei Tagen und vor allem dir die Chance, dass sie – auch in dieser außergewöhnlichen Zeit, die sicher nicht immer einfach ist und dir eventuell auch Sorgen bereitet – für dich besonders werden.

Wie kannst du einen Tag zu einem Königstag machen?

1. Suche dir **drei Tage** aus und markiere sie in deinem **Kalender** (oder z.B. dem Kalender in der Küche) als **„Königstag“**.
2. Höre in dich hinein und überlege dir, **was du brauchst**, damit **ein Tag** für dich ein bisschen **besonderer, schöner, sonniger, fröhlicher und bunter** wird. Wenn du Inspiration brauchst, dann schau dir doch den Pool an Vorschlägen an, den du am Ende der Seite findest.
3. Nimm dir für jeden deiner drei Königstage eine oder mehrere **„Aktivitäten“** vor – je nachdem, was und wie viel dir **gut tut** und **genieße** die Tage ganz besonders. Gerne kannst du deine „Aktivitäten“ auch aufschreiben (z.B. auf gelbe PostIts, die du dann in deinem Zimmer aufhängst oder auf dem „Königstag“-Papier s.u.), damit du dich irgendwann an deine Königstage zurückerinnern kannst.

Nimm dir, was du für einen Königstag brauchst!

Setz dich bei gutem Wetter mit einer Decke ins Gras, tank ganz viel Sonne und lausche einfach nur den Geräuschen der Natur!

Soulfood: Mach dir einen Entspannungsdrink – den „Sanften Engel" (Rezept s.u.)

Entspanne an deinem Lieblingsplatz mit deiner Lieblingsmusik.

Führe ein gutes Gespräch mit einem Menschen, der dir am Herzen liegt.

Versuche dich an meditativem Schreiben (z.B. eines Gedichtes oder Gebetes (s.u.).

Schmiede Pläne – „was ich schon immer mal machen wollte" – und schreibe sie auf ein leuchtend gelbes Blatt.

Rezept „Sanfter Engel"

Nimm den Saft von 2-3 frisch gepressten Orangen und gib eine Kugel cremiges Vanilleeis rein. Das ist die perfekte Kombi aus ganz vielen Vitaminen und ein wenig Balsam für die Seele

Gebet

Guter Gott, gib uns Augen für das Gelb des Lichtes, für das Gelb der strahlenden Sonne. Gib uns etwas vom Gelb der Sonne, damit die Dunkelheiten und Trübseligkeiten, die sich um uns und in unserer Welt breit machen, erhellt werden. Amen

Gedicht

Gelb blüht das Land
in Frühjahrswärme
und weithin leuchtet
gelber Schein

Die Bienen fliegen
um zu nähren
den Blütenstaub
und Nektar heim

Das Frühjahr lebt
in heller Sonne
und weithin leuchtet
gelb der Schein

So ist es schön
in diesen Tagen
das Gelb, das wärmt
dein Herz im Schein