

# LEBENSZEICHEN

Ich mach jetzt Pause:

- Ruhe-Pause.
- Arbeits-Pause.
- Schul-Pause.
- Mittags-Pause.
- Sende-Pause.
- Spiel-Pause.
- Sommer-Pause.
- Winter-Pause.
- Sprech-Pause.
- Arbeits-Pause.
- Beziehungs-Pause.
- Bio-Pause.

Pausen tun gut!

## PAUSE

Jochen Straub, im August 2024



E Fis H E Fis  
Ich mach jetzt Pau-se, Pau-se, Pau-se. Ich mach jetzt Pau-se, Pau-se,  
5 H E Fis H E Fis  
Pau-se. Ich mach jetzt Pau-se, Pau-se, Pau-se. ich mach jetzt Pau-se, Pau-se,  
9 H C#m F#m7 H  
Pau - se. 1.Ich trin-ke ei-ne Tas - se Tee.  
2.Ich ma - che ein - fach nichts.  
3.Ich le - ge mich 'ne Stun - de hin.

Hier geht  
es zum Lied.



Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V. | Reinhardtstr. 13 | 10117 Berlin | [www.cbp.caritas.de](http://www.cbp.caritas.de)  
Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V. | Invalidenstr. 29 | 10115 Berlin | [www.beb-ev.de](http://www.beb-ev.de)

Geprüft durch Fach-Leute Leichte Sprache der St. Augustinus Gruppe, Neuss

In Zusammen-Arbeit mit  
Barbara Seehase, Behindertenhilfe der St. Augustinus Gruppe, Neuss  
und Jochen Straub, Bistum Limburg  
Weitere Informationen und Bestellung unter:  
[lebenszeichen.bistumlimburg.de](http://lebenszeichen.bistumlimburg.de)

# LEBENSZEICHEN

## PAUSE

# LEBENSZEICHEN

Pause

Das hat mit meiner Zeit zu tun.

Pause ist Zeit für mich:

- Ich tue mir etwas Gutes.
- Ich ruhe mich aus.
- Ich erhole mich.
- Ich trinke eine Tasse Tee.
- Ich esse etwas Gutes.

# LESEZEICHEN

Jesus sagt zu seinen Freunden:

- Geht jetzt an einen einsamen Platz.
- Geht jetzt an einen stillen Platz.
- Ihr braucht Ruhe.

Aus der Bibel in Leichte Sprache übersetzt:  
Evangelium von Markus, Kapitel 6, Vers 31

# SEGENSZEICHEN

Ich wünsche dir Zeit:

- Für Arbeit.
- Für Sport.
- Für andere Menschen.

Ich wünsche dir Pausen:

- Für dich.

Ich wünsche dir den Segen von Gott:

- Für deine Zeit.
- Für deine Pausen.

