

Mut tut gut. Anklopfen und aufmachen auch

Einmal pro Woche schicken wir als ökumenisches Religionslehrerteam den Kindern und Eltern die sogenannte ökumenische Post via Schulmanager. In dieser Woche wollten wir den Familien Anregungen geben, wie man im Homeschooling und Homeoffice gut für sich selbst sorgen kann. Wir schickten Ideen zu Atempausen, Körperübungen, kleine Gebete, Naturbilder und Meditationsmusik. Die Rückmeldungen waren wieder einmal beeindruckend! Da kam zum Beispiel Post von einer Familie, die bei geöffnetem Fenster eine Verschnaufpause im wahrsten Sinne des Wortes praktizierte! Sie sahen glücklich und entspannt aus. Ein anderes Kind erzählte mir von der empfohlenen „Augenkur“ und wie gut sie tat. Und die Mama hatte sich wohl von einem Foto inspiriert gleich eine Quarkmaske mit Gurken auf den Augen gegönnt! Sie schrieb, dass sie so wirklich einmal eine Zeitlang nichts tun konnte, was sie ausgesprochen gut fand. Beide hatten wohl jede Menge Spaß! Die Naturmeditation direkt nach draußen verlegt hatte eine Viertklässlerin und machte mit ihrem großen Bruder Aufnahmen im Winterwonderland. Eine besondere Übung heißt „Bei sich selber anklopfen“. Alle Körperteile, die vom Schreiben, Hören, Schauen und Denken lahm und müde geworden sind, werden wach geklopft! Aus lockerem Handgelenk soll man auf Arme, Beine, Schultern und Nacken klopfen, wieder fit werden und nochmal durchstarten! Das ist die Devise. Dazu erreichte mich ein berührender Brief einer gestressten Homeschooling-Mutter, dessen Inhalt ich mit ihrer Erlaubnis wiedergeben darf.

„Danke, denn heute habe ich doch tatsächlich bei mir selbst angeklopft! Durch die Körperübung, die ich mit den Kindern ausprobiert habe, ist mir klargeworden, dass ich innerlich schon ziemlich zugemacht hatte und nur noch wie ein Roboter funktionierte. Beim gegenseitigen wach klopfen und der Freude, die wir daran hatten, kam mir der Satz von Karl Valentin in den Sinn: „Heute besuche ich mich, mal sehen ob ich zuhause bin!“ Obwohl ich ja gefühlt nur noch zuhause bin, war ich dennoch nicht bei mir. Also gut, dass ich mal wieder bei mir angeklopft habe! Das löste viele Verspannungen und ich bin wieder wacher!“

Dieser Brief hat mich sehr berührt und gleichzeitig Mut gemacht, auch bei mir immer wieder anzuklopfen! Lassen wir uns durch bewusste Verschnaufpausen oder Naturerlebnisse inspirieren wieder auf unsere Bedürfnisse im Inneren zu hören und lassen wir es zu, dass sich Türen öffnen. Also, anklopfen, aufmachen und sich etwas gönnen, denn du weißt selbst was dir gut tut!