

Mut tut gut!

Kraft- Mut - Hoffnung

Die Fernsehberichte und das, was ständig über das Handy vom Krieg in der Ukraine herein prasselt verstört mich und will mir meine gute Laune und meinen Zustand der Erholung nach einem Kurzurlaub rauben. Dazu bin ich eigentlich nicht bereit. Ich sitze am Schreibtisch und bereite für meinen Unterricht das Thema „Frieden ist möglich“ vor und drucke ein Infoblatt für Lehrkräfte aus mit dem Titel „Wie soll man mit Kindern über Krieg sprechen?“. Ich lese, dass man neben dem Zuhören und Sprechen, Gefühle ernst nehmen und das Sicherheitsgefühl stärken soll. Auch die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte im eigenen Leben zu lenken und aus der Schockstarre in die Aktivität zu kommen sei wichtig. An diesen beiden letzten Punkten bleibe ich hängen. Die Fastenzeit ist eine Zeit, um Schädliches zu vermeiden und Gutes zu tun - und zwar nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst. Ich möchte stark bleiben und nehme mir vor mir jeden Tag eine gewisse Zeit für mich selbst zu nehmen. Eine kleine Auszeit, in der ich etwas für mich Schönes und Aufbauendes unternehme. Sei es ein Buch zu lesen, einen Spaziergang zu machen, einen Brief oder eine Karte mit der Hand zu schreiben, sich mit Sport auszupowern, Musik zu hören, zu beten, sich mit eine Tasse Tee oder Kaffee oder Tee in die Sonne zu setzen, zu malen, abends eine Kerze anzuzünden und mit lieben Menschen ohne Nebengeräusche gemütlich zusammen zu sein..... Zeit für das Ich! Ich denke, wir alle wissen, was am besten zu uns passt. Und das wirklich täglich und alles ganz ohne Medienkonsum! Gönnen wir uns doch bewusst den kleinen Offline-Luxus ohne die permanente Wiederholung der schrecklichen Bilder, die sich im Gehirn festsetzen. Brechen wir aus diesem Kreislauf bewusst für eine gewisse Zeit aus. Das hat nichts mit Ignoranz zu tun, sondern ganz viel mit Stärkung und Mobilisierung eigener Ressourcen. Kraft und Mut und Hoffnung werden so nicht verloren gehen.

Martina Liebhäuser- Haggemüller