

3. Spaziergang Wahrnehmen (07.03. – 13.03.2021)

Ich gehe eine Weile still vor mich hin.

An einem mir angenehmen Ort bleibe ich stehen, atme tief ein und aus, genieße, wie die frische Luft meine Lungen füllt und mir neue Energie gibt.

Ich sehe mir den Ort genauer an: Welche Formen und Farben sehe ich? Welche Geräusche nehme ich wahr?

Nun spüre ich zu mir hin: Wie fühle ich mich gerade?

Nicht immer geht es mir gleich.

Manchmal fühle ich mich schwach, bin überfordert mit dem, was von mir (in der Schule) erwartet wird.

Ich spüre meine Ängste und meine Traurigkeiten. Sie dürfen da sein, sie gehören zu mir.

Ich gehe weiter und lenke im Gehen meine Wahrnehmung auf meine Stärken:

Was habe ich gut gemacht in dieser Corona-Zeit?

Welche meiner Stärken haben den Kindern und Jugendlichen in der Schule gut getan?

Wo habe ich neu gelernt, Lehrer*in zu sein? Wo bin ich (auch technisch) über mich hinausgewachsen?

Welche neuen Seiten habe ich an mir entdeckt, welche Hürden überwunden? Worüber freue ich mich und wofür möchte ich danken?

Ich suche auf meinem weiteren Weg einen Stein, der groß genug ist, um gut in meine Hand zu passen!

Daheim male ich ihn auf einer Seite mit goldener Farbe an, die andere bleibt steinern.

Anstelle von Gold kann ich auch meine Lieblingsfarbe nehmen.

Die Dinge haben zwei Seiten im Leben: eine goldene/bunte und eine steinerne, beide gehören zusammen und ergeben ein Ganzes.

Der bemalte Stein erinnert mich daran, meinen Blick auf das zu richten, was mir wirklich wichtig ist!

„Wenn ich schwach bin, bin ich stark.“

(2 Kor 12,10)