

Zum Start in den Tag – Montag, 28. 10. 2024

Soforthilfe gegen Alltagsfrust

Montag nach den Ferien und alles fällt schwer:
Das frühe Aufstehen, Erinnerung an Unterrichtsinhalte
und die Gewöhnung an die Alltagsabläufe...

Gegen den Alltagsblues gibt es Hilfe von der Maus Frederik:

Die verträumte kleine Feldmaus, die statt Vorräte für den Winter
zu sammeln und hektisch hin und her zu laufen,
auf einem Stein sitzt und Gerüche, Farben, Wörter und Bilder sammelt.
Diese scheinbar „nutzlosen“ Vorräte helfen den Mäusen
durch den Winter, als es kalt und ungemütlich wird.

Von der Maus Frederick können wir an diesem ersten Tag nach den Ferien etwas lernen:
Einander teilhaben lassen an den kleinen Schätzen, die es in den Ferien gab, aber hoffentlich
auch im ganz normalen Alltag zu entdecken gilt: Ein herrlicher Abendhimmel in leuchtenden
gelb Tönen nach einem verregneten Herbsttag, ein unbeschwerter Spielenachmittag mit der
Familie, eine Wanderung durch den Wald, ein unverhoffter Anruf, ein stimmungsvolles
Musikerlebnis und und ...

Was sind Ihre und Deine „Vorräte“ von guten kleinen Erlebnissen, die das Herz erwärmen?

Hier noch weitere Anregungen, wenn der Alltagsblues sehr hartnäckig ist:

*Schauke so hoch du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.
Pflege verschiedene Stimmungen.
Verweigere dich, 'verantwortlich zu sein' – tu es aus Liebe!
Mache eine Menge Nickerchen.
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Es wird folgen.
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.
Bade im Mondschein.
Lies jeden Tag.
Stell dir vor, du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern, höre alten Leuten zu.
Öffne dich, tauche ein. Sei frei. Preise dich selbst.
Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in dir. Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe...
Joseph Beuys*



Allen einen guten Start zurück in den Schulalltag!!