

## Brief an alle Mamis

Liebe Mutter

Wie es dir wohl geht in dieser sehr speziellen Corona-Zeit? Nun hast du neben allen anderen Aufgaben noch einen neuen «Hut» namens «Lehrerin im Homeschooling» aufgesetzt bekommen, ohne dass du den gesucht hättest. Und vielleicht fragst du dich manchmal, wie du das alles schaffen sollst...

Nach zwei Tagen Kindern und Mann den Rücken frei halten, damit sie ungestört arbeiten können, habe ich realisiert, dass ich das gut einige Tage durchhalten kann, aber sicher nicht über Wochen. Und damit müssen wir ja im Moment rechnen... Deshalb habe ich mich mit meiner Familie zusammengesetzt und ihnen mitgeteilt, dass ich täglich 2 Stunden Denise-Zeit möchte, um diesen Marathon zu schaffen und dass ich sie alle brauche, um das zu realisieren.

Bei uns sieht das nun konkret so aus, dass sich täglich einer unserer Teenager während einer Stunde mit unserer Jüngsten beschäftigen muss und auch ihre Ansprechperson ist, wenn sie in der zweiten Stunde beim Selberspielen oder Trickfilmschauen oder Zvieri essen oder... jemanden braucht. Wenn er frei hat und nicht im Homeoffice arbeiten muss, beteiligt sich auch mein Mann daran. In dieser Zeit bin ich in meinem Zimmer und geniesse es, alle «Hüte» bewusst abzulegen und nur für mich verantwortlich zu sein.

Ich möchte dich ermutigen, dir diesen Freiraum in irgend einer Form ebenfalls zu schaffen, auch wenn es vielleicht weniger als 2 Stunden täglich sind. **Die Regelmässigkeit ist wichtig und die Entschlossenheit, dass deine Pause auf jeden Fall stattfinden wird.** Das brauchen wir alle, damit wir die nächsten Wochen nicht einfach nur über-leben, sondern Leben in seiner ganzen Erfüllung haben dürfen.

Wenn du kein eigenes Zimmer hast gehst du ins Schlafzimmer, in die Küche, auf den Balkon, auf einen Spaziergang, ... Hauptsache, du bist ungestört und für dich alleine.

In der Folge einige Ideen, wie du diese Zeit füllen könntest:  
draussen:

- 1 eine Runde Joggen/Spazieren/Fahrrad fahren
- 2 im Garten werkeln
- 3 Himmel und Wolken beobachten und die Sonne auf der Haut spüren
- 4 den Geräuschen in der freien Natur lauschen
- 5 Gott einen «Dankes-Blumenstrauss» pflücken und ihn für alles loben, was dein Leben so reich macht

drinnen:

- die Bibel oder ein gutes Buch lesen
- Tagebuch schreiben
- mit einer Freundin Whatsappen oder Telefonieren
- ein Entspannungsbad nehmen
- einen guten Kaffee/Tee trinken
- ein Nickerchen machen
- bewusst an alles denken, was du schon geschafft hast, und das geniessen
- etwas Schönes basteln oder handarbeiten, malen,...
- musizieren oder Musik hören .....

Und wenn es dir an einem Tag mal nicht gelingt, deine persönliche Auszeit zu organisieren, dann atme während des Tages ganz bewusst immer wieder tief ein und aus und fokussiere dich dabei auf Jesus, der in dir lebt, durch den du atmest und der dir in jedem Chaos und in jeder anstrengenden Zeit nahe ist und dir die Kraft dafür gibt. Gott segne dich!

Denise Moos