

„Give me five“ – oder: Wie alte Klosterregeln uns in dieser Zeit helfen können

Eine LehrerIn schreibt an ihre Schüler/innen:

„Ihr Lieben, auch mir fällt die Umstellung auf „home office“ und Quarantäne nicht leicht. Einander zu begegnen gehört zu den schönsten Dingen im Leben und es fällt uns sehr schwer, darauf zu verzichten. Dennoch ist das im Moment sehr wichtig, damit das Gesundheitssystem am Funktionieren bleibt.

Aus dem alten Schatz der Mönche und Nonnen, die seit über tausend Jahren so gut wie in Quarantäne leben, kann ich Euch folgende fünf Tipps geben.

Für jeden Finger der Hand einen – „give me five“ also mal medial ☺:

PRIVAT: Alles ist politisch, aber Politik ist nicht alles. Sie müssen nicht alle Nachrichten über Corona lesen und nicht den ganzen Tag übers Handy die Schreckensnachrichten (teilweise auch so aufgemacht) verfolgen. Drei Mal 15 Minuten reicht. Auch Nonnen und Mönche schauen heute abends zum Beispiel die Nachrichten. Aber sie beten auch, arbeiten im Garten, in der Küche, in der Werkstatt. Machen auch Sie solche Dinge, schützen Sie ihre Privatsphäre.

Sport: Vergessen Sie die Bewegung nicht: Spaziergehen – es ist Frühling! - Sit-ups, Yoga-Übungen, Meditation, etc.

Regelmaß/ Regelmäßigkeit: Indem Sie oben genannte Dinge tun, geben Sie Ihrem Tag einen Rhythmus, eine Struktur, quasi Regeln. Versuchen Sie, in dem (durcheinander geratenen) Tagesablauf einen neuen Rhythmus zu finden: Frühstück, Mahlzeiten, Schlaf. Der Tag im Kloster hat diese Regelmäßigkeit – bewährt seit vielen hundert Jahren und bis heute!

Struktur: Überlegen Sie, wie Sie die Struktur für Ihren Tag gut aufbauen können: Dann stehe ich auf, dann lerne ich; dann gehe ich raus/ tue etwas für mich; dann tue ich etwas für Andere; dann habe ich eine stille Zeit/meditiere/bete; dann habe ich Zeit für meine Kreativität; dann informiere ich mich; dann koche ich... fügen Sie gerne Weiteres hinzu !
Muss nicht jeden Tag alles sein ... manchmal ist weniger mehr... Aber alles gibt uns Struktur in unübersichtlichen Zeiten. Und das ist gut so. Und ein gutes Mittel gegen Angst oder Panik(mache).

Trennen: Auch in der kleinsten Klosterzelle versuchen die Nonnen und Mönche, ihren Raum aufzuteilen: Dort esse ich, dort lese ich, dort arbeite ich. Diese Trennung ist gut, auch für den Geist und gibt uns mit der äußeren Ordnung ein Gefühl der inneren Klarheit zurück.
(Aufräumen und Ausmisten ist auch nicht schlecht! Eventuell kann jemand Anderes etwas brauchen, das ich gar nicht mehr benutze oder ich kann damit jemanden eine Freude machen, wenn es noch gut erhalten ist).“

(abgewandelt (von Unbekannt) von Pfarrerin Nicola Benn-Wesp / Peter-Behrens-Berufsschule Darmstadt)