

Reitet die Wellen gut!



Unter vielen Mails steht gerade „Haltet gut durch“. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen, uns in unserer Ausdauer bestärken, wir fühlen uns wie quengelige Kinder auf der Autofahrt, die fragen „wann sind wir endlich da?“. Die Sehnsucht nach Normalität wird immer größer. Tränen liefen bei den Kindern: „Nein, keine dritte Welle mehr!“ Dabei sind wir längst mitten drin. Keine Ahnung, ob es die letzte sein wird.

Also lasst uns lieber Wellenreiten lernen! Wieder einmal eröffnet das Visualisieren einer Metapher die Möglichkeit das Bild abzuändern. Das leidige Bild der „Coronawellen“, in denen wir uns fühlten als ginge uns im Auf- und Abgeschwappe im Meer der Zahlen allmählich die Kraft aus und es sei kein Land mehr in Sicht, wich dem Bild der fröhlichen Wellenreiterin! Es bietet die Chance die eigenen Handlungsspielräume wieder neu auszuloten, trotz aller Einschränkungen. Wir möchten aktiv sein und wir können wählen wie wir uns zu einer Situation verhalten, wir müssen uns nicht als passiv Erduldende fühlen.

Meine Kinder und ich waren noch nie so richtig Wellenreiten. Während wir ein Wellenreiterbild bastelten, überlegten wir, was dabei wohl wichtig sei. Man muss die Wellen genau beobachten, um im richtigen Moment seine Chance ergreifen und anpaddeln zu können. Dazu braucht man Kraft, muss körperlich fit sein. Um auf dem Brett sicher

aufstehen und sich halten zu können, benötigt man eine gute Balance. Sonst wird man von der Welle gebeutelt. Und meine Töchter sagten, es braucht Entschlossenheit, Mut und Umsicht. Natürlich gibt es wie bei jedem Sport Regeln, die man beachten sollte. Auch hier sollte man genügend Abstand wahren und dabei die anderen trotzdem gut im Auge behalten. So gerne man selbst die schönste Welle hätte, die anderen sind auch noch da und eventuell vor einem dran... Unfälle gibt es dennoch.

Das Beste an allem, auch wenn es anstrengend ist und bei weitem nicht jeder Versuch klappt, man kann jede Menge Spaß haben! Nicht jede Welle taugt zum Reiten. Manchmal ist es besser, einfach abzutauchen. So gibt es Wellen zum Ergreifen und solche Wellen, durch die das Durchtauchen Freude machen kann. Wir jedenfalls bekamen richtig Lust und Energie für neue Projekte und viel gute Laune!

IMPULSE/FRAGEN

- ✓ *Welche Welle eignet sich, welche Chancen bieten sich trotz oder wegen des Lockdowns?*
- ✓ *Wann und womit gelingt das Abtauchen jedem Familienmitglied am besten?*
- ✓ *Womit trainiere ich meine körperliche und seelische Balance?*
- ✓ *Wie steht es um meinen Mut, meine Entschlossenheit, meine Risikobereitschaft?*
- ✓ *Wo bringt mir mein Einsatz Energie und Lebensfreude?*
- ✓ *Was erleichtert uns unsere täglichen Aufgaben oder mit welcher Einstellung können wir sie mit Freude tun?*
- ✓ *Was kann ich/ können wir machen und richtig genießen? Sonst werden wir bald für unser Umfeld ungenießbar...*