

## Suche Dir feste Bezugspunkte

Wer sich schon einmal mit einem kleinen Paddelboot gegen einen Strom oder gegen Wellen bewegt hat, der wird es kennen: Man hat den Eindruck, nicht voranzukommen.

Erst wenn man am Ufer an einem festen Punkt Maß nimmt, sieht man, dass man einer optischen Täuschung unterlegen war und tatsächlich doch vorankommt.

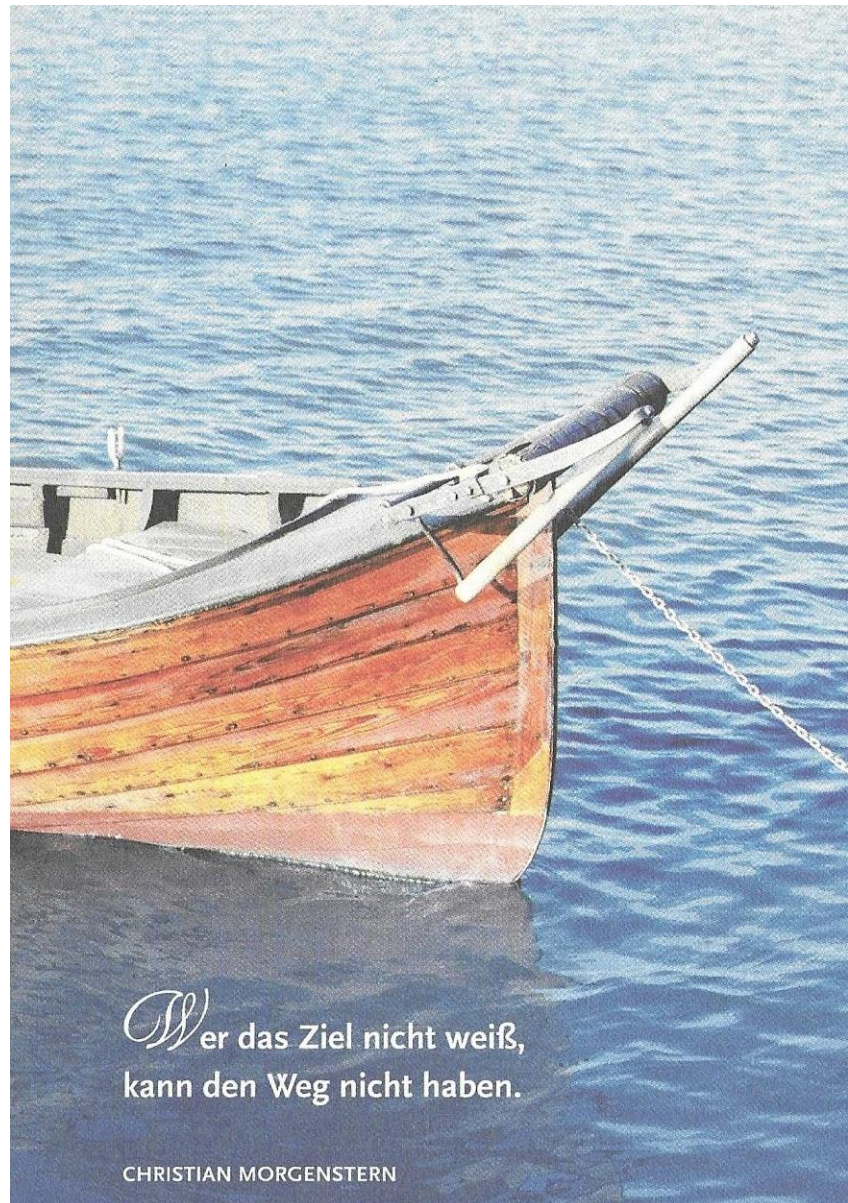
Wir brauchen im Leben solche festen Bezugspunkte, die für uns wie starke Bäume am Ufer sind.

Aber was kann uns ein solcher Bezugspunkt sein?

Es nützt im Leben wenig, wenn man nur ein großes fernes Ziel hat, man muss sich diesem Ziel durch kleine Zwischenziele nähern.

Solch ein Zwischenziel kann ein Tagesziel sein: das Wissen, diese oder jene Aufgabe bis zum Abend erledigt zu haben, um sich dann an der Zielerreichung zu erfreuen. Es kann genauso gut die nächste Verabredung mit einem lieben Menschen sein, ein geplanter Ausflug am Wochenende oder ein Konzertbesuch in vierzehn Tagen. Solche kleinen Ziele sind wie feste Bäume am Ufer, an denen man Maß nimmt, während man sich auf dem Fluss – und oft genug im Leben – gegen die Strömung bewegt.

(Aus: Hermann-Josef Zoche: Das Pilgerbuch zum Glück, Leipzig, St. Benno Verlag)



Dieser Text ist nicht in der „Corona-Zeit“ entstanden, und doch passt er auf ganz besondere Art. Viele fühlen sich gerade wie in einem Boot auf einem Fluss, bei dem das Ufer mit den Bäumen viel weiter weg ist als unter normalen Umständen.

Die Bezugspunkte, wie Verabredungen, Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen und Urlaube, sie gibt es zurzeit nicht. Keine Klassenarbeiten oder Schulausflüge als Zwischenziele. Der Fluss droht unglaublich breit zu werden, kein Ufer in Sicht, keine Orientierung.

Wenn man den ganzen Tag zuhause vor sich hat wie diesen breiten Fluss und auch kein Ende abzusehen ist, ist es umso wichtiger, sich andere neue Bezugspunkte zu suchen.

Welche Zwischenziele kann ich mir in diesen Zeiten stecken? Tagespläne (realistische, sonst bleibt das Erfolgserlebnis aus), Wochenpläne (auch realistische), welche positiven Bezugspunkte lassen sich in diesen Zeiten schaffen? Seltene Treffen mit einzelnen Freunden/Freundinnen, gemeinsame Mahlzeiten, neue Aktivitäten mit der Familie ausprobieren geht auch zuhause (wir haben uns eine Dartscheibe gekauft ☺), sich Pausen zu festen Zeiten mit schönen Beschäftigungen (lesen, ein bisschen Handy spielen, einen Spaziergang mit einem Familienmitglied machen, Fernsehschauen, einfach aus dem Fenster gucken, ...) nehmen.

Vielleicht kommt es einem überflüssig vor, aber es hilft, und man fühlt sich viel besser, wenn man abends sein vorgenommenes Pensum geschafft hat, also das Zwischenziel erreicht und für sich Feierabend hat; besser, als wenn man immer nur den ganzen Fluss und das ferne Ziel sieht, dann ist man nie fertig und nie zufrieden.

Ich wünsche allen, dass sie ihre Aufgaben in diesem breiten Fluss des Homeschoolings gut erledigen, sich realistische Ziele setzen, die Möglichkeit haben, sich reizvolle Bezugspunkte zu schaffen und so sicher und gut durch diese Zeit paddeln.

Gottes Segen sei mit Euch und begleite Euch durch diese Zeit.