

Es ist ein Angewohnheit von mir geworden, abends eine Runde spazieren zu gehen.  
Ich brauche das einfach.  
Das muss gar nicht lang sein.  
Einfach durch die Siedlung oder so.  
Hinter mir liegt dann ein Tag mit  
Homeschooling und Homeoffice.  
Ehrlich. Dann bin ich platt, schlapp und kopfmüde.  
Da brauch ich nichts mehr.

Zu Hause arbeiten klang ja vielleicht mal ganz gut.  
Aber es strengt an.  
Und da hilft irgendwann auch keine gemütliche Jogginghose mehr.  
Und der Kaffee ist eh längst kalt.

Aber abends:  
Einfach mal an die Luft.  
Das hilft.  
Richtig durchatmen,  
bewegen.  
Keine Schulaufgaben oder Email-anfragen.  
Und keine 8 Leute, die gleichzeitig etwas möchten.

Das tut gut,  
um den Kopf freizubekommen,  
um wieder klar zu kommen,  
um Weite zu atmen.

Jemand hat mal gesagt: „Gott führt mich hinaus ins Weite.“  
Ich habe keine Ahnung, welche Erfahrung sie oder er gemacht hat.  
Aber es ging um Freiheit und Weite.

Und dass die wirklich gut tun, das merke ich jeden Abend.

© Jens Hagemann, Schulseelsorger im Schulzentrum in Warendorf