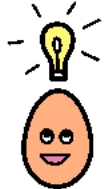


Das kleine psychologische Kraftpaket

5. Ausgabe

Alltagstipps



Gestaltung Wochenende

Gestalte das Wochenende bewusst anders als die Tage unter der Woche. Du kannst zum Beispiel länger schlafen, den ganzen Tag im Pyjama bleiben, etwas Besonderes frühstücken (z.B. ein weiches Ei oder Waffeln), den Gottesdienst im Fernsehen anschauen, einen ausgiebigen Spaziergang machen, oder was immer dir sonst noch einfällt...

Eine Übung

Kolibri Atem-Technik

Die Kolibri Atem-Technik ist nach einem Vogel benannt. Der Vogel heißt Kolibri.

Setze dich ganz gerade hin, mach selbst einen summenden Ton „ssss...“ und bemerke, wie der Ton ein leichtes Vibrieren in deinem Kopf, in deinem Brustkorb und in deiner Kehle erzeugt.

Du kannst deine Fähigkeiten zu summen benutzen, um dich beim Atmen sehr schön zu erfrischen und zu entspannen.

Atme langsam und tief durch die Nase ein und mach beim Ausatmen einen summenden Ton.

Summe so lange ohne Unterbrechung weiter, bis du wieder einatmen musst...

Schließe deine Augen und spüre, wo der Ton deines Summens in deinem Körper vibriert und wie sich das anfühlt.

Nach jedem Ausatmen kannst du eine kurze Pause machen und das Schweigen bemerken.

Atme langsam, ganz sanft, so dass sich jede Zelle deines Körpers entspannen kann.

Kolibris summen.

Das ist ein Ton, der dich auch beruhigen kann und entspannen, der sehr gesund ist für deinen Körper und für deinen Geist.

(aus „Der fliegende Teppich“ von Klaus W. Vopel)

Zum Lesen und Zuhören



Kontaktsperre und Woll(ver)lust

„Ach du Schreck!“, jammerte Else. „Mir ist die Wolle ausgegangen!“ Dem Strumpf auf ihren Nadeln fehlte noch die Spitze. Für Else war das eine mittlere Katastrophe.

„Wo ist sie denn hin gegangen?“, fragte Albert mit einem verschmitzten Lächeln.

„Blödmann!“, schimpfte Else. „Du weißt doch genau, was ich meine! Was mache ich denn nun? Das Woll-Lädchen ist doch geschlossen wegen dieses blöden Virus.“

„Hm!“ Albert tat, als überlege er. „Dann leg das Strickzeug zur Seite und häkle etwas. Hast du schon lange nicht mehr gemacht.“

„Du Döskopf! Nicht weiter denken wie die Nase reicht, ja, das kannst du.“

Else ärgerte sich nun wirklich.

„Wie soll ich denn ohne Wolle häkeln? Kannst du mir das vielleicht auch verraten?“

„Lass uns einen Spaziergang machen. Das ist gesund und bringt uns auf andere Gedanken!“, schlug Albert vor. Er wusste genau, dass er damit bei seiner Else ins Schwarze treffen würde und überwand deshalb seine Trägheit.

Else legte das Strickzeug zur Seite. Sie freute sich, zumal heute die Sonne so herrlich schien. Zu zweit durften sie ja gehen, Albert und sie und das war gut so. Außerdem kam ihr da ein Gedanke. Ingrid! Die hatte doch neulich geklagt, dass sie nicht wisse, was sie mit all der Wolle anstellen sollte, die ihr die Nachbarin bei deren Umzug geschenkt hatte. Zwei große Kisten voller Wolle in den schönsten Farben, so hatte Ingrid es gesagt. Und Ingrid hatte keine Lust zum Stricken. Bestimmt würde sie ihr ein paar Knäuel Wolle für einen schönen Schal oder Pullover abgeben.

„Fein!“, sagte sie. „Da können wir gleich einen Abstecher zu Ingrid und Peter machen. Und ...“

„Halt!“, rief Albert entsetzt.

„Hast du es immer noch nicht verstanden? Kontaktverbot, meine Liebe. Muss ich es dir noch einmal erklären, oder siehst du vor lauter Woll-Lust die Realität nicht mehr?“

Else stutzte, dann lacht sie laut auf und kann nicht mehr aufhören zu lachen. „Wollust!“, stammelte sie und dann ging es wieder von vorn los.

Albert hatte es gerade nicht begriffen, warum Else lachte. „Du würdest wegen deiner dämlichen Wolle glatt ins Verderben tappen. Es ist ernst, Else! Die Sache ist ernst.“

„Was? Das Stricken ist ernst? Nein, es entspannt und macht fröhlich. So wie jetzt.“

Wollust! Hihhi! Ist das nicht zu komisch?“

„Hihhi!“, machte Albert, aber es klang eher wie ein „Oh-mein-Gott,-die-Alte-spinnt, -was-mach-ich-nur?“

„Und wo krieg ich nun Wolle her, für meine ...?“, Else kicherte, und beinahe wäre sie schon wieder in lautes Gelächter ausgebrochen.

Genau in diesem Moment hörte man deutlich den Groschen fallen, der bei Albert festgesteckt hatte. Klirr! Albert schluckte, grinste, lachte laut auf und schlug sich auf die Schenkel.

„Else! Du bist einfach unglaublich!“, lachte er und dann lachten sie zusammen bis Tränen kamen. Hach, das tat gut! Sollten wir alle mal machen, was meint ihr?

© Regina Meier zu Verl

<https://geschichtensammlung.com/2020/03/27/kontaktsperre-und-wollverlust/>

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie