

## Impuls zum Start in die Woche

### Ein Plädoyer für Halbzeitpausen

Vielleicht geht es anderen ähnlich, mit einem gewissen Erschrecken habe ich festgestellt, dass die erste Jahreshälfte bereits vergangen ist.

Mit welchen Gedanken, Erwartungen oder Vorsätzen bin ich ins neue Jahr gestartet? Was haben die Winter- und Frühlingsmonate geprägt? Welche besonders schönen Momente gab es bereits? Was musste durchgestanden werden, was war schwer?

Es könnte ein Anlass sein, sich heute ein bisschen Zeit zu nehmen für diese Fragen, für ein erstes Fazit und für einen Blick nach vorn, um eventuell etwas bewusster in die 2. Jahreshälfte zu starten.

Pausen, das wissen wir theoretisch alle, sind wichtig. Doch sie können ganz unterschiedlich aussehen. Mir fallen zwei Szenarien von Halbzeitpausen ein:

#### Szene 1

Halbzeitpause beim Fußball oder anderen Sportarten: Erschöpft, vielleicht mit hängenden Köpfen, oder auch müde, aber glücklich verlassen die Spieler das Spielfeld.

In der Kabine: Pause für den Körper, Erfrischung und Zeit für Motivation, Ermutigung oder Ermahnung durch den Trainer. Eine kurze wichtige Auszeit für Leib und Seele.

#### Szene 2

Große Pause –Lehrerzimmer- die Kolleginnen und Kollegen strömen hinein. Stimmengewirr, ein schneller Biss ins Butterbrot –„da ist Kundschaft für dich vor der Tür“ – ich glaub 9c“ Zweiter Biss ins Brot, ein Schluck Wasser oder Kaffee- „Sag mal hast du noch die Arbeitsblätter von der neuen Unterrichtsreihe“ Ruf aus dem Kopierraum: „Papierstau –kann mal jemand helfen?“ Atemlosigkeit statt Auszeit – Es schellt –oh Pause schon wieder vorbei?

Jeder Tag sollte die Möglichkeit bieten für eine kurze echte Verschnaufpause. Eine Zeit, um zu Atem, zu sich zu kommen.

Mir fallen die bekannten Worte von Bernhard von Clairvaux ein, die hier sehr passend sind:

*„Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden.“*

*Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“*

In diesem Sinne wünsche ich einen entspannten Start in die zweite Jahreshälfte!