

Kirche im hr

19.02.2018 um 13:06 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Norbert Mecke,
Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Melsungen

Uuuuund Action! oder: Montagstypen

Was sind Sie für ein Montagstyp?

Da gibt´s ja die Wochenstart-Optimisten: Solche, die nach dem Wochenende frisch aufgetankt mit Tatendrang ans Werk gehen. Oder die, die sagen: „Für die einen ist es Montag, für mich ist es der erste Schritt in Richtung Wochenende!“

Und es gibt die Wochenstart-Stöhner: „Montag ist der Tag, an dem Du wieder die Leute triffst, die Du das ganze Wochenende nicht vermisst hast! Zu kalt, zu früh, zu Montag!“ Solche, die das Gefühl haben, schon beim Gähnen unter der Dusche fast ertrunken zu sein, beim Lesen der Zeitung nur zu merken, wie schlecht die Welt doch ist und die spätestens um 10 Uhr denken: „Nimmt die Woche gar kein Ende?!“

Ein Freund von mir hat als Postkarte im Flur hängen: „Am Montagmorgen das Haus zu verlassen, wäre viel cooler, wenn jemand „Uuuuund Action!“ rufen würde, wenn ich aus der Tür trete.“

Für alle, denen es so geht, ruft es jetzt aus dem Radio: „Uuuuund Action!“ Die fängt vielleicht gerade noch müde an, aber ist trotzdem ein Geschenk. Es ist ja eben nicht nur Aufstehen-Müssen, sondern auch Aufstehen-Können. Seit mein Schwiegervater nur noch liegen kann, ist mir das richtig bewusst. Wer jetzt auf dem Weg zur Arbeit ist, wünscht sich vielleicht ins Bett zurück. Andere würden

es überhaupt gerne einmal verlassen können. Dritte hätten überhaupt gerne erstmal eine Arbeitsstelle.

Man muss montags nicht unbedingt gleich ein Gute-Laune-Bär sein. Aber die Wocheneinstellung so langsam justieren – dafür ist jetzt genau die richtige Zeit. Schließlich liegt es auch an mir, welche Laune ich habe und versprühe.

In eine brauchbare Haltung verhilft eine kleine Morgengymnastik – die Anleitung habe ich mir irgendwann einmal gut sichtbar für den Start in den Tag angepinnt:

Die lautet:

„Mit dem richtigen Fuß aufstehen. Dankbar das Fenster meiner Seele öffnen. Das Herz weiten für die, die mir begegnen. Dann ein paar Mal über meinen Schatten springen und lachen – am besten auch über meine eigenen Launen. Zum Schluss tief Luftholen: Gott sei Dank – ich lebe!“

Auch an diesem Montag. Uuuuund Action!“