

23.03.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Klewitz,

Pastoralreferentin, Mentorin für Lehramtsstudierende mit dem Fach Katholische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

Lebensweisheiten auf Teebeuteln

„Fröhlich sein, gutes Tun und die Spatzen pfeifen lassen.“ Dieser Spruch vom heiligen Don Bosco ist die erste Lebensweisheit, an die ich mich erinnere. Eine alte Schulfreundin hat sie mir damals in mein Poesiealbum geschrieben und dazu wunderschöne Blumenglanzbilder geklebt. Das sind für mich bis heute schöne Erinnerungen, gerade jetzt im Frühling. Da werden Frühlingsgefühle in mir wach.

Kleine kluge Sprüche: Die gibt es mittlerweile für mich nicht nur im Poesiealbum, sondern an vielen andren Orten im Alltag: auf Teebeuteln zum Beispiel, auf einer Schokoladentafel oder auf den kleinen Zettelchen in Glückskeksen beim Asiaten.

Sie tun mir einfach gut

Vielleicht hört sich das für manchen ein bisschen komisch an, aber: Mich bringen solche kleine Botschaften wirklich oft zum Lächeln. Sie tun mir einfach gut: Anders als andere kritische und auch traurige Nachrichten, die ich über den Tag verteilt so höre: auf der Arbeit, zuhause oder auch in den Medien. Schlimme Worte, die ich gehört habe, beschäftigen mich manchmal ganz schön. Ich nehme diese Worte schnell persönlich, und dann kreisen sie in meinem Kopf herum. Mir tut dann ein Blick auf die kleinen klugen Sprüche gut. Mein inneres Lächeln ist wieder da. Besonders entspannt mich im Moment der Satz des heiligen Don Bosco: Da kann ich die Spatzen auch mal pfeifen lassen.

Seelenhygiene für mich

Manchmal sammle ich diese kleinen klugen Sprüche. Dazu habe ich mir ein Heft gekauft – fast ein wenig wie damals mein Poesiealbum –, und dort klebe ich diese Sprüche dann ein oder schreibe sie einfach ab. Dabei werde ich ganz kreativ und verziere diese Sprüche mit Farben, Symbolen und eigenen Texten. Das ist für mich Seelenhygiene. Gerade jetzt im Frühling ist das verbunden mit neuen Energien, Frühlingsgefühlen eben. Dazu gehört für mich im Moment die Lebensweisheit des heiligen Don Bosco: „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.“