



Die 5-Minuten-Pause

Weißt Du noch? Damals, in der Schule, da gab es zwischen zwei Stunden fünf Minuten Pause. Fünf Minuten, um aus dem Fenster zu schauen...seinen Gedanken nachzuhängen...nach draußen zu laufen...frische Luft zu atmen... laut zu lachen und zu rufen...still zu sein und das Gesicht in die Sonne zu halten. Fünf Minuten, die frei waren... keine Fragen...keine Mühe...keine Konzentration...einfach nur Du sein...das Kribbeln im Bauch...das Glucksen und Gluckern...von der Freude darüber...frei zu haben...frei zu sein. Freude, die sich langsam ausbreitet... vom Bauch in die Beine...in die Arme...fließt...angenehm...strömt...aufsteigt...in den Kopf...das Herz erfasst...angenehm leicht...angenehm warm...angenehm kraftvoll...so dass ein Lächeln ganz von innen...sich langsam einen Weg bahnt...nach draußen...auf Dein Gesicht, auf deine Lippen...nach draußen will...damit es die anderen sehen...dass Du gerade jetzt angenehm leicht und freudig bist...damit es die Welt sehen kann...hören kann... Dein Lächeln und Glucksen und dieses innere Glück...so dass Du vielleicht beginnst zu lachen...zuerst leise vor dich hin...dann vielleicht lauter...dann eine Pause...vielleicht...oder auch nicht. Einfach weiter...frei...fröhlich...tief atmend...in die Pause hinein...die Anstrengung heraus atmen...dieses freudige Gefühl ganz tief drin...denn es sind Deine fünf Minuten...Du machst sie so lang, wie Du sie brauchst...denn es sind Deine...fünf und fünf und fünf und immer wieder fünf....Minuten...