

**Liebe Freundinnen und Freunde des
Gemeindepädagogischen Dienstes Kaiserslautern,**

**ich bin Corinna Wolf und seit Anfang Mai die neue
Kollegin von Sandra, Lotti und Jürgen.**

**Die letzten 17 ½ Jahre war ich als Schulsozialarbeiterin im
Saarpfalz-Kreis unterwegs und betreute in dieser Zeit
ziemlich alle Schulformen.**

**Davor habe ich beim Landesjugendpfarramt bei der
schulnahen Jugendarbeit mein Anerkennungsjahr
gemacht.**

**Und heute ist es zum ersten Mal meine Aufgabe den
wöchentlichen Stimmungsaufheller zu schreiben ...? ...
singen? ... tanzen? ... basteln?**

Ich leg einfach mal los:

**Vor kurzem hatte ich überraschend für mehrere Tage
Besuch von einer alten Studienfreundin deren geplanter
Urlaub ins Wasser fiel. Sie spazierte jeden Morgen barfuß
durch meinen Garten, bei Regen und bei Sonnenschein.
Danach kam sie mit einem wunderschönen Strahlen im
Gesicht hinein zum gemeinsamen Frühstück.**

**So einfach ist das, dachte ich mir, und überlegte, warum
ich es nicht einfach auch tue. Ist es der Gedanke an meine
schmutzigen Füße, wenn ich dann wieder in meine
Wohnung will, oder ist es die Kälte? Ich hatte in meinem
Leben schon viele richtig tolle Rituale, die ich aus
unerklärlichen Gründen irgendwann wieder über Bord
geworfen habe.**

Warum nur?

Irgendwie habe ich schon darüber nachgedacht, ob es wirklich meine Schuld ist, oder ist es ganz einfach mein überproportional riesengroßer innerer Schweinehund?

Ja, ich glaube, der ist schuld!

Im Laufe meiner vielen durchlebten Jahre habe ich aber festgestellt, dass es ganz einfach ist, gegen diesen „anzukämpfen“, möchte ich an dieser Stelle nicht sagen, da ich ihn gerne zu meinem Freund machen würde. Ein Freund, den ich um Rat fragen kann, ob es gerade Sinn macht, etwas nicht tun zu wollen, oder ob es gerade völlig unsinnig ist. Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin, weiß ich schon vorher meist genau, wie es mir danach geht, wenn ich meinen inneren Schweinehund an die Hand genommen habe und mit ihm frühmorgens barfuß über meine Wiese spaziere, oder morgens kalt dusche, oder meine Gymnastikübungen mache, ein bisschen Seil springe, mit dem Rad zur Arbeit fahre, oder oder oder...

Und für die Zeiten, in denen es alleine nicht so gut funktioniert seinen inneren Schweinehund an die Hand zu nehmen, um glücklich machende Aktivitäten in den Alltag einzubauen, überlegt euch mal ob Ihr jemanden kennt, der euch dabei gerne behilflich ist. Ein/e Freund/in der/die an der Tür klingelt und sagt: „Lass uns doch einfach mal.....“

Vielleicht wollen aus Sie der/die FreundIn sein, der/die sich meldet und sagt: “Ich würde mich freuen, wenn du mit mir....“

Falls Sie Lust haben könnten Sie auch gerne mal bei mir nachfragen, ob ich Lust habe mit Ihnen barfuß spazieren zu gehen, oder eine gemütliche Runde Rad zu fahren und währenddessen über Gott und die Welt zu reden. Oder oder oder...

Um Ihre schönen Momente am Tag festzuhalten, habe ich hier noch eine schöne Geschichte in den Anhang kopiert, wozu jede/r ein paar Bohnen braucht. Wenn Sie sich bei mir melden, werdet Sie ein eigenes kleines von mir genähtes Bohnensäckchen erhalten.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Woche und hoffe, dass bei jedem von Ihnen täglich ein paar Bohnen die Seiten wechseln.

Herzliche Grüße

Corinna Wolf