

Ideen zur aktiven Gestaltung der Quarantäne

Auf jeder der folgenden Seiten finden Sie eine andere Idee, wie sie aktiv und kreativ Zeit zuhause und mit sich gestalten können!

Seite	Idee
1	Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte auf.
2	Schauen Sie aus dem Fenster.
3	Führen Sie Tagebuch
4	Schauen Sie Ihr Fotoalbum an.
5	Gedichte: Schreiben Sie täglich ein Elfchen / ein Haiku.
6	Kochen Sie Ihre Lieblingsrezepte.
7	Kleiderschrank und „Modenschau“
8	Tagesrückblick
9	Start in den Tag
10	Konzentration, Aufmerksamkeit, Koordination trainieren



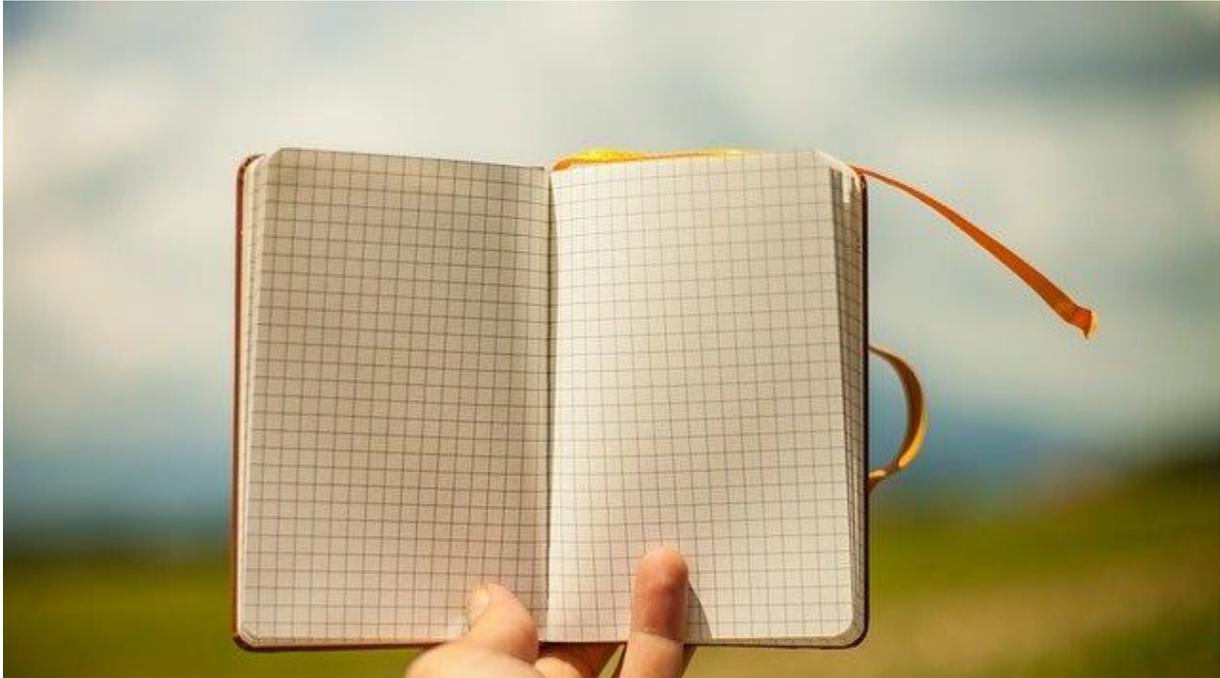
Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte auf.

Auf diese Weise können Sie zum einen Ihren Kindern und Enkeln etwas Bleibendes hinterlassen und zum anderen sich selbst vergewissern, was Sie in Ihrem Leben geleistet und erlebt haben. Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise Ressourcen und Fähigkeiten die Sie schon längere Zeit nicht mehr im Blick hatten.



Schauen Sie aus dem Fenster.

Nehmen Sie bewusst wahr was Sie alles sehen – hören – riechen. Nehmen Sie auf diese Weise Ihre Umgebung neu und intensiv wahr. Versuchen Sie dann, wenn Sie wieder im Zimmer sind ein Bild in Form eines Polaroid-Fotos gedanklich festzuhalten und in Stichworten zu beschreiben und zu notieren oder malen Sie dieses. Wenn Sie dies über einen längeren Zeitraum tun, erhalten Sie ein kleines Album, das Ihnen zeigt was sich in Ihrer Umgebung tut und was Ihnen wichtig ist.



Führen Sie Tagebuch.

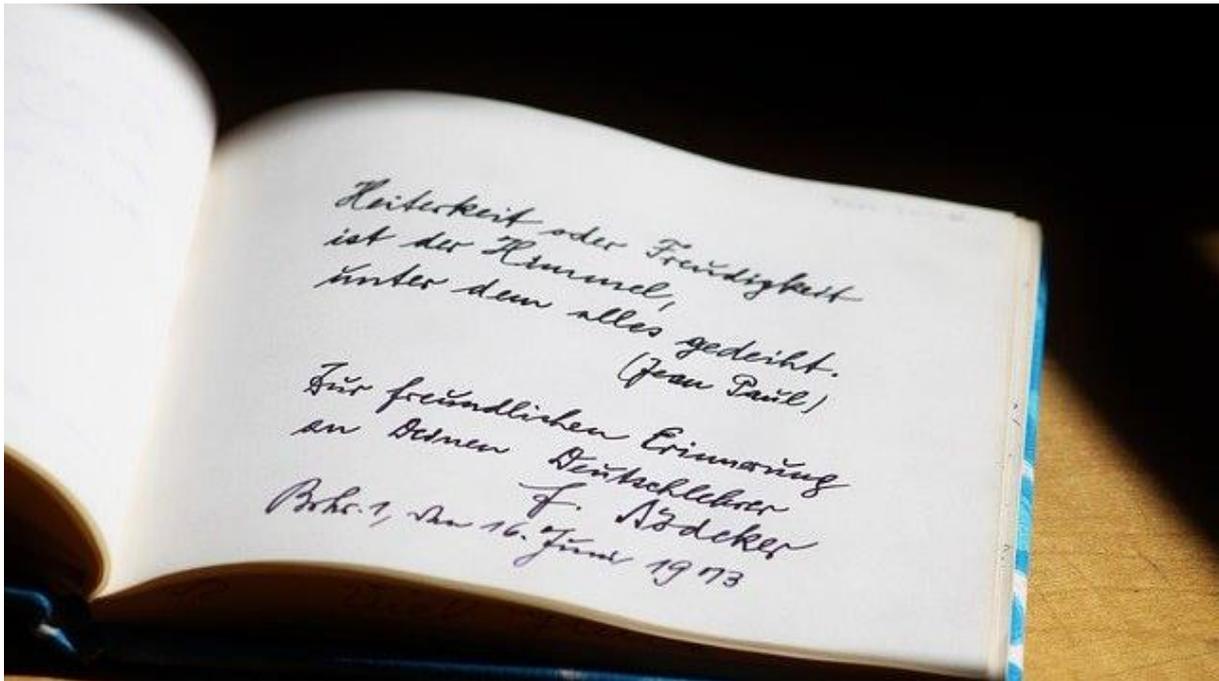
Diese Zeit ist eine Ausnahmesituation, die hoffentlich so schnell nicht wieder vorkommt. Deshalb ist es interessant diese Zeit festzuhalten. Teilen Sie den Tag in verschiedene Sequenzen ein und nehmen Sie sich am Ende der Sequenz Zeit zu notieren

- Was habe ich getan?
- Welche Gedanken haben mich bewegt?
- Welche Gefühle waren damit verbunden?
- Was hat mich gefreut?



Schauen Sie Ihr Fotoalbum an.

Nehmen Sie Ihr Fotoalbum aus den Schrank und gehen Sie anhand der Fotos in die Vergangenheit zurück. Lassen Sie die Erinnerungen wiederaufleben, die mit den Bildern verbunden sind. Vielleicht tauchen durch diese Rückschau wieder Menschen auf mit denen Sie schon längere Zeit keinen Kontakt mehr hatten. Oder Ort, die Sie gerne mal wieder besuchen möchten. Oder Tätigkeiten, die in Vergessenheit geraten sind und wieder aufgenommen werden könnten. Notieren Sie sich diese Dinge und überlegen Sie konkret was Sie davon wiederbeleben möchten und wie Sie dies tun wollen. Dabei ist es gut möglichst konkrete Schritte zu planen. Z.B. was – wann – wie?



GEDICHTE

Schreiben Sie täglich ein Elfchen.

Ein Elfchen ist ein Gedicht das aus 11 Wörtern besteht, die auf fünf Zeilen wie folgt verteilt werden:

Beispiel

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. Zeile – ein Wort: | <i>Zeit</i> |
| 2. Zeile – zwei Wörter: | <i>für mich</i> |
| 3. Zeile – drei Wörter: | <i>Erinnerungen kommen, gehen</i> |
| 4. Zeile – vier Wörter: | <i>Grüße schicke ich Dir</i> |
| 5. Zeile – ein Wort: | <i>gedanklich</i> |

oder:

Schreiben Sie täglich ein Haiku.

Ein Haiku ist eine japanische Gedichtform, bei der es nicht um Reime, sondern um Silben geht. Ein Haiku besteht aus drei Versen zu 5, 7 und 5 Silben, z.B.:

*Ich weiß nicht weiter
was wird der Morgen bringen
die Zuversicht bleibt*



Kochen Sie Ihre Lieblingsrezepte und machen Sie daraus ein kleines persönliches Kochbuch.

Wer zu Hause ist, kann die Zeit nutzen um mal wieder aufwändigere Dinge zu kochen oder auch etwas Neues auszuprobieren. Kochen Sie für sich und richten Sie das Gericht schön auf einem Teller an. Machen Sie dann ein Foto, das Sie zu dem entsprechenden Rezept in Ihr Kochbuch kleben können.



Widmen Sie sich Ihrem Kleiderschrank und machen Sie „Modenschau“ nur für sich.

Im Lauf der Zeit sammeln sich im Kleiderschrank Dinge an, die man schon längere Zeit nicht mehr getragen hat, oder die nicht mehr passen. Stellen Sie sich vor Ihren Kleiderschrank und gehen Sie systematisch alle Kleiderbügel durch. Probieren Sie die Dinge an und betrachten Sie sich ausgiebig vor Ihrem Spiegel. Vielleicht kommen Ihnen Erinnerungen, wann Sie das Kleidungsstück gekauft haben, bei welcher Gelegenheit Sie es getragen haben, was Sie bewegt hat, dieses Stück aufzubewahren... Überlegen Sie dann, ob das Kleidungsstück evtl. noch mit einem Tuch, einem Gürtel, einer Kette etc. aufgepeppt werden kann, damit Sie es wieder tragen oder stecken Sie es in den Sack für die Altkleidersammlung oder das Second-Hand-Geschäft. Ballast loswerden kann entlasten.



Machen Sie abends einen Tagesrückblick in Form des Gebets der liebenden Aufmerksamkeit.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Still werden

Dasein vor Gott

ich mache mir bewusst: ich darf sein, wie ich bin;

mit meinem Leib, meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich muss nichts leisten. Ich bin da vor Gott und Gott ist da für mich.

Ich bitte Gott: „Öffne meine Augen für deine verborgene Gegenwart in allem“.

Den Tag anschauen

Ich lasse den Tag wie einen Film an meinem inneren Auge vorbeiziehen;

nehme wahr, was mich bewegt hat: Ereignisse, Gedanken, Begegnungen und

Gefühle steigen in mir auf.

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, komme ich mit Gott ins Gespräch: für

das, was gut und gelungen war, danke ich IHM;

für das, was an Scherben und Wunden deutlich wurde, bitte ich um Heilung;

das, was mich unruhig macht, wonach ich Sehnsucht habe sage ich IHM.

In SEINE Hände lege ich vertrauensvoll diesen Tag zurück.

Kurz an den nächsten Tag denken und Gott um seine Nähe und Hilfe bitten

Segen

Der Herr segne und behüte mich. Er lasse sein Angesicht über mir leuchten

und sei mir gnädig. Er schaue auf mich und schenke mir seinen Frieden.

Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen



Beginnen Sie den Tag mit dem Herzensgebet.

Setzen Sie sich gut aber nicht zu bequem auf den Stuhl. Aufrecht und entspannt und achten Sie dabei auf eine gute Haltung. Legen Sie die Hände in den Schoß.

Entweder zu einer nach oben geöffneten Schale ineinander oder so, dass sich die Handinnenflächen berühren

Verweilen Sie bei ihrem Atem; nehmen Sie wahr, wie er ein- und ausströmt (es kann helfen, die Augen zu schließen).

Wählen Sie ein Gebetswort, das sich gut in ihren Atem legt und mit Hingabe und Ruhe gesprochen werden kann; z.B.

einatmen	ausatmen
<i>Hin zu dir</i>	<i>Neu aus dir</i>
<i>Christus -</i>	<i>Jesus</i>
<i>Jesus</i>	<i>erbarme dich meiner</i>
<i>Christus -</i>	
<i>Heiliger Geist</i>	<i>atme in mir</i>
-	

Legen Sie in ihren Atemfluss das Gebetswort, das Sie gewählt haben.

- Das Gebetswort sprechen Sie lautlos und sanft, lauschen mehr auf das Wort als es zu sprechen
- Gefühle und Gedanken, die auftauchen, lassen Sie bewusst mit dem Ausatmen los; erforschen Sie nicht, was Sie ablenkt, sondern kommen Sie immer wieder zum Gebet zurück
- Auch wenn es nicht gelingt.
Bleiben Sie gelassen und ohne Ärger. Sie müssen nichts leisten.
Es zählt nicht der Erfolg, sondern die Treue.

Beschließen Sie das Gebet mit „Amen“ und / oder einer „Verneigung“ / oder einem Kreuzzeichen



Trainieren Sie Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination anhand der Übung das bewegte Alphabet.

Lesen Sie die obere Zeile laut und machen Sie mit Ihren Armen dazu die Bewegung, die angezeigt ist.

l = linke Hand nach oben führen

r = rechte Hand nach oben führen

b = beide Hände nach oben führen.

Mehrmals vorwärts und rückwärts gelesen bringt diese Übung das Hirn wieder richtig in Schwung. Sie können sich auch selbst Begriffe ausdenken und diese anhand der Tabelle mit Bewegungen ausführen z.B. Mut = M – linker Arm; U – beide Arme; T – rechter Arm.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
l	r	b	r	l	l	r	b	r	l	b	r	l
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
r	b	b	l	r	l	r	b	l	r	l	b	r