

## **Willkommen im Alltag!**

„Dann kehren wir wie neu zurück zu unserem Heim – ins Alltagsglück“ heißt es in einem kleinen Gedicht über die Ferien.

Alltagsglück? Wohl eher Alltagstrott, schlimmer noch: Alltagsstress! Arbeit. Schule. Termine. Klavierstunde. Leiterrunde. Gruppenstunde und, und, und.

Dabei gibt es auch Gründe, sich zu freuen. Und mal ehrlich, ein bisschen freuen wir uns doch auch, wenn es wieder losgeht: Endlich geht wieder alles „seinen Gang“! Endlich treffen wir unsere Kollegen oder Schulkameraden wieder! Die Mütter sind froh, wenn die Kinder tagsüber wieder aus dem Haus sind. Und der Alltag wird umso bunter, je mehr wir von dem Ferien-Feeling, von der Erholung mit hinüber retten in unseren Alltag. Hier ein paar Tipps – nicht nur für den Pfadfinderalltag!

### **Bleibe neugierig und entdecke deine Umgebung neu!**

Wie schön ist der Urlaubsort, die Landschaft dort, wie freundlich sind die Menschen. Ist denn woanders alles besser und schöner?

Bewahrt eure Aufgeschlossenheit und positive Einstellung gegenüber eurer Umwelt – auch zuhause. Spielt doch mal Tourist im eigenen Ort und geht auf Entdeckungstour – im übertragenen Sinn oder ganz praktisch: In der Gruppenstunde, bewaffnet mit einer Kamera. Macht das schönste „Urlaubsfoto“ in eurem Ort. Schaut euch die Bilder gemeinsam an. Ratet gemeinsam, wo das Foto aufgenommen wurde. Oder mischt die Fotos unter echte Urlaubsfotos. Findet die Gruppe die Fotos heraus? In jedem Fall schärft es das Bewusstsein für die „Schönheiten im Alltag“.

### **Pflege deine Urlaubs- bzw. Lagererinnerungen!**

Jeden Tag ein frisch gebratenes Stockbrot – schwierig. Ein Stück original verrauchtes Stück Kohtenstoff auf dem Schreibtisch– könnte Ärger mit den Kollegen geben. Fotos kann man heute auf dem Smartphone oder Tablet überall dabei haben. Man kann sie Freunden oder Kollegen zeigen, von seinen Erlebnissen erzählen und in Erinnerungen schwelgen.

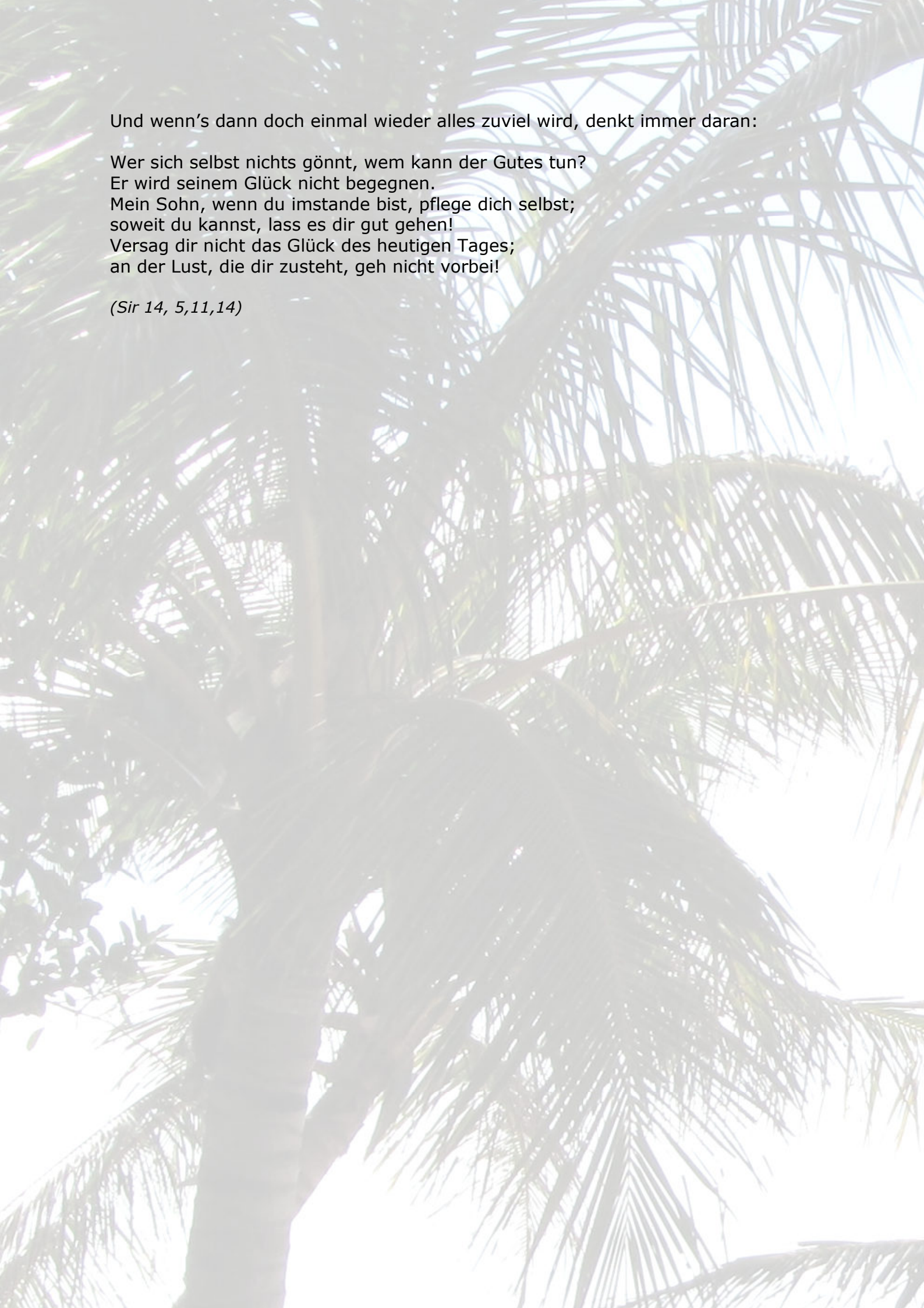
Oft gibt es in jedem Zeltlager auch einen „Schlager“, DAS Lagerlied, das bei jeder Gelegenheit gesungen wird, sei es auf dem Hajk oder abends am Lagerfeuer. Singt dieses Lied zum Beginn oder Ende eurer Gruppenstunden, schon ist die Erinnerung wieder da.

### **Gelerntes beibehalten**

Ihr habt im Urlaub nicht gelernt? Doch, bestimmt! Zum Beispiel, dass ihr Muffins zum Frühstück liebt. Oder eine Tasse Kaffee am Nachmittag. Bedürfnisse, die uns bewusst geworden sind, sollten wir beibehalten. Zelebriert man sie, zaubert man das Urlaubsgefühl für einen Augenblick herbei – ein Moment des Abschaltens vom Alltag. Mit etwas Abstand vom Alltag werden uns im Urlaub auch Denk- oder Verhaltensmuster bewusst, die wir eigentlich ändern wollen. Nehmt euch immer mal wieder einen Augenblick Zeit und fragt euch, ob ihr nicht schon wieder in diese alten Muster zurückgefallen seid.

Wahrscheinlich hat sich auch in eurer Gruppe etwas verändert: Vielleicht wurden Rollen innerhalb der Gruppe neu verteilt, neue oder engere Beziehungen zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern sind entstanden, Kinder haben im Lager eigene Fähigkeiten entdeckt, die sie auch auch in den Gruppenstunden einsetzen und ausbauen wollen.





Und wenn's dann doch einmal wieder alles zuviel wird, denkt immer daran:

Wer sich selbst nichts gönnt, wem kann der Gutes tun?

Er wird seinem Glück nicht begegnen.

Mein Sohn, wenn du imstande bist, pflege dich selbst;  
soweit du kannst, lass es dir gut gehen!

Versag dir nicht das Glück des heutigen Tages;  
an der Lust, die dir zusteht, geh nicht vorbei!

*(Sir 14, 5,11,14)*