

# Juni 2018 (und was ihn herzmüde gemacht hat)

## Wie die letzten Wochen so waren:

Intensiv, aufregend, ganz schön gefühlig. Vollgestopft mit den Vorboten von Veränderungen. Auch Abschiede. Solche die mich überrascht haben und solche, die ich erwartet hatte, die aber jetzt trotzdem ganz schön schnell da waren. Es gab viel zu tun und viel zu fühlen.

Deshalb war ich auch nicht immer so ruhig und ausgeglichen, wie ich es gerne gewesen wäre. Manchmal klappten die selbst auferlegten Achtsamkeits-, Entspannungs- und Nimmdirzeit – Vorsätze nicht. Da sind gerade so viele kleine Bausteinchen, die ich liebend gerne festhalten möchte und die sich trotzdem verschieben. Ich weiß, das müssen sie auch, denn das Leben fließt, stolpert und stürmt vorwärts. Manche Wege trennen sich eben gerade. Das passiert alles einfach so, ob ich das nun will oder nicht. Trotzdem kann ich das nicht kurzfristig für mich wieder sortieren. Diese Pausenlosigkeit, die ganzen Einzelteile und diese Abschiede... Das ist alles ganz schön aufregend und macht mich müde. Und so gefühlig, dass ich auseinanderfalle wie ein Puzzle, so dass ich mich gerade selbst ein bißchen vermisse.

Deshalb habe ich versucht, erst einmal zu beobachten. Der Spruch, den die Maus vorgestern aus einem Glückskeks gefischt hat, hat mir den richtigen Anstoß gegeben: *Ob Du eilst oder oder langsam gehst, der Weg ist immer derselbe.* Das war so befreiend! Auf einmal war es wieder da das Gefühl, dass ich trotz der ganzen Hektik alles in Ruhe tun darf: Das Nachdenken, das Suchen, das Finden. Den Anfang, das Ende und alles Dazwischen. Ich kann mir das jetzt einfach mal anschauen, ohne etwas zu *müssen*. Ich darf früh ins Bett gehen,

meinen Lieblingstee trinken, unruhig sein, auch mal ein paar Tränen vergießen. Das ist okay, weil ich mich damit selbst sein lasse.

Geholfen hat auch das Wochenende am Meer. So als Auszeit und weil ich die Dinge wieder anders sehen kann, wenn ich mal ohne meine Familie unterwegs bin. An dem Wochenende ist mir klar geworden, dass ich vor allem schlafen muss. Dann ist das Gefühl nicht gar so stark, dass mein Herz durchhängt. Es hat mir gut getan, mehr als sonst zu schlafen, mich zu bewegen, draußen zu sein, am Meer zu sein.

*Ach guck, habe ich dann gedacht, das ist doch eigentlich alles auch ganz schön.* Wie groß die Große schon ist und wie toll diese ersten 4 Jahre in der Grundschule für sie waren. Wie gut alles zusammen gepasst hat, die Kinder, die Eltern, die Lehrer und wie mutig, fröhlich und selbstbewusst sie in dieser Zeit geworden ist. Das gibt ihr die Basis für den weiteren Weg. Und sie kommt auf eine unserer Wunschschiulen, in der wir am Anmeldetag sogar schon eine kleine, private Führung bekommen haben. Das ist doch richtig gut.

Und wie sich der Mäuserich auf die Schulzeit freut. Dass er sich in der KiTa schon ab und zu langweilt, dass er auf seinen neuen Ranzen so stolz ist, dass er sich um sich selbst gut kümmert, wenn er mal so richtig wütend sein muss und abends dann zu uns ins Bett krabbelt, weil das, was kommt, auch für ihn ganz schön aufregend ist.

Und die Minimaus! Das Mamasein ist mit diesem kleinen Mädchen gerade wunderbar. Und anstrengend. Und wunderbar. Und nervig. Und wunderbar. Und grenzüberschreitend. Und wunderbar. Und zum aus der Haut fahren. Und wunderbar. Ich denke: *Ich will mal wieder meine Ruhe haben.* Und dann wieder: *Ist das dein Ernst? Du weißt doch: Die Tage sind lang, aber das Jahr ist kurz!*

Dann ärgere ich mich über mich, dass ich mich so fühle, weil das Leben mit diesen drei Kindern doch so schön ist. Und dann

stresse ich mich, weil ich Angst habe, das alles nicht bewusst genug zu erleben. Bis mir jemand sagt, dass es auch dann gefühlt zu schnell vergeht, wenn wir es bewusst genießen. Das gesagt zu bekommen hat auch irgendwie geholfen.

## Was war sonst so:

Wattwandern ([ich habe davon berichtet](#)), barfuß im Sand auf dem Spielplatz, die Rutsche anders herum hinaufklettern, Sandburgen bauen, Dinge sagen wie: *Im Kopf kann man lachen.* (der Mäuserich) und *Neine leine!* (wenn die Minimaus etwas nicht alleine machen will), Fragen beantworten müssen wie *Woran merke ich, das ich verliebt bin?*. Strandkörbe und Friesentorte. Und ganz weit gucken können. Abschied nehmen mit ganz vielen Umarmungen, viel zu viel Wein trinken (wegen eben jenes Abschieds). Sich einen Erdbeereisbecher teilen. Eine Klasse Geburtstagsfeier erleben, die mit einem Tonstudio zu tun hat (die Maus). Hand halten zum Einschlafen. Hand halten zum *Wiedereinschlafen*. Kuscheln zum Aufwachen. Das allererste mal japanische Ramen-Suppe essen und mich sofort verlieben. Die will ich jetzt auch mal selbst kochen. Lea trinken– das ist die alkoholfreie Variante vom Hugo und so was von lecker. Genauso wie hausgemachte Limonade mit Limette. Heckenrosen. Eine Schultüte mit Stickern bekleben (dieses Mal für den Mäuserich). Schwimmen üben (mit dem Mäuserich). Mutter-Kind-Yogastunde (mit der Maus). Teppichrutschen (mit der Minimaus). Und unsere Laufrad-, Fahrrad-, Rollerausflüge zum *adere* Spielplatz (die Minimaus nennt ihr Laufrad übrigens *Fahrrad*). Lavendel. Hummeln. Sandalen. Und T-Shirts mit Flamingos.

## Was ich gelesen, gesehen und geklickt

## habe:

[Auerhaus von Bov Bjerg](#). 4 Jugendliche ziehen zusammen in eine WG, um ihrem Freund nach einem Selbstmordversuch das Leben zu retten. Ein Buch über das Erwachsenwerden, die Liebe, Zukunftspläne und den Sinn des Lebens. Auch so ein Buch, dass ich erst gar nicht lesen wollte und das mich dann wahnsinnig überrascht hat.

[Queer Eye](#) auf Netflix – 5 schwule Männer krempeln das Leben verschiedener Menschen um – Kleiderschrank, Wohnung, Ernährung, Selbstwahrnehmung. Ich liebe diese Voher – Nachher – Sachen ja sowieso. Aber das hier ist der Hammer. Zum Lachen und ein bisschen auch zum Heulen. Umwerfend diese 5 Männer. Sie zeigen mir, dass es schon helfen kann, an einer Ecke seines Lebens einfach mal anzufangen mit dem Hingucken und Verschönern. Und was für eine Lawine damit in Gang gesetzt werden kann. Auf gute Art. Das hätte ich nicht erwartet als ich das erste Mal von der Serie hörte. Jetzt freue ich mich schon wie irre auf mein Sofa und die nächste Folge.

Der Blog von [Emma Bee](#). Dort zu stöbern macht mir gerade großen Spaß. Vielleicht bastele ich mal etwas nach.

[Dieser Artikel](#) über eine Stille Geburt hat mich sehr berührt. Und [der hier](#) über eine Vaterliebe auch.

## Mein Wunschzettel für den Sommer:

\*[Dieses Kleid](#). Oder [so eins](#). Oder doch [lieber das](#). Überhaupt Sommerkleider. Hachz.

\*[Diese Tasche](#). Weil sie so nach Sommer aussieht.

\*Und diese zitronengelben [Sandalen](#). Sie machen mir schon beim Ansehen gute Laune.

\*Und dann diese [Fotowände](#). Eine davon will ich auch mal haben.

## Worüber ich nachgedacht habe:

Wie wir die Zeit finden, mal wieder richtig herumzuquatschen, herumzukuscheln, herumzusehen und herumzuessen. Einfach so ein kleiner Sofaurlaub zu zweit, der ja auch gut tun kann, selbst wenn man gerade ein paar Sorgen hat. Vielleicht sogar gerade dann. Darüber würde ich mich jedenfalls riesig freuen. Ach Mensch...

## Noch was?

Ich habe mir vorgenommen, ein paar Dinge auszuprobieren, die ich noch nie gemacht habe und andere Dinge endlich mal *wieder* zu machen, die ich in letzter Zeit vernachlässigt habe. Womit fange ich an? Ich werde erst einmal ein paar Rezepte japanische Ramen-Suppe auszuprobieren. Ich bin keine besonders leidenschaftliche Köchin, eigentlich koche ich nie. Aber diese Suppe hat es mir angetan. Und dann will ich wieder meditieren. Mehr als einmal im Monat. Ansonsten möchte ich mir einmal ganz bewusst nichts vornehmen. Keine größeren Projekte, meine ich. Nur das, was auf mich zukommt, oder was mir spontan so einfällt oder was im jeweiligen Moment eben gerade so gebraucht wird. Ich verspreche mir davon, dass der Kopf wieder frei wird. Und vor allem auch das Herz. Und zwar für das, was wirklich wichtig ist oder was da noch so an Wünschen in mir steckt.

Mein Plan, den ich mir nach diesem Juni nun also zurecht gelegt habe, ist, mich selbst in Ruhe zu lassen. Da sein, beobachten, mal schauen, was gerade so ist, keine großen Pläne schmieden. Mehr abwarten, mehr Tee trinken. Und mehr mich selbst betüddeln, lauter kleine Dinge eben, die mir gut tun.

Vor allem aber mehr schlafen.

---

**Und bei dir? Wie geht es dir gerade?**

Sei du und  
genieße den  
Tag!

Deine  
Mannela

*Disclaimer: Dieser Post enthält werbliche Inhalte, weil darin Marken genannt und verlinkt werden. Produkt- und Markennennungen sowie das Setzen von Links erfolgen hier auf Martamam aufgrund persönlicher Empfehlung und entsprechend der redaktionellen Themenauswahl. Sie sind ein kostenloser Service der Redaktion, aus ihnen werden keine Einnahmen generiert.*

