



Selbst-Supervision im Home-Office

Einige Gedanken

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: *Die Abwesenheit vermehrt den Respekt*. Vieles und Viele sind abwesend in dieser Zeit der Ausgangsbeschränkungen, und wir lernen die Anwesenheit neu schätzen.

Die meisten, die in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen arbeiten, befinden sich seit Mitte März im Home-Office. Es fehlen die täglichen Begegnungen mit Menschen, die unser Leben bunt machen und die uns herausfordern. Der Wechsel zwischen öffentlicher Präsenz und Arbeit in den eigenen vier Wänden findet nicht mehr statt. Die Zeitabläufe haben sich verändert.

Wie gehe ich in dieser Zeit mit meiner Zeit um? Einige Fragen als Anregung zur Selbst-Supervision:

- Welche Tagesstruktur habe ich für mich geschaffen und wie ergeht es mir damit?
- Wie gelingt es mir, meine (Arbeits-)Beziehungen über die Distanz hinweg zu pflegen?
- Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich für mich durch die digitale Kommunikation?
- Setze ich mich angesichts der ungewohnten Umstände selbst unter Druck?
- Wie bleibe ich (körperlich und geistig) in Bewegung?
- Gestatte ich mir, entstehende Freiräume kreativ zu nutzen?

Beim Nachdenken über die Gestaltung ihrer Lebens- und Arbeitszeit inspiriert Sie vielleicht dieses Kindergedicht von Gerald Jatzek:

*Man kann sie nicht riechen,
man kann sie nicht schmecken,
man kann sie einfach nirgends entdecken.
Man kann sie vergeuden,
man kann sie vergessen.
Doch was man versäumt hat,
kann man nicht messen.
Man kann sie nicht kaufen,
man kann sie nicht borgen.
Man sucht das Gestern,
schon ist es morgen.
Man kann sie gut nutzen
Und jemandem schenken,
und wenn man Zeit hat,
an sie denken.*

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Zuversicht und das Gespür für Gottes Nähe in dieser besonderen Zeit!

Marco Sorg