

**6. Juni 2018**

**Übernehmt euch nicht**

Meine Kinder, das schöne Wetter reizt viele Menschen dazu, ihre Wohnung oder ihr Haus bzw. ihren Garten "auf Vordermann" zu bringen. Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen geht die Arbeit oft fast wie von alleine von der Hand. Doch allzu oft wird vergessen, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auch das regelmäßige Essen gerät in Vergessenheit, wenn man sich erst einmal in ein Putz- und Reinigungsritual hineingesteigert hat. Denkt auch an euren Körper und vergesst nicht seine Bedürfnisse. Versucht jede Stunde ein Glas Wasser zu trinken und auch zwischendurch eine Kleinigkeit zu essen. Da auch einige von euch, Meine Kinder, davon betroffen sind, solltet ihr euch auch ein zeitliches Ziel setzen, wann denn am späten Nachmittag für diesen Tag genug gearbeitet worden ist. Früher nannte man das "Frühjahrsputz". Doch dieses Jahr ist alles anders und auch der Sommer begann ja schon sehr früh. Amen.