

Liebe Leudde,

die Osterfeiertage sind vergangen. Trotz eines runtergefahrenen Tempos vergeht die Zeit für meinen Geschmack ziemlich schnell. Nichtsdestotrotz hatte ich einige Minuten der Muße, um an den Feiertagen in den Himmel zu schauen und meinen Gedanken nachzugehen. Diese möchte ich gern mit euch teilen:

Immer diese ver-rückte Welt

Ich hab ein zweigeteiltes Osterfest verbracht. Frohes und weniger Freudiges kamen zusammen. Mit Sonnenschein, einem größeren Ausflug, Osterlamm und Gebackenem. Lecker! Außerdem ist die mir selbst auferlegte Fastenzeit zu Ende gegangen. Auch wenn ich vorher schon nicht hundertprozentig konsequent geblieben bin, war es ein großer Genuss für mich, eine Mate-Limonade zu trinken und ein Mettbrötchen zu essen. Auf einen Besuch in meiner Stammkneipe und ein Kartenspiel mit meinen Freund*innen muss ich weiterhin verzichten. Geärgert hab ich mich über die Nachrichten, einen Autofahrer und schöne Momente, die durchkreuzt wurden. Jetzt gerade, beim Aufschreiben, lächele ich. Eher innerlich als mit dem Gesicht.

Das Nachdenken bringt mich auch zu einem Text, den ich letztens gelesen habe (zu finden unter: <https://einguterplan.de/corona-achtsamkeit>).

Dieser geht thematisch in dieselbe Richtung wie unser ÜberBrückungsfunke – nur, dass er noch länger ist :-). Der Titel des Artikels ist „Achtsamkeit gegen Corona“ und er ist gespickt mit Aufforderungen und Erlaubnissen – „guten Tipps und Hinweisen“ also. So wie wir das manchmal auch machen. Das trifft keinen Nerv bei mir. Noch immer nicht. Am Abschnitt „Etabliere gesunden Fatalismus“ bleib ich trotzdem immer wieder hängen. In diesem schreibt der Autor von einem neuen Blick, den wir gerade auf uns und unser Leben werfen können. Davon, dass die Dinge um uns nicht sicher und vergänglich sind. So wie wir selbst. Dass dies Angst machen, aber auch beruhigen kann. Die Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann. Und diese dann als Ausgangspunkt für positives Denken, Motivation und Humor nehmen. Okay, hab ich gedacht. Interessant. Ganz schön weiter Bogen, aber macht schon Sinn. Das konnte ich denken, gefühlt hab ich's nicht so sehr. Allerdings bin ich auf dem Wege heute nochmal dazu gekommen, an die ganzen Dinge zu denken, die ich gerade erlebt habe. Und an die, die mir sonst Freude bereiten bzw. bereitet haben, auch wenn ich sie jetzt nicht habe. Wie automatisch denk ich auch kurz an die Nachrichten, den Autofahrer und die unschönen Momente. Ahja, vielleicht verbindet sich da doch was mit dem Text. Lächeln muss ich tatsächlich schon wieder – also innerlich.

Wenn vielleicht auch auf zwei verschiedenen Wegen, so kommen der Autor des erwähnten Textes, in dem ich mich nur wenig widerfinde, und ich am selben Punkt raus. Und zwar bei Hesse. Der schrieb: „Und allem Weh zum Trotze bleib ich verliebt in die verrückte Welt.“



Wir wünschen euch Motivation, Humor und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

und auch von Dörte
für's Layout

