

Liebe Leudde,

nach „Redaktionsschluss“ des „Funke“ mit den Leser*innenbriefen und –rückmeldungen ist bei uns eine wunderbare Kurzgeschichte eingetrudelt. Wir finden sie sehr lesenswert, eindrücklich und inspirierend. Vielen Dank an Sophia, über deren „Mut zur Lücke“ ihr im heutigen „Funke“ etwas erfahren könnt.

„Ich wache auf und mit mir dieses Gefühl, das mich seit Tagen verfolgt.

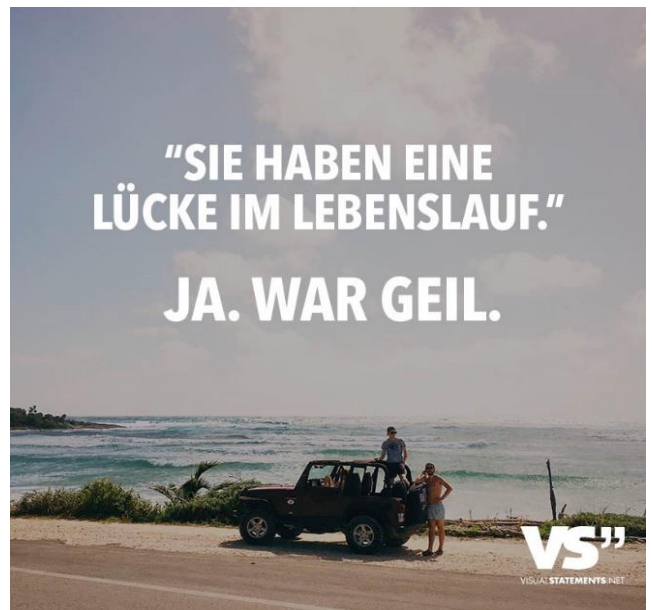
Es legt sich wie ein Schleier über mich, benimmt sich wie ein ungebetener Gast, der sich mit Schuhen in meine frisch geputzte Dusche stellt. Der zu allem Nein und Amen sagt und immer nur nimmt, aber nicht gibt. Es fällt schwer mit diesem Gefühl aufzustehen, ich fühle mich wie gelähmt. Die Aufgaben, die die Uni stellt, habe ich seit einer Woche nicht bearbeitet. Ich war krank. Nein, ich bin es noch. Ich habe keinen Husten oder Schnupfen, keine Grippe oder Kopfschmerzen oder Covid-19. Nicht mal mein Bein ist gebrochen und auch meine Herzfrequenz ist völlig intakt. Nur mein Kopf hat einen kleinen Knacks, denn da, wo bei anderen die Neurotransmitter in einem unbeschwerten Gleichgewicht fließen, scheinen bei mir die Botenstoffe etwas zu stolpern und nicht so genau zu wissen, wo sie hingehören. Weil ich krank bin, habe ich die Uni liegen lassen. Ich habe versucht, so gut es geht, mich um mich selbst zu kümmern.

Später am Tag rufe ich meine Ersatzoma an und erzähle ihr von meiner Situation. Sie sagt: „Weißt du, als mein Jürgen damals zur Staatsexamensprüfung für Innere Medizin musste, da hat er sich am Morgen die Decke über den Kopf geschlagen und gesagt: ‚Da geh ich nicht hin!‘ ‚Doch, da gehst du hin!‘, sag ich, ‚Jürgen, weißt du was? Du musst Mut zur Lücke haben!‘ Da hat mich mein Jürgen angeschaut und meinte: ‚So viele Lücken kann man gar nicht haben‘“. Er hat die Prüfung mit 2.0 bestanden.

Die Geschichte hat mir Kraft und den Mut gegeben, manchmal lauter Ja zu sich als zu all den Aufgaben und Anforderungen zu sagen, die mir im Alltag begegnen. Klar ist es wichtig, nicht alles liegen zu lassen und nicht komplett mit dem Alltag aufzuhören. Aber wenn es manchmal wirklich nicht anders geht, dann bringt es auch nichts, sich dafür zu verurteilen. Wenn ich unter Druck nicht mehr funktioniere, ist es okay, eine Pause zu machen. Um es mit Käptn Pengs Worten zusammenzufassen:

„Denn du bist die wichtigste Person, die du je treffen wirst / Der einzige Mensch, der dich jemals retten wird“ Die Welt wird nicht untergehen, nur weil ich eine Woche nicht funktioniert habe. In diesem Sinne: Mut zur Lücke!“

Bei der Suche danach, womit man diese Ausgabe aufpeppen könnte, sind wir auf folgendes Bild gestoßen (→). Wir finden, es zeigt ziemlich gut, wie wichtig und freudvoll das Achten auf sich selbst ist. In seiner Überspitztheit aber eben auch, wie herausfordernd es sein kann, das Leben nicht als Abfolge von Stationen zu betrachten, die gemeistert und absolviert werden müssen.



Quelle: <https://www.visualstatements.net>

Wie wir erfahren haben, hat eine Kurzgeschichte aus dem vorletzten „Funke“ dazu geführt, dass Sophia den Stift in die Hand genommen und an den Sätzen gefeilt hat. Wem das nun ebenso geht, den können wir nur ermutigen. Auch wenn ihr die Geschichten, Erinnerungen oder Eindrücke nicht teilen wollt, kann das Aufschreiben spannende und positive Erfahrungen mit sich bringen. Und wenn ihr die Texte nicht nur für euch schreibt, auch wunderbar. Wir würden uns freuen :-).

Wir wünschen euch gute Tage, frohes Schreiben und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

