

Liebe Leudde,

der Alltag hat, zumindest bei uns, wieder vollkommen Fahrt aufgenommen. Viele Dinge sind nun wieder eine gehörige Portion stressiger. Nichtsdestotrotz drücken wir die Daumen, dass es nicht zu weiteren Einschränkungen kommt. In dieser Ausgabe des „Funke“ geht es um Dinge, die längere Zeit nicht möglich waren. Dinge, die nun wieder gehen. Und um Dinge, die nerven.

### **Dieses schüchterne Funkeln**

Nervig, nervig, nervig. Mein Alltag macht mich gerade ganz schön aufbrausend und das Gefühl von Fröhlichkeit und Energie vermisse ich zunehmend. Sicher: Im Vergleich mit anderen Problemlagen sind meine pillepalle, aber was bringt's?! Genervt und unausgeglichen bin ich trotzdem. Meine Emotionen zeigen sich von den Verweisen auf Kriegsumstände, Hunger und Armut, mit denen andere Leute leben müssen, wenig beeindruckt.

Woher der Terz? Wie gesagt, besonders belastet fühl ich mich im Vergleich nicht. Obendrein beschäftige ich mich jeden Tag damit, auf was ich achten sollte, dass mein Wohlbefinden nicht in Schieflage kommt. Wie soll ich das vermitteln, wenn es mir selber nicht gelingt?!

Vielleicht ist es Zeit, auf die Dinge, die ich „predige“, selber stärker zu hören und diese für mich anzunehmen: Die Tage als Möglichkeiten zu sehen, an denen ich – einfach – leben kann. Auch wenn das heißt, dass es anstrengend, beschwerlich, unverständlich, aufregend, verletzend, langweilig und auf so viele andere Arten unangenehm werden kann und wird. Ich werde einen Umgang damit finden.

Mhm, okay. Wie aus dem Lehrbuch! Wissen tue ich's schon mal, jetzt muss ich's nur noch fühlen.

Und überhaupt: Warum entgleiten mir die schönen Sachen, die ich erlebe, so schnell über das Anstrengende? Was ist mit den tollen Kaffeetrinken am Hafen – ohne Mundschutz und Angst? Was ist mit den Tagestouren in Dänemark, die jetzt wieder möglich sind? Was ist mit den verregneten Nachmittagen im Kino bei Cola und Colorado-Mischung?

Warum sind die so schüchtern? Warum lassen die sich so leicht wegdrängen?

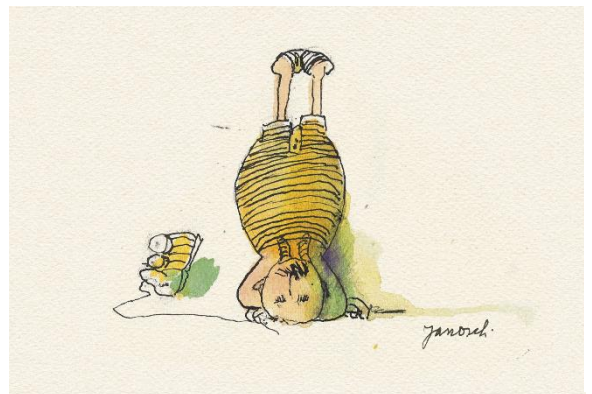
Wie wunderbar - die Wissenschaft weiß es.

Und in der vorletzten Ausgabe des Funke hatten wir es auch noch geschrieben - der Negativitätsbias (<https://lexikon.stangl.eu/23062/negativity-bias-negativitaetsbias/>). Negative Emotionen werden intensiver wahrgenommen und sind obendrein - evolutionär gesehen - überlebenswichtiger.

Nun weiß ich davon, doch wie kann ich damit umgehen? Vielleicht Bohnen in die Hosentaschen (vgl. Überbrückungsfunke Nr. 7). Oder wieder mehr Musik hören (vgl. „Funke“ Nr. 23). Die großen Lieder über Herausforderungen - Rainald Grebe (<https://cutt.ly/2i3T521>) oder The Shins (<https://cutt.ly/gi3THAT>)!

Und – das kommt von dem „Wissenschaftler“ Mark Twain - jedem Tag eine faire Chance zu geben, der schönste meines Lebens zu werden.

Besser.



Quelle: Janosch-Momente.de

**Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

