

Liebe Leudde,

ich muss noch und dort hin, noch dies und jenes tun. Das sind Äußerungen, die ich gerade nicht so häufig hören kann. Ein zu wenig an Zeit, was unter „normalen“ Umständen viele Leute umtreibt, scheint derzeit kein Problem darzustellen. Ganz im Gegenteil: viele Leute haben **so viel Zeit**, wie sie diese lang nicht hatten. Und wie es häufig so ist: hat man die Dinge, nach denen man sich sehnte, weiß man nix mit ihnen anzufangen. Es gibt wenig zu tun, man darf oder muss viel Zeit mit sich selbst verbringen und das kann ordentlich schwierig werden. Das kann allerdings auch Gutes haben...

Sehr viel Zeit ... mit mir

Letztens las ich im Kinderteil der lokalen Zeitung etwas zu **Langeweile** (ihr merkt schon, an Zeit mangelt es mir gerade nicht).

Da stand, dass diese von eintönigen Tätigkeiten oder Gar-Nichts-Tun kommt. Und dass diese Langeweile pieksen und quälen würde wie Zahnschmerzen. Genau deswegen würden wir sie um alles in der Welt vermeiden...mit Hilfe von Fernsehen oder PC-Spielen beispielsweise.

Da stand aber auch, dass es sich lohne, sich der Langeweile hinzugeben. Man hätte dann nämlich die nötige **Ruhe**, die Gedanken wandern zu lassen und auf neue Ideen zu kommen. Genau so könne man besonders kreativ sein.

Das leuchtet mir ein und ich eigenen Erleben. Mit ein Situationen, die verfahren Obendrein scheint es mir tun. Zur **Entspannung**.



kenne es sogar aus meinem wenig Abstand sieht man die Dinge häufig ganz anders und schienen, lösen sich gar nicht selten wie von Zauberhand auf. doch notwendig zu sein, immer mal inne zu halten und nix zu Und fürs **Anteilnehmen**, ganz ohne Trauer.

Denn ohne Ziel hat herum

man endlich mal die Augen auf, um mitzubekommen, was um einen eigentlich passiert. Ganz losgelöst von den eigenen Wünschen und Interessen. Einfach nur aufnehmen, auch nicht schlecht.



CoolClips.com

Auch den Leuten, die sich schon lange vorgenommen haben, mehr für sich und ihren Körper zu tun, kann die viele Zeit mit sich selbst gelegen kommen.

Wie ich letztens gelesen habe: Zu Sport, Wellness, einer kräftigen Mütze Schlaf und kulinarischem Genuss zu raten, ist derzeit vielleicht etwas zynisch. Adrenalin und Cortisol werden dabei aber trotzdem abgebaut.

Und die **mentale Gesundheit** so gestärkt.

Das ist nicht an der Realität vorbei sondern verantwortungsvoll sich selbst gegenüber. Und damit auch wichtig, um engagiert und emphatisch handeln und helfen zu können.

Wir wünschen euch weiterhin auch Gutes und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

