

Atempausen - Gedanken für Dich

„Wir brauchen Zeiten, in denen wir mit uns selbst allein sind. Eine Woche oder zwei tun oft geradezu Wunder.“ (Ralph Waldo Trine)

In den vergangenen Tagen und Wochen habe ich im Büro begonnen aufzuräumen und zu sortieren. Dabei fand ich diesen Spruch in meiner Schreibtischschublade. Ich las ihn einmal, zweimal, ich merkte, dass er für mich zur rechten Zeit gefunden wurde. Der Spruch lässt mich nachdenken, in ihm ist etwas Wahres zu entdecken.

Jetzt habe ich auf einmal Zeit, viel Zeit. Ich habe mir das allerdings nicht selbst ausgesucht, sondern es wurde aufgrund des Corona-Virus als Schutzmaßnahme angesagt.

Nach vielen Tagen und jetzt schon Wochen kann ich die Zeit mit mir allein besser annehmen und aushalten. Es bedeutet für mich:

- geschenkte Zeit für mich,
- Zeit für Dinge, die ich immer schon mal machen wollte,
- Zeit für das Erledigen von Liegen gebliebenem,
- Zeit für ...

Jeden Tag aufs Neue übe und probiere ich wahrzunehmen, was liegt heute an, was erledige ich und was tut mir gut: ein schöner warmer Cappuccino, das Lächeln einer Freundin, die nächste Schublade aufräumen, Spazieren gehen im Wald, ein leckeres selbst gekochtes Essen, nach Musik durch die Wohnung tanzen, das Zuwinken eines Nachbarn nach der Übergabe des Einkaufs, den nächsten Stapel Akten sortieren und ausdünnen, Telefonieren mit der Familie, helle wärmende Sonnenstrahlen, etwas Buntes, Duftendes wie die Frühlingsblumen, ... Manchmal gibt es auch verrückte Ideen und das ist gut so!

Jeden Tag neu beginnen mit Hoffnung und Zuversicht, besondere Momente genießen, das gibt mir Kraft. Ich schaue in die bunten Frühlingsblumen auf meinem Balkon, ein Lächeln ist in meinem Gesicht.

Ich freue mich an kleinen Dingen, sie sind Kostbarkeiten in meinem Alltag und Allein sein. Das möchte ich mit dir teilen, dich daran teilhaben lassen.
In diesem Sinn gesegnete Ostertage!

Halte durch und behalte Deinen Mut!

Mit dem „Frühling“ von meinem Balkon grüße ich Dich,

Babs / Barbara

