

Meine zwei neuen Freunde

Ich möchte Euch über meine neuen Freunde ein bisschen was erzählen. Das ist immer schwierig, wenn es sich dabei um lebende Menschen handelt, mit denen man ja auch noch zu tun hat. Ich möchte nicht zuviel „ausplaudern“, es aber auch nicht für mich behalten. Ich fühle in mir ein positives Gefühl, eine Begeisterung für Menschen, die einfach ihren Ausdruck in der Kunst finden muss.

Manche Menschen malen ein Gemälde von einer Blume, die sie schön finden, andere können sich eher für fremde Städte oder Eisenbahnen begeistern- meine Leidenschaft schlägt für neue Menschen. Für Menschen, die ich innerlich wie äußerlich „schön“ finde.

Der eine neue Freund ist ein Arzt. Das hab ich erst lange nicht gewusst. Er hat es mir gar nie erzählt. Mir ist nur aufgefallen, dass er sich immer sehr einfühlsam auf meine „Stories“ eingestellt hat, dass er sehr genau gespürt hat, was ich so zwischen den Zeilen ausdrücken wollte. Er hat sogar meine Gefühlsschwankungen erkannt und sich gemeldet, wenn ich zu depressiv geworden bin. Kurzum: Ein sehr netter, einfühlsamer Mensch. Mittlerweile schickt er mir Bilder aus seinem Privatleben, Bilder aus seinem beruflichen Alltag (der sehr spannend ist!) oder mit seiner Familie. Und er teilt sie so freizügig mit mir, als ob ich eine gute Cousine wäre oder die Schwester, die im Haus nebenan wohnt. Wie er mit seinem Hund Gassi geht. Oder wie der Hund sich bei seiner Tochte im Bett gemütlich macht. Wie er mit seinem kleinen Mädchen Pilze sammeln geht. Das ist herzerfüllend. Es gibt mir ein Stück Familie. Die Familie, die ich selbst ja nicht habe. Er hat überhaupt keine Hemmungen und vertraut mir alles an. Und er hört mir auch immer zu. Das finde ich sehr nett. Obwohl ich vermute, dass er mich mag, ist er überhaupt nicht aufdringlich. Sondern sehr diskret und höflich. Er ist so ein Mann, wie sich eine Frau ihn immer wünscht: Jemand, der

zuhören kann, der die Sorgen der Frau ernst nimmt, der nicht auf Sex aus ist. Ein richtiger Freund. Das Lustige ist: Ich habe jahrelang mit ihm die Schule geteilt, ihn da aber nie kennengelernt. Er war eine Klasse über mir. Erst jetzt, ca. 20 Jahre später lerne ich ihn richtig kennen.

Ich habe lange überlegt, ob ich ihm erzählen soll „was mit mir ist“, es dann aber nicht getan. Generell geht es ja niemand etwas an. Irgendwann, dann nach ca. 3 Jahren Kontakt habe ich herausgefunden, dass er es schon längst weiß!

Und das haut mich doppelt um. Weil ich oft denke, dass ich wegen meiner Veranlagung „nicht liebenswert“ sei oder für Hetero-Männer ein reinster Albtraum, mit denen sie nichts zu tun haben wollen. Weil ich immer noch, nach all den Jahren mich dafür schäme „so zu sein“ und es auch niemanden sagen möchte. Und dann kommt jemand an, und sagt, dass er alles an Dir mag und gut findet, so wie es ist! Das macht ihn so besonders, weil man das bei Menschen nur sehr selten findet.

Der andere neue Mensch ist eine Frau. Eine sehr nette, ruhige Frau, die ich gleich von Anfang an sehr gemocht habe. Mein Kontakt zu jüngeren Frauen läuft oft gut (sie ist 12 Jahre jünger), manchmal denke ich, dass sie das „Mütterliche“ oder gar „Väterliche“ in mir finden. Ich weiß nicht genau, was es war, das uns so angezogen hat. Denn einen Menschen über Instagram kennenzulernen, ist ja eine Sache der Hürde. Man kann nicht wirklich viel über einen Menschen erfahren, außer die Dinge die in seinen (ihren) Worten oder Bildern verborgen liegen. Das muss aber längst nicht den ganzen Menschen ausmachen! Ich habe die Frau also lange nur „Mrx X“ genannt, weil sie so etwas geheimnisvolles hatte und sich mir nie ganz anvertraut hat. Eigentlich ist sie sogar sehr still und redet wenig. Ich muss die Informationen immer ein bisschen aus ihr herauskitzeln. Dann klappt es aber gut. Ich gehe vorsichtig vor und das mag sie. Sie ist umgekehrt auch sehr vorsichtig und diskret und fragt mich nie peinliche Dinge. Ich kenne sie jetzt seit Februar und mit der Zeit hat sich eine ziemlich

gute, feste Freundschaft etabliert. Wir haben uns einmal im echten Leben getroffen und schicken seit kurzem auch Sprachnachrichten hin und her. Das ist meistens ein untrügliches Zeichen, dass die Freundschaft enger und besser wird. Sie ist ein Mensch, der irgendwie immer da ist, der immer ausgeglichen wirkt und auch immer interessante Dinge zu erzählen hat. Was will man mehr von einem Freund? Bzw. von einer Freundin?

Diese beiden neuen Menschen sind sehr wichtig geworden in meinem Leben. Sie bilden „stabile Beziehungen“ auch außerhalb von Partnerschaft, Ehe und Familie. Ich glaube, dass solche Freunde sehr wichtig sind.

Genauso wie die alten Freundschaften übrigens, die man auch weiterhin pflegen sollte.

Im Rad der Corona-Krise

Dieses Jahr fühlt sich leer an. Ohne Liebe, ohne Gefühle. Die Arbeit wird nüchtern verrichtet, Termine werden ausgemacht, eingehalten, abgehakt. Computer werden aufgebaut, installiert, wieder abgebaut. Die Sonne geht morgens auf und abends unter. Dazwischen ist irgendwie „nichts“.

Corona soll sich ja auf die Abstände der Menschen auswirken und diesen „Sicherheitsabstand“ sollen wir immer einhalten. Aber das „social distancing“ führt kurioserweise auch zu einem emotionalen „emotional distancing“

Am letzten Samstag waren wir in Bad Dürkheim. Dort wurde ein großes Riesenrad aufgebaut, eine Fahrt kostet 8 Euro und es geht sogar eine Runde länger als auf dem normalen Wurstmarkt, der immer im September ist. Außerdem ist es höher als das

normale Riesenrad.

Auf dem Wurstmarkt war das Riesenrad immer eine große Attraktion. Man musste um einen Platz in der Schlange kämpfen, gerade abends konnte es schwierig werden, eine freie Gondel zu bekommen. Man steigt in das tolle Rad und schwebt mit lieben Menschen an der Seite leise aus den Besuchermassen davon. Meistens ist man leicht angetrunken und die Welt erscheint im rosa-farbenen Schein. Vom Festplatz kriechen die Gerüche nach Bratwurst, Crepe und Pizza nach oben. Alles leuchtet und der Platz strahlt in tausend Lichtern. Die Menschen lachen und feiern, man schwebt kurz über ihren Köpfen, hat den Blick von außen, um dann wieder in die Feierlichkeiten einzutauchen. Es ist jedes Mal ein prickelndes Erlebnis und ich muss einfach jedes Jahr damit fahren.

Aber dieses Jahr vor *diesem Riesenrad* war alles erschreckend anders.

Es haben sich keine Schlangen gebildet. Keine Kinder haben gejubelt. Es gab keine Weinstände und auch keine Würstchenstände. Kein Geruch. Keine Musik, nur das leise Gedudel, das beinahe entschuldigend aus der Anlage des Riesenrades rieselt. Es war eine dermaßen seltsame und leere Atmosphäre, dass mir fast übel geworden ist. Was für ein Unterschied zum letzten Jahr! Da war ich fast an jedem Wurstmarkt – Tag dort, immer in wechselnder Belegung. Ich habe mehrere Freundinnen getroffen, hab Fotos gemacht, das Feuerwerk abgelichtet, meine Cousine war dort, meine Eltern, mein Mann. Es war so lustig! Die Menschen haben gefeiert, gelacht, getrunken wie das eben so üblich ist in der Pfalz. Aber die Pfalz ohne Weinfeste, das fühlt sich fast ein bisschen norddeutsch an. Da fehlt eindeutig etwas!

Es ist schön und man hat eine gute Aussicht von oben, ja durchaus. Aber das Rad fährt immer den gleichen Weg, eine Veränderung gibt es nicht. Hoch und runter, so wie die Tage langsam kommen und gehen. So wie wir, steckt das Rad im Alltagstrott. Es gibt keine Aussicht. Keine Highlights. Wir

drehen unsere Runden in der Corona-Krise und hoffen, dass es bald ein Ende hat.

Ohne Gefühle

Ich hatte einmal eine sehr gute Freundin. Wir haben alles miteinander geteilt, wir konnten immer miteinander reden, ständig flogen die WhatsApp-Nachrichten nur so hin und her. Es war gewissermaßen die „Liebe auf den ersten Blick“. Ich sah in ihre Augen und wusste sofort, hier ist mein Gegenstück, *die* beste Freundin, auf die ich so lange gewartet habe. Die mich versteht, die auf meiner Wellenlänge funkt, die genau weiß, was ich meine, wenn ich was sage. Nein, *bevor* ich es sage. Sie muss nur in meine Augen schauen, ein paar Zuckungen beobachten und sofort weiß sie, was ich denke und fühle. Es ging so tief, von Anfang an. Und so kamen auch die Probleme. Sie erzählte mir alles. Von innen heraus, ihr ganzes Leben, sie machte nicht Halt und so kopierte sie den kompletten Inhalt ihres Gehirns (ca. 45 Terrabyte) in ca. 24 Stunden in mein eigenes kleines Gehirn, dass unter der Last ihrer Selbst-Offenbarung ein bisschen stöhnte.

Aber je mehr ich sie kennenlernte, desto mehr wurde mir bewusst, dass sie doch ein wenig anders war als ich. Ich „ließ es immer gut sein“, wollte mich mit den Menschen gut verstehen, aber sie nörgelte ständig an allem herum. Sie war ständig unzufrieden. Mit sich, mit ihren Bildern, mit ihrer Arbeit, mit ihren Beziehungen und das schlimmste war: am meisten war sie mit sich selbst unzufrieden. Und ich saß friedlich in der Ecke, baute an meinen eigenen Lebenstürmen und wollte sie beschwichtigen, aber mit der Zeit merkte ich,

wie sie immer unzufriedener und unglücklicher wurde. Die „Likes“ waren ihr sehr wichtig, aber selbst wenn sie 100 oder 500 Likes bekommen hatte, reichte es ihr nicht ganz. Tief in ihrem Inneren war kein „Like“ und so konnten die vielen Bestätigungen, die sie sich von außen holte, ihre innere Leere leider nicht füllen. Ich merkte das irgendwann. Besonders schlimm war es, wenn *ich* Likes bekam. Da wurde sie schnell neidisch und gönnte mir die Likes nicht. Das belastete unsere Freundschaft sehr.

Eines Tages redete sie über ein Projekte, dass sie gerne realisieren würde und ich fand es gut. Als ich dann ca. eine Woche später dieses Projekte realisiert hatte, platzte ihr der Kragen. Wie konnte ich es nur wagen, diese gute Idee *vor ihr* zu realisieren? Ohne sie um Erlaubnis zu fragen? Ohne schlechter zu sein, wie sie es von mir gewohnt war? Das war der Punkt, wo die Freundschaft an ihre Grenzen kam. Wo sie nicht mehr bereit war, mit mir „befreundet“ zu sein. Wir waren uns zu ähnlich geworden und die eine gönnte der anderen den Erfolg nicht mehr.

Die Freundschaft zerbrach. Lange saß ich vor den Scherben und überlegte mir, dass es vielleicht noch ein Zurück geben würde. Dass irgendjemand von uns „den ersten Schritt“ machen würde und die Flaggen auf Versöhnung setzen würde. Aber in der „Versöhnung“ steckt das Wort „Sohn“ und wir waren leider Schwestern. Also gab es keine „Verschwesterung“. Alles blieb wie es war. Sie ging ihren Weg und ich ging meinen. Es war so, als ob wir uns nie gekannt hätten. Von heute auf morgen. Es war einfach vorbei. Da war keine Reue, keine Liebe, aber auch keine Eifersucht mehr, kein Neid. Wir hatten einfach alle Gefühle von heute auf morgen eliminiert. Es tat uns beiden gut. Wir waren geheilt. Es gab keine Konkurrentin mehr, also gab es auch keine Probleme mehr. Es war eine herrliche Stille, die monatelang andauern sollte. Niemand wollte diese Stille verlassen. Sie gleitete langsam in die große „Corona-Stille“.

Eine endlose Ruhe, ohne Gefühle.

Ich weiß nicht, ob diese Stille irgendwann endet. Ob es wieder ein „Zurück“ gibt, aber das ist sehr unwahrscheinlich. Ein „Zurück“ würde ja bedeuten, dass wir unseren inneren Entwicklungsprozess umkehren müssten. Dass wir zu einem Punkt gehen müssen, den wir schon längst überwunden haben. Es ist unwahrscheinlich, dass das passiert.

Wahrscheinlicher ist, dass man ähnliche Menschen trifft, mit denen man ähnliche Prozesse durchmachen wird. Und mit jedem Menschen, den man so trifft in seinem Leben, gibt es unterschiedlich starke Entwicklungsprozesse. Es gibt welche, die dauern nur kurz und dann wiederum gibt es welche, die werden einen das ganze Leben begleiten!

Friede, Freude, Eierkuchen

(aus der Reihe: 21 years later)

Das neue Jahr hatte endlich begonnen. Inmitten der Arbeit, inmitten von Schweiß, Blut und Tränen hatte sie es geschafft, sich durch alles hindurch zu kämpfen und sich endlich an die Oberfläche des Wassers hervorzukämpfen, die so lange herbei gesehnt hatte.

Am Vorabend hatte sie noch eine Reportage über die „Love Parade“ gesehen, eine große Friedensbewegung Anfang der Neunziger, gegründet von „Dr Motte“, den viele Jugendliche von heute gar nicht mehr kennen. Doch damals war er ein Star! Ein kleiner, nerdiger Star mit einer Brille, der eine hübsche Partnerin hatte und zusammen mit ihr an das Gute glaubte. „Acid“ war die Musik der 90er und sie waren die Pioniere. Sie gründeten eine kleine spontane Demonstration, tauchten sie „Friede, Freude, Eierkuchen“ und starteten mit 20 Gästen. Der Anfang war verhalten und es regnete, doch im nächsten Jahr

kamen bereits 1500 Raver und im Höhepunkt der Bewegung, die man durchaus ein zweites Woodstock nennen könnte, kamen im Jahr 1999 über 1.5 Millionen Menschen nach Berlin! Sie erinnerte sich deutlich an diese Zeit und die Strahlkraft der Parade, die sie damals auf sie, als jungen Menschen, ausgelöst hatte. Natürlich hatte sie auch noch CDs mit „One World, one Future“ und den strahlenden, bunten Herzen in ihrem Regal. Und die Werte der Bewegung prägten sie ganz besonders nachhaltig. Lange hatte sie die CDs im Handschuhfach ihres Autos spazieren gefahren und die MP3-Titel von Maruhsha, Westbam oder Dr. Motte hörte sie noch heute.

Die letzten Aktionen und Ereignissen kippten alle ins Positive und somit konnten sie endlich Erfolgserlebnisse vorweisen.

Sie nahm ein Stück vom Tiramisu, das vor ihr auf dem Teller zu kippen drohte, weil es der Bäcker sehr gut gemeint hatte.

Es schmeckte herrlich! So weich, so zart, so natürlich und aromatisch. Sie traute sich fast gar nicht, das Schokoladen-Herz auf ihrem Cappucino-Schaum zu durchstoßen, tat es aber schließlich dennoch mit ein paar gestreuten Zuckerkrystallen.

Und plötzlich- inmitten von der Mannheimer Fußgängerzone-merkte sie etwas, dass sie schon seit drei Jahren (oder länger) nicht mehr gespürt hatte: Ein tiefes Glücksgefühl zog sich von ganz unten, von den Füßen beginnend, über den Darm, und Bauch bis hin zur Herzgegend und dem Kopf. Es kribbelte überall und sie musste anfangen zu lächeln. Die Welt um sie herum wurde plötzlich bunt und schön. Sie begann plötzlich die Menschen zu sehen, zu verstehen und die ganze hässliche, wertende Brille, die sie ständig getragen hatte, war verschwunden. Plötzlich erkannte sie die Seele der Menschen. Ihre Gefühle. Dass jeder glücklich sein wollte. Und es nicht immer schaffte.

Sie begriff, dass sie ein Teil von ihnen war. Wie in in einem riesigen Organismus mit vielen Zellen und Organen. Man konnte nicht das eine trennen und dann „neidisch“ auf das andere

sein. Jede Interaktion von ihr lief über einen anderen Teil dieses großen Organismus. Es war unmöglich, hier einen Teil „unglücklich“ zu machen und zu hoffen, dass der andere „glücklich“ werden würde. Es klappte nur, wenn alle glücklich waren. Es klappte nur, wenn die Gesellschaft auf den richtigen Weg gebracht wurde und sich alle auf die grundlegenden Werte der Menschenrechte, der Toleranz und der Liebe verständigten.

Erinnerungen an vergangene Zeiten

Kennt Ihr das? In regelmäßigen Abständen überkommen mich regelrechte „Flashbacks“- Gefühlswallungen, die sehr stark sind, meistens verbunden mit starken Erinnerungen an bestimmte Situationen. Es ist dann für mich eine Zeit lang unmöglich, dieses Gefühl zu verlassen oder ein anderes, „leichteres Gefühl“ anzunehmen. Ich muss dann *durch das Gefühl hindurch*, es abklären und mich fragen, was es wohl zu bedeuten hat. So ist es mir auch mit der Erinnerung an eine längst verflossene Liebe ergangen. Eine Erinnerung, von der man glaubt, dass man sie längst „verarbeitet“ und abgelegt hat. Aber wir können nicht anders, als mit diesen Erinnerungen zu leben. Sie haben unseren Bauplan, unseren Chip und somit unser Menschsein geprägt. Es ist bestimmt auch kein Zufall, dass es vor allem Erinnerungen an Dinge sind, die lange her sind, aber auch in Zeiten entstanden sind, als wir noch sehr „biegsam“ waren und äußere Einflüsse eine starke Wirkung auf uns hatten. Ich denke, dass man die gesamte Schulzeit, aber auch die Zeit bis 25 Jahre dazu zählen kann. Das ist die Zeit, in der wir „erwachsen“ werden, die Zeit wo sich unsere grobe charakterliche Richtung festlegt und die wir auch hinterher nicht mehr ändern können. So ist es z.B. bekannt, dass sich

ältere Menschen vor allem gut an Jugenderlebnisse erinnern können. Es gab mal eine Sendung im Fernsehen darüber. Dort wurde auch berichtet, dass z.B. Musik aus dieser Zeit (als die heutigen Senioren jung waren) helfen kann, alte Gedankenmuster neu zu beleben und dass es meistens für die Stimmung und die Agilität der Menschen von großem Vorteil ist.

Und was fühle *ich* dabei? Ich denke, es ist gut. Es ist doch schön, wenn man sich so intensiv erinnern kann. Der ganze Schatz des Menschseins leuchtet auf. Es ist die Phantasie in der reinsten Form. Man wird sich bewusst, wer man war und wo man hingehen wird. Manchmal hat man das Gefühl „ja vielleicht würde ich es heute anders machen“. Wenn man sich ganz klar macht, *wie* man damals gefühlt hat und *warum* man sich oder so verhalten hat, kann auch klar werden, warum man vielleicht einen Fehler gemacht hat oder welchen Verhaltensmuster nicht gut war.

So ist es mir in den vergangenen Tagen gegangen. Ich war mal wieder sehr enttäuscht von einer Person. Traurig irgendwie und meine Tendenz war, „Rückzug“. Sich bloß nicht dem Problem stellen, bloß nicht darüber reden. Lieber schweigen und hoffen, dass der Gegenüber „von selbst“ drauf kommt. Was er natürlich meistens nicht kann! Dann habe ich nochmal darüber nachgedacht. Was habe ich falsch gemacht? Habe ich wirklich „richtig kommuniziert“? Habe ich all das ausgedrückt, was ich sagen wollte? Und was weiß ich eigentlich von der Person gegenüber? Schätze ich sie richtig ein? Schätzt *sie* mich richtig ein? Habe ich eine Vorurteilshaltung eingenommen? Oder sie vielleicht mir gegenüber?

Dann ist mir bewusst geworden, dass ich mich früher ähnlich verhalten habe. Dass ich mich zu schnell zurückziehe, wenn ich nicht weiterkomme oder mich eine Person vermeintlich enttäuscht. Aber mit diesem „Abbruch“ sende ich genau das falsche Signal. Genau dieser Abbruch ist es dann, der zu einer schlechten Veränderung in der Beziehung zu anderen Menschen führt. Meine damalige Jugendliebe habe ich aus den Augen

verloren. Weil ich nicht genügend geredet und erklärt habe. Weil ich nicht offen genug war. Weil die Kommunikation einen Riss hatte. Weil es mir so Schwierigkeiten bereitete, über mein inneres Anliegen und meine Liebe zu reden. Und prompt hat sie auch das Interesse verloren und konnte sich selbst nicht weiter öffnen. Wir haben damals keine Nummern oder Adressen ausgetauscht. Ein weiteres Treffen war unmöglich. Keiner wollte mehr von den starken Gefühlen berührt werden. Es war irgendwie aus- für beide.

Und jetzt, so viele Jahre später blickt man darauf zurück und erkennt, was man damals falsch gemacht hat.

Und wo die Chance zu einer Besserung liegt, wenn man es wieder mit neuen Menschen zu tun hat- in der die Liebe auch groß werden will!

Dein versteinertes Gesicht

Ich habe mit Ihr geredet. Im Dialog. Jedes Gefühl von Ihr gespürt. Und sie verstanden. Sie hat mich verstanden. Es war alles klar. So eindeutig.

In der Kunst bringst Du seit Wochen nichts Vernünftiges zustande. Alle Deine Bewegungen (innere wie äußere) fühlen sich so ungelenk und dilettantisch an. Du schaffst es nicht mehr, Gefühle in Deine Werke zu bringen, weil alle Deine Gefühle weggebrochen und neutralisiert worden sind.

In der Nacht „auf Pfingsten“ ist es dann soweit. Endlose Tränenbäche spülen das Innerste nach außen. Du willst es noch unterdrücken, aber der Schwall der Emotionen ist zu stark. Der Tag ist vorbei, aber die Gefühle wurden nicht gehört. Der Zorn, die Anspannung, die Erregung und die Konzentration der

letzten Tage landen in einem Wasserfall aus Salzflüssigkeit. Es gluckert und pocht. Dabei spürst Du *Ihren* Kummer. *Ihre* Angst. Wie sie dich vermisst. Du stellst es Dir lebhaft vor. Und kannst das Gefühl ohne Weiteres erwidern. Alles zittert. Alles bebt. Sie ist *hier*. Genau *hier*. Bei Dir. So nah. Und dann .. wieder weg.

Alles Sichtbare, was von Ihr bleibt, sind die Kristalltropfen in meinem Taschentuch. Der Schnodder, der Schleim. Alles geht zum Klo runter.

Da soll es bleiben! Für immer. Eingemauert. Einzementiert. Und doch so lebendig. Denn die Liebe ist nicht zu bremsen. Sie will immer wieder zurück. Du kannst Sie noch so stark unterdrücken. Eines Tages wird sie wieder leben. Eines Tages wird sie wieder von Dir Besitz ergreifen. Und aus deinem versteinerten Gesicht eine Wiese mit kleinen bunten Blumen zaubern. Du hoffst, dass du sie wieder sehen wirst, deine Liebe. Aber das Schloss aus Euren Gedanken ist hart und fest und umklammert das schöne Antlitz.

Und dann kommt noch die Königin der Musik für einen kleinen Abstecher in deinen heruntergekommenen Vorgarten vorbei. Sie will natürlich gefahren werden. Königinnen benötigen ein bisschen Aufmerksamkeit. Erst willst Du Dich noch rausreden, aber es funktioniert nicht richtig. Sie weiß, was in Dir steckt. Und sie fordert es jetzt für sich. Also fährst Du in ihre Stadt und wartest auf die Königin. Sie kommt sogar und nimmt sich Zeit für Ihre Untertanen. Sie sagt nicht viel. Aber sie hört zu. Und lächelt mild. Du kommst Dir ganze Zeit wie ein Prolet vom Lande vor. Weil du das wahrscheinlich auch bist. Aber doch mag sie dich. Da hast Du aber nochmal Glück gehabt!

Dein Lachen & Dein Bild

Dein Lachen

Und welche Geschichten willst Du dieses Jahr erzählen?

Mit wem willst Du feiern?

Wen willst Du anschreiben?

Welche Party wirst Du machen?

Wie oft wirst Du grillen?

Wieviel Musikstücke bis ganz zum Ende hören?

Wen willst Du lieben?

Wen küssen?

Und mit wem den Sonnenuntergang genießen?

Alles ist offen, alles ist frei.

Wir befinden uns im Corona-Übergangszustand.

Ich lehne mich ganz entspannt zurück.

Und hoffe, dass es endlich „zündet“.

Dass das Kribbeln vom letzten Jahr wiederkommt.

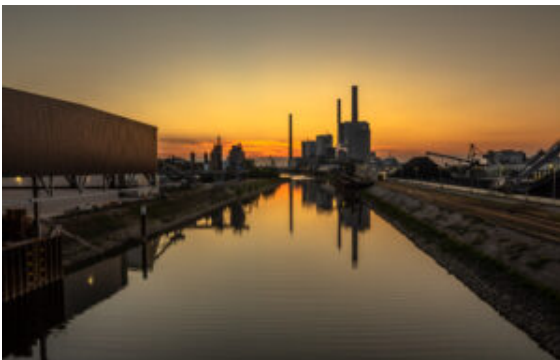
Die endlosen Parties.

Die Sonnenuntergänge.

Die neuen Menschen.

Die Gerüche. Das Leben. *Dein Lachen!*

Ich wünsch es mir so sehr zurück.



Großkraftwerk Mannheim im
Sonnenuntergang

Dein Bild

Ja, bei diesem Bild war ich Dir nahe. Ich konnte mir vorstellen, wie Du es fotografiert hast.
Wie Du da gestanden hast. Genau da, wo ich jetzt stehe.
Und was Du dabei gedacht hast.

Wie Du auf der Suche nach der perfekten Einstellung warst.
Alles ganz genau getimt hast.
Die Ausrüstung auf den letzten Stand gebracht hast.
Den schweren Rucksack kaum tragen konntest.
Und Dir beim Stativ aufstellen deinen Nagel abgebrochen hast.

Du hast Dir soviel Mühe gegeben!
Und dann hat doch wieder irgendwas nicht gestimmt!
Eine kleine Kleinigkeit hat dich völlig aus dem Konzept gebracht.
Dein zartes, fein austariertes Wissen, jetzt fing es an zu kippen.
Und der schwarze Strudel öffnete sich erneut.
Und zog Dich immer tiefer hinein.
Kein Licht am Ende des Tunnels.
Das einzige Licht – war das gebrannte Foto auf deinem Mikrochip.

Und ich – Dein Spiegelbild, das ich für einen kurzen Moment sein durfte.

Der Anti-Angst Artikel



Strahlende Sonne und blauer Himmel

Von überall prasseln Ängste auf Euch ein? Schlimme Bilder von Intensivstationen, Militärtransporter, die mit Särgen zu Krematorien fahren, Krankenschwestern mit Schweiß auf der Stirn oder Bilder von leeren und geplünderten Supermarkt-Regalen? Es wird Zeit, der allgemein um sich greifenden Angst etwas entgegen zu setzen. Voilá ich präsentiere: Den Anti-Angst Artikel.

Warum Du keine Angst vor Covid-19 haben musst

Es trifft nur die Älteren. Die Leute, die sowieso schon krank sind. Es trifft die Dummen und Unvorsichtigen. Es trifft die Leute, die trotz Warnung Ski gefahren sind und noch auf den letzten Drücker ins Ausland fliegen mussten. Aber selbst die hat man jetzt gerettet. Die Gemeinschaft rettet nämlich alle Menschen, auch die Dummen und Unvorsichtigen.

Die Todesrate bei dem aktuellen Corona-Virus ist ziemlich niedrig, bei den meisten verläuft es wie eine einfache Grippe, wenn überhaupt. Die aktuellen Zahlen liegen so ca. bei 0,3 Prozent. Dann nimm Dir mal 100 Äpfel, lege sie auf deinen Küchentisch und lege dann ein Stück zur Seite, das 0,3 Prozent entspricht. Dann siehst du, wie wenig das ist.

Klopapier und Nudeln helfen Dir nicht. Sie pflegen nur deine Ängste. Also stell dich deinen Ängsten. Irgendwann ist auch das überstanden. Der Ausbruch des Virus verläuft nach mathematischen Gesetzmäßigkeiten, wie eine „Kurve“. Und jede Kurve, ganz egal wie steil sie auch noch wird, endet eines Tages.

In der Wirtschaft wird diese Krise heftige Reformen auslösen. Es kommt endlich der Schwung in das Land, den wir dringend benötigt haben. Ab und zu muss sich ein Land und eine Gesellschaft verändern, eine „Krankheit“ ist immer ein gewisser Auslöser dafür. Irgendwann wird es auch wieder aufwärts gehen! Und davon kannst Du direkt profitieren! Vielleicht bekommst du dann einen besseren Job? Vielleicht fängst du etwas ganz neues an? Vielleicht machst du in Zukunft einen Job, der dich glücklicher macht? Wo du anderen noch besser helfen kannst? Oder einen neuen Job, der dir mehr Freiheit und Selbstständigkeit bietet?

Nutze Deine Phantasie- aber richtig

Klar- kurzfristig sieht man die Geldscheine aus dem Fenster segeln und die Assoziationen zu unzähligen Zombie-Filmen flattern über unser Inneres. Aber hey, dann hättest du einfach weniger Zombie – Filme sehen sollen.

Denk positiv und lenke Deine Gedanken in die richtige Richtung!

Du hast jetzt endlich Zeit für deine Mitmenschen. Sie wollen plötzlich wieder mit dir reden. Denn alle sind jetzt ein Stück weit „einsam“ geworden. Stell dir vor, wie schön es wird, wenn du nach der Krise wieder alles machen kannst, was dir jetzt noch verboten wird! Endlich wieder ins Restaurant gehen, endlich wieder einkaufen, endlich wieder reisen! In ein paar Monaten ist alles überstanden, dann ist der Sommer da, irgendwann kommt ein Impfstoff. Die Wissenschaftler arbeiten mit Hochdruck daran. Wir müssen nur ein bisschen stillhalten, ein bisschen zurückziehen, aber irgendwann wird es aufwärts

gehen!

Die Menschen, die mit Covid-19 erkranken, werden zum großen Teil immun werden! Dann kann das Virus sie überhaupt nicht mehr jucken. Denn es gibt auch so etwas wie ein Immunsystem. Eine natürliche innere Abwehr! Der sollten wir vertrauen! Wir sollten uns und andere stärken. Aber nicht mit Ängsten, sondern mit Hoffnung und Zuversicht.

Wenn Du zuviele Ängste hast, dann schau einfach weniger Fernsehen. Fang an Dein Gehirn zu benutzen! Überlege, was wirklich sinnvoll ist und was nicht. Ist es logisch, soviel Desinfektionsmittel zu hamstern? Ist es ratsam, sich Toilettenpapier oder andere Hygieneartikel jetzt in unzähligen Mengen zu horten? Und dafür sogar die Unversehrtheit von anderen Menschen aufs Spiel zu setzen?

Nein das ist alles nicht sinnvoll. Es ist nur ein Ausdruck der inneren Ängste. Du musst jetzt lernen, deine Ängste zu akzeptieren. All deine Gefühle, die schönen wie die guten in deine Persönlichkeit zu integrieren. Es ist jetzt an der Zeit das auszudrücken, was dich belastet. Es ist an der Zeit, zu schreien, zu weinen und alles heraus zu lassen!

Du hast jetzt viel Zeit. Du kannst die freie Zeit zu Hause sinnvoll nutzen. Mal wieder ein Hobby anfangen, dass viel zu lange brach lag. Mehr lesen, vielleicht ein schönes neues Buch anfangen oder eine neue Serie auf Netflix schauen. Du könntest eine Sprache lernen oder Programmieren lernen. Du könntest mal Videochat ausprobieren. Oder irgendwas, für das „nie Zeit“ war. Du kannst Zeit mit deinem Partner verbringen. Sex. Du kannst Gymnastik oder Joga machen. Du könntest etwas anpflanzen und schauen wie es wächst. Und wenn es nur etwas kleines ist. Du könntest dir ein Haustier zulegen. Oder etwas fotografieren. Du könntest wieder lernen, „zu sehen“ und „zu fühlen“ wo du sonst immer nur „gekauft“ hast.

Du könntest die Krise für soviele sinnvolle Dinge nutzen! Es

ist dein Leben. Nutze es.

Loslassen

Ein guter Artikel über das Loslassen:

„Ich kann nicht loslassen!“ (die Ursache und die Lösung)

Bin gerade etwas zu schreibfaul, um ihn länger zu erläutern, aber der Inhalt hat mir sehr gut gefallen. Das „Loslassen“ ist nämlich eines der schwierigsten Dinge überhaupt!

Das Leben



Die Summe deiner Entscheidungen. Es ist wie es ist.
Du hast dich entschieden und es war gut.
Und du hast auch ein paar Fehler gemacht.
Und einiges richtig!

Du hast Menschen kennengelernt, dich gefreut und viel mit ihnen gemacht.

Dann hast du sie wieder verloren.

Viele sind gekommen und viele sind gegangen.

Es ist, wie es ist.

Mit manchen war es sehr schön

und du würdest sie am liebsten und für immer festhalten!

Doch es geht nicht.

Denn sie gehen weiter und müssen sich entwickeln.

und du musst auch weitergehen.

es werden neue Menschen kommen und du wirst wieder lachen

und du wirst auch auf Menschen treffen, die andere verloren haben

Menschen werden sterben

Menschen werden geboren.

Es wird immer wieder so sein!

Es ist, wie es ist.