

Impuls zum Start in die Woche

Ich liebe diese Tage...

Über dem Hafenbecken sausen Schwalben
und Mauersegler üben Sturzflug.
Die Luft ist angenehm und der Wind nicht zu stark.
Der Käsekuchen in dem neuen Café war eine Entdeckung
und der Cappuccino lecker.
Ein freier Tag, der Sommer zeigt sich von seiner
schönsten Seite.
Auf der Wiese spielen Kinder und ein älteres Ehepaar
sitzt gemütlich in Campingstühlen, den Kaffeebecher in der Hand.
Sorgloses Abschalten, Atempausen für Geist und Seele.



Mir kommt ein älterer Song von der Band „Kris“ in den Sinn: „*Ich liebe diese Tage*“
In der ersten Strophe heißt es:

*„Die letzte Zeit ist viel zu schnell gerannt
Gedankengeister und schwarze Wolken
Die mich in letzter Zeit verfolgten
Sind ab heute für immer weg
Das Leben hat mich wieder, heute ist perfekt
Ich hör' Lieblingslieder auf Dauerschleife
Erinner' mich an bunte Zeiten“*

Wohlfühlmomente, die einladen, durchzuatmen und die düsteren Gedanken zu vertreiben.
Düstere Gedanken, davon gibt es derzeit viele, egal wohin wir schauen: Da sind die
kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Israel und Iran, die Kämpfe in der Ukraine; die
Dürre in so vielen Ländern, Zukunftssorgen und Klimakrise.

In der zweiten Strophe des Liedes heißt es:

*Ich verbrenn mein altes Leben auf dem Hinterhof
Geh wieder laufen, mach mich fit, jetzt geht es los
Bestell' nie mehr Fast-Food, nur noch Selfmade-Essen
Genieß den Tag, hör auf dich selbst zu stressen ...*

Achtsamkeit statt hektisches Gehetze. Auf sich selbst achten, um Kraft zu tanken.
Dass was wir tun, bewusst erleben, egal ob wir essen oder arbeiten.
Vielleicht ist diese Haltung ein Weg, um mit dieser Zerrissenheit zwischen lauer Sommertag
und angstvollen Blicken über den Tellerrand umzugehen.

Stärker zu genießen, was gerade ist, der kostbare Moment, weil ich genau weiß, wie flüchtig
er sein kann.

Ich liebe diese Tage ...