

Wege durch den Winter - Wege zu mir

Besuche machen, verreisen, ausgehen... viele Dinge, die mir wichtig sind, kann ich im Augenblick wegen Corona nicht wie gewohnt machen. Das ist einerseits sehr schade, gibt mir andererseits aber die Gelegenheit, in dieser Zeit etwas mehr zu mir selbst zu finden.

Nicht ausgehen, sondern zu mir kommen: Ich habe dafür vierzig kleine ‚Lichtlein‘, die mir - und vielleicht auch dir - auf diesem Weg leuchten können.

- Begrüße den Tag mit einem Lächeln.
- Iss doppelt so lange wie üblich aber nicht mehr als üblich.
- Räume auf.
- Spiele ein Spiel - ohne Strom.
- Zieh die Schuhe aus und spüre den Boden, der dich trägt. —
- Vergiss die Uhr.
- Schreibe 10 Dinge auf, die du über deine Großeltern weißt.
- Baue selber ein Spielzeug.
- Singe oder pfeife ein Lied.
- Schreibe einen Brief oder verschicke ein Päckchen.
- Lies ein Märchen und erzähle es weiter.
- Achte einen Tag lang darauf, immer nur eine Sache zu machen statt ‚Multitasking‘.
- Gehe eine Stunde spazieren.
- Schaue einen guten Film (z.B. „Die Buchhandlung der Florence Green“).
- Nimm dir Zeit zum Nichtstun (Müßiggang ist nicht aller Laster Anfang, sondern der Anfang aller Kreativität).
- Suche nach total gegensätzlichen Seiten in dir und freu dich an deiner Vielfalt.
- Schreibe ein kleines Gedicht.
- Faste einen Tag lang (Fasten = nix essen aber ausreichend

trinken).

- Lerne ein Gedicht auswendig (kurze Variante: Frank Wedekind „Der Strick“; lange Variante: Sergej Michalkow: Der Hase im Rausch“).
- Bade eine Stunde.
- Mache dich schön - nur für dich.
- Male ein Bild.
- Versuche, fünf Minuten ganz still zu sitzen oder zu liegen.
- Überlege, was dir Angst macht - und nimm diese" Angst liebevoll in den Arm.“
- Lächle einem Menschen freundlich zu.
- Mache eine Nachtwanderung.
- Suche den Polarstern und richte dich nach ihm aus.
- Zünde eine Kerze an und schau ihr beim Brennen zu.
- Lausche auf die Stille; sie ist das Papier, auf das das Leben seinen Klang zeichnet.
- Überlege, wo du an diesem Tag vor einem, vor 10, vor 25 und vor 50 Jahren gewesen bist.
- Tanze - nur für dich. Lass alles los, was dich festhält. Lass alles los, was du festhältst. Sprich ein Wort so oft aus, bis es dir fremd klingt.
- Mach dir die Sorgen von morgen erst morgen.
- Berühre etwas, das wenigsten doppelt so alt ist wie du.
- Erzähle mit Gott.
- Lass die Sonne nicht über deinem Ärger untergehen.
- Atme und schlafe tiefer und länger.
- Suche täglich nach neuen Wegen zu dir - sei es dir wert.