

Für diejenigen, die das Haus, oder die Wohnung nicht verlassen können:

Stellt Euch auf den Balkon, oder ans offene Fenster.

Atmet die frische Luft und schaut Euch um, was Ihr in Eurer Umgebung entdeckt.

Sind da frisches Grün, erste Blumen, Bäume mit Vögeln in den Zweigen? Nehmt alles um Euch intensiv wahr:

Wie sieht es aus? – Wie riecht es? – Was ist zu hören?

Die folgenden Zeilen von Susanne Niemeyer geben Euch den Impuls, achtsam für Eure Umgebung zu sein:

«Applaus für den Zitronenfalter
und für die Schäfchenwolken
in ihrem bettlakenhellen Weiss
Applaus für den Lavendel
und für die Honigblume
unmöglich zu sagen, wer süsser duftet
Applaus für die Echse
In ihrem smaragdenen Kleid
für Regentropfen und Eichenlaub
Applaus für die Kirschblütenbötchen

im Wasserlauf
und für das goldene Haar der Gerste
Applaus für den blankgelutschten Kieselstein
und für die Wassernymphe in ihrem Versteck
Applaus für Himmel und Erde
und alles dazwischen auch»

Text © by Susanne Niemeyer und HERDER Verlag,
Freiburg im Breisgau

Überlegt Euch nun, wofür Ihr an Eurem Fenster oder auf Eurem Balkon applaudieren möchtet. Vielleicht, wenn Ihr da grad nicht so viel von der Natur sehen könnt, ist es ja auch der Umstand, dass die Leute von der Kehrlichtabfuhr ihren unschätzbaren Dienst tun, oder dass wir ein Dach über dem Kopf haben, das uns schützt. Wenn Ihr mögt, legt später ein kleines Applaustagebuch an, das Ihr täglich mit mindestens drei Einträgen nachführt – es dürfen auch mehr sein.

Die momentan schwierige Zeit, die wir durchleben, lässt uns manchmal zweifeln, ob wir das alles durchstehen – ob wir und unsere Lieben gesund bleiben – ob wir, wenn dann endlich alles überstanden sein wird, unsere Arbeit

behalten können – ob uns genug bleibt, um ein gutes Leben zu führen. Ein Vers aus dem Matthäusevangelium kann helfen, unser Vertrauen zu stärken. Vielleicht lest Ihr ihn jeden Morgen laut vor:

«Schaut auf die Vögel des Himmels: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen - euer himmlischer Vater ernährt sie.»

Matthäus 6, 26 Zürcher Bibel

Herzlichen Dank an den Verlag HERDER

<https://www.herder.de/> und an die Autorin und Bloggerin Susanne Niemeyer <https://www.freudewort.de> , die es uns in dieser besonderen Zeit ermöglichen, Euch den kostenlosen Zugang zu ihren Texten zu geben.