

Wertlos?

Die Gruppe beginnt heute mit der Frage: »Wie war Deine Woche? Erzähl eine gute und eine weniger gute Sache«. Ich höre schon die erste Reaktion - ein Aufstöhnen. In den Gesichtern steht geschrieben: Was soll ich da jetzt sagen? Ich habe nichts zu erzählen. Es war eine ganz normale Alltagswoche, wie immer halt.

Wirklich?

Was ist denn weniger gut oder gar schlecht? Eine dramatische Wende im Leben, wie eine Kündigung oder schlimmer? Ein Todesfall oder eine schwere Erkrankung? Oder reicht es da nicht, dass ich z.B. frühmorgens feststelle, dass die Milch sauer ist; jede Ampel auf dem Weg zur Arbeit ist rot; eine Rechnung, die es zu bezahlen gilt unter einem Stapel Zeitungen auftaucht; der Chef will wieder mal fünf Sachen gleichzeitig erledigt haben oder es regnet?

Mal ehrlich, viele von uns jammern doch ganz gerne mal auf hohem Niveau, wie es so schön heißt - hier könnte man das jetzt loswerden ...

Und was war so richtig toll? Muss es da gleich der Lottogewinn sein oder die Erbschaft einer unbekanntenen Großtante?

Ist es nicht auch ein Sonnenstrahl zwischen Regenwolken; ein freundliches Gesicht, ein Lächeln; ein Nachmittag im Straßencafé oder mit Freunden oder Familie; ein rosa blühender Kirschbaum vor dem Fenster; ein Chef, der Danke sagt; eine kühle Brise an einem heißen Sommertag, ein gutes Lied im Radio?

Vielleicht reicht es manchmal auch einfach, in einem Moment präsent zu sein.

Ich glaube, letztlich kommt es darauf an, welchen Wert ich den Dingen in meinem Alltag gebe und dass ich achtsam bin, auch im Kleinen.

... denn jede Erfahrung, die wir sammeln, ist ein kleines Unikat in der Schatzkiste unseres Lebens.

Und? Wie war das bei Dir in der letzten Woche?

Wir, Betroffene und Angehörige, treffen uns immer montags 19:00 Uhr, Treff Impuls.

Kontakt über: www.freundeskreis-sucht-le.de oder per Whatsapp: 0176/20057069