**Ich genieße – mich bedrückt – ich sehne mich nach…**

**Was ich genieße**  
Kein zeitliches Korsett - Dinge müssen erledigt werden – egal, wann  
mehr unverplante Zeit:   
an einer Sache dranbleiben  
Gedanken durchdenken von Anfang bis Ende  
was ist mir wirklich wichtig?  
Stille genießen – stille Zeit mit Gott   
Ordnung und Durchblick – zu Hause und an der Arbeitsstelle im Kindergarten  
alles durchsortiert und aufgeräumt   
Übersicht in Schränken, Regalen und Schubladen – und überhaupt!  
Wichtige , bisher unerledigte Dinge - endlich abgehakt  
spüren: ganz langsam wird es ruhig in mir  
gute Gewohnheiten entwickeln  
abends „Der Mond ist aufgegangen“ singen – zur Ruhe kommen   
pünktlich ins Bett gehen  
morgens: Waldspaziergang

**Was mich bedrückt**  
Bohrende Fragen: Bewegen wir uns noch auf dem Grat?  
Dem schmalen Grat zwischen der richtigen Sorge um Gesundheit, den Beschränkungen der Freiheit und all den „Kollateralschäden“:   
Depression durch Einsamkeit  
Streit, Anspannung, Gewalt in beengten Wohnverhältnissen  
Angst um die Existenz  
alleine leiden, sterben müssen  
kostbare Zeit, die verstreicht ohne spürbare, menschliche Nähe, ohne Trost…

**Wonach ich mich sehne**  
nach festen Umarmungen - überhaupt - körperlicher Nähe  
nach einem warmen Händedruck  
nach spontanem „Aufeinander - zu - gehen“  
nach dem Gottesdienst am Sonntagmorgen, auch nach dem Brausen der Orgel,  
nach Gemeinschaft im Hauskreis  
nach einem Fest mit vielen, lieben Menschen  
nach Musik und Tanz „in echt“  
nach einem gemütlichen Essen im „Hirsch“ (oder auch woanders…)  
danach, Leute zu uns einzuladen  
wegfahren  
schwimmen  
das Meer…

**Frauke Auer**