**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**