

Ruhe und Frieden

Sehnsucht, die sucht und sucht, und ...

Nicht, wie es scheint ...



Es sieht aus, wie Freizeit, ist aber ‚Arbeit‘, Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Was hier aussieht wie ein zufriedenes Gesicht in meiner Freizeit, ist aber für mich ‚richtige Arbeit‘.

Meine **Long-Covid-Symptomatik** bringt es mit sich, dass ich meinen Rahmen finden muss, in dem ich aktiv sein kann, ohne einen ‚**Crash**‘ zu verursachen, d.h. also, ohne mich zu übernehmen.

Den Rahmen zu finden, in dem ich gut aktiv sein kann, darum geht es beim **Pacing**.

Und so bin ich heute am frühen Mittag aufs Fahrrad gestiegen und habe knapp 18 km Richtung Heidhof gemacht. Etwas über eine Stunde war ich unterwegs. Und nach ca. 15 Kilometern habe ich gespürt, wie die Kräfte deutlich nachließen und ich mehr Unterstützung durch den E-Motor meines Bikes benötigte.



Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Natürlich habe ich dabei auch diese Natur genossen. Das ist ja

kein Widerspruch. Ich genieße ja auch die Natur und den Park am Krankenhaus, wenn ich – auf einer Bank sitzend – ein seelsorgliches Gespräch mit Patient:innen führe.

Am Ende zählt aber während meiner AU, dass ich es immer klarer bekomme, wo meine Kapazitäten und wo meine Belastungsgrenzen sind.

,learning by doing', wie der ,alte' Engländer sagen würde! ☐

Jetzt, gegen 16.00 Uhr, bin ich ,hundemüde' und werde mich wieder etwas hinlegen. Dies geschieht aber in dem Bewusstsein, dass ich wieder etwas für mich und hoffentlich auch gegen mein Long-Covid getan habe.



Hier im ,Revier' ist es einfach (auch) schön! – Foto: 11.7.2024



Ist das Natur- oder Kulturlandschaft? Woher kommt das Wasser? Spätfolgen des Steinkohlebergbaus hier im Revier? – Foto: Gerd Wittka, 11.7.2024

Mutter-Liebe



Foto von [Suhyeon Choi](#) auf [Unsplash](#)

In der Schwangerschaft wohl umsorgt ...

In der Regel sorgen sich Frauen als werdende Mütter gut neun Monate sehr fürsorglich um das Kind, das in ihnen heran wächst.

Sie haben bisweilen bange Ängste, ob das Kind wohlbehalten und gesund zu Welt kommt.

Dann – während der Geburt – bringen sie das Kind unter Schmerzen zu Welt; Schmerzen, die kein Mann der Erde nachvollziehen kann.

Wieviel Sorge und Entbehrungen wenden werdende Mütter auf, in der Sorge um ihr ungeborenes Kind?!

Und dann später, sollen diese Kinder – meist Söhne – als Kanonenfutter und für kriegstreiberische Potentaten ihr Leben geben?!



Bild von [Okan Caliskan](#) auf [Pixabay](#)

Wann endlich stehen die Mütter dieser Erde auf und lassen ihre Kinder nicht mehr in den Krieg ziehen?!

Wann endlich sollen ihre Sorgen und ihre Schmerzen nicht vergeblich gewesen sein?!

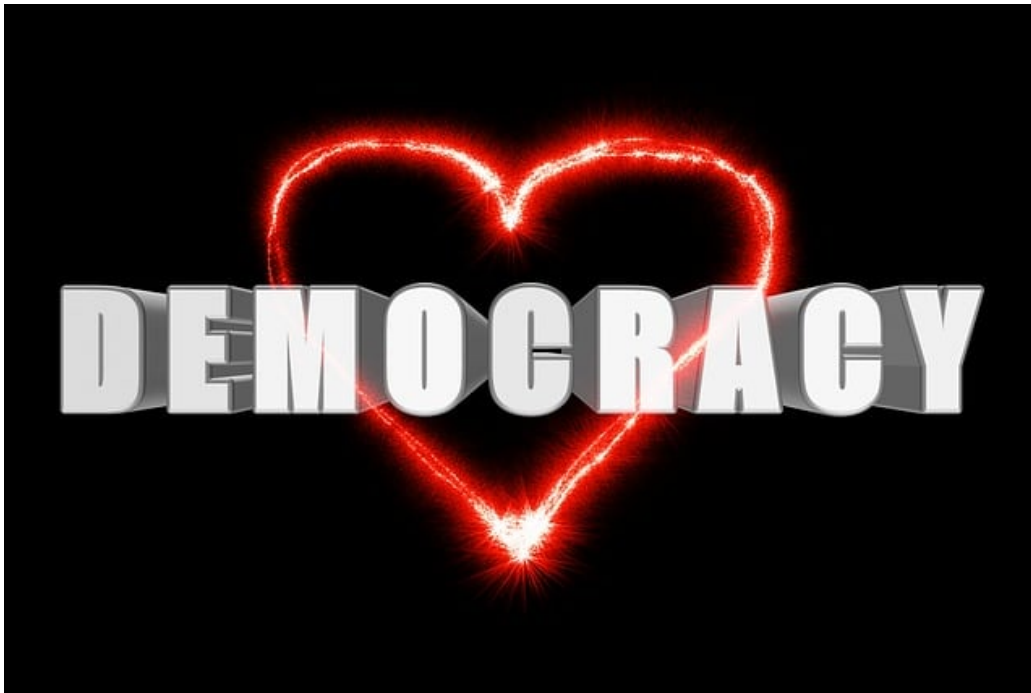
Steht auf ...!

Demokratie ist kein Selbstläufer



Momentan erleben wir Zeiten, wo die Demokratie von Feinden der Demokratie bekämpft wird:

Verbal durch Verächtlichmachung von traditionellen und demokratischen Parteien in unserem Land und zügel- und respektlose verbale Attacken gegen Politikerinnen und Politiker, die ihr Leben und Wirken unserer Demokratie und unserem Staat widmen.



Es sind Personen, wie du und ich, aus der Mitte unserer Gesellschaft.

Es sind Menschen, die mitten unter uns aufgewachsen sind und mitten unter uns leben.

Es sind Menschen, die von uns in freien, gleichen und geheimen Wahlen bestimmt wurden, für uns demokratisch Entscheidungen zu treffen, in den Kommunen und Städten, in den Regierungsbezirken und Ländern und auch im Bund!

Wir dürfen dafür dankbar sein!

Stellen wir uns gemeinsam schützend vor diese Menschen, die wir gewählt haben und die unsere NachbarInnen sind!

Stattdessen trägt die verbale Verächtlichmachung durch rechte und rechtspopulistische Parteien wie der AfD abscheuliche Früchte.

Durch diese Verächtlichmachung fühlen sich manche geradezu ‚ermutigt‘ auch physische Gewalt gegen PolitikerInnen zu verüben.

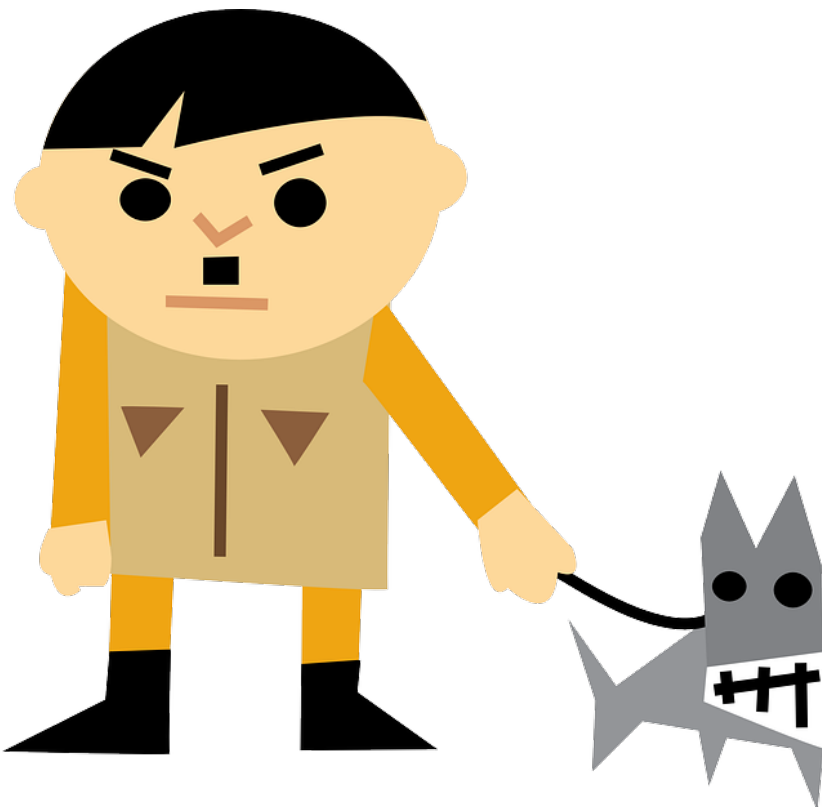
Sie wollen uns zu Marionetten ihrer Macht- und Gewaltphantasien machen, ob psychische oder physische Gewalt!



Wer demokratisch gesinnt ist, darf das nicht akzeptieren und zulassen!

Wir müssen weiterhin aus unserer deutschen grausamen Vergangenheit lernen.

Wir müssen erkennen, dass damals bei den Nazis alles genau so begonnen hat!



Diese Wicht und seine ‚Hunde‘ dürfen keine Zukunft haben!

Nie wieder!,

heißt: auch heute jetzt aufzustehen gegen antidemokratischen Tendenzen, gegen menschenverachtende Deportationspläne, gegen rechtspopulistische Propaganda, die unsere Freiheit angreifen!

Stehen wir auf gegen die Feinde der Demokratie!

Sehen wir auf gegen die demokratiefeindliche Propaganda der ideologischen Verbündeten von autokratischen und diktatorischen Regimen wie in China und Russland!

Leben wir Freiheit! Leben wir Respekt und Toleranz! Leben wir unsere Demokratie!



Für Deutschland! Für Europa! Für Freiheit! Für Frieden! Für Demokratie!

,Der ewige Bund‘ – im Zeichen des Regenbogens

Der Regenbogen ist ein archetypisches Symbol. In vielen Mythen spielt er eine Rolle. Am 1. Fastensonntag 2024 ist er auch Thema in der Lesung aus dem Alten Testament.

Luftalarm

Schrecklicher Alltag in der Ukraine