Kannst du gut …

… für dich sorgen?!



Diese Tage mit ihrer Hitze stellen mich persönlich schon vor gewaltige Herausforderungen.
Nicht nur, dass wir eine bisher nie da gewesene Hitzephase mit Temperaturen um die 40 Tage erleben, und das sogar drei Tage lang.
Nein, auch, weil diese **Hitze keine Bagatelle** mehr ist!
Das ist die erlebbare Klimakrise – und das ist erst der Anfang!

Zurecht wird seitens von MedizinerInnen darauf hingewiesen, dass dies eine medizinische Notfall-Situation ist.

Ich selber merke es – vielleicht noch einmal mehr – wegen meines Long-Covids.

Long-Covid verträgt keinen Stress, Long-Covid verträgt keine Anstrengung, die über den Rahmen hinausgeht, den ich sonst beim Pacing einhalten würde.
Vielleicht ist es auch ein Glück, dass ich viel stärker diese Belastung spüre und somit auch viel deutlicher mit der inneren Stimme konfrontiert werde: *„Sorge gut für dich!“.*

Aber: das ist leichter gesagt, als getan.

Denn:
Da gibt es dann noch die inneren Stimmen, die mich mahnen,

doch auch meinen ‚Pflichten' nach zu kommen, sei es im dienstlichen wie im privaten Kontext.
Da ist die Frage, in welchem Rahmen ich noch verantwortlich Gottesdienst feiern kann, wenn die Krankenhaus-Kapelle innen über 30 Grad hat und das Öffnen der Fenster bei fast 40 Grad Außentemperatur zumindest ein fataler Fehler, wenn nicht sogar eine Verantwortungslosigkeit wäre.
Da ist die Frage, ob ich an einem Konzert unseres Chores teilnehmen werde, das zwar in einer Kirche ist.
Diese wird vielleicht etwas kühler sein, als die Außentemperaturen.
Nur: die letzten Tage haben mich und meine Gesundheit geschwächt.
Eine Urtikaria (wohl eine Hitzeurtikaria), die vor einigen Jahren ausgebrochen ist und ich dann wieder ganz gut im Griff habe, überfällt seit vorgestern meinen Körper wieder. Kleine, stark juckende Pusteln an Unterarmen und Unterschenkeln zeigen mir: ***‚Meinem Körper geht es nicht gut!'.***

Wie reagiere ich auf diese Warnsignale des Körpers?
Oder sind die inneren Gegenstimmen der ‚Pflicht' so groß, dass ich diese Warnzeichen ignorieren möchte oder sogar ignoriere?

Nach einem inneren Kampf habe ich mich dazu entschieden, den Gottesdienst morgen ausfallen zu lassen.
Nach einem inneren Kampf habe ich mich dazu entschieden, beim Konzert heute Abend nicht mitzusingen.

Aber …

ja, es ist dieses permanente **„ABER"** in meinem Kopf, das mir das Gefühl gibt, nicht mit einer gewissen Selbstsicherheit zu meinen vernünftigen Entscheidungen zu stehen und innerlich mit diesen Entscheidungen die Ruhe gefunden zu haben.

Ich will es dennoch durchhalten, denn ich bin – bei aller gesundheitlichen Beschwerden – dankbar, dass mein Körper es noch nicht aufgegeben hat, mit mir zu kommunizieren und sich

mir mitzuteilen. was gut und was schlecht für mich ist.

Warum offenbare ich mich hier so?
Weil ich sicher bin, dass ich nicht der/die Einzige bin, der es momentan so geht.

Was gibt dir eine innere Sicherheit und Standhaftigkeit für deine vernünftigen Entscheidungen?

Heilung

Heilung – ein Anliegen unseres Lebens

Deutschlands goldenes Kalb



Quelle ‚geralt' www.pixabay.com

Oder: Wie die Unvernunft siegt!

Wir alle werden aufgefordert, zu sparen, nachhaltiger zu leben, gegenseitig mehr Rücksicht auf einander zu nehmen, sich weniger Stress auszusetzen…

Das sind alles gute Gedanken, unser Leben und unseren Alltag liebenswerter, sicherer und ökologisch nachhaltiger zu machen.

Nur: bei einem Thema gelten all diese sinnvollen Überlegungen nicht. Völlig von Logik und Rationalität losgelöst klammern wir diese Aspekte gesellschaftlich aus.

Mehr noch: Eine bestimmte Lobby, die der FDP, der Union von CDU und CSU und einer Wirtschaftsbranche zuarbeitet, versucht mit allen diese ‚goldene Kalb' weiter existieren zu lassen.

Ich meine das Tempolimit auf deutschen Autobahnen!

Um dem aber etwas Argumentatives entgegen zu setzen, teile ich gerne dieses Video von Instagram:

https://www.instagram.com/reel/CnbdX5BJGnI/?igshid=YmMyMTA2M2Y=

„Gesundheit!“

Menschen sitzen beieinander; eine Person niest, eine andere wünscht: ***„Gesundheit!“***. Sagt eine weitere: *„Das macht man heute nicht mehr; man geht einfach darüber hinweg.“*

Hast du das auch schon erlebt? Ich ja.
Es sei eine ’neue‘ Konvention, da die Person, die niest, vielleicht unangenehm davon berührt ist, dass sie so unbewollt Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat und das dann auch noch durch den Wunsch „Gesundheit“ offensichtlich wird.



„Gesundheit!“ – Quelle: www.pixabay.com

Ich weiß ja nicht, wie es dir damit geht. Ich jedenfalls gewöhne mich immer noch nicht an diese ’neue Konvention‘. Vielleicht auch deshalb, weil ich mich nicht daran gewöhnen will? Vielleicht deshalb, weil ich gerne Menschen eine „gute Gesundheit“ wünschen möchte?

Am Beginn der Corona-Pandemie konnte man es noch häufiger erleben, dass Kund*innen an der Kasse der/dem Kassierer*in vor dem Weggehen zusagten: „Bleiben Sie gesund!“ oder umgekehrt. Auch jetzt passiert es noch hin und wieder, dass Menschen sich ausdrücklich sagen: **„Bleiben Sie gesund!“** oder **„Passen Sie auf sich auf!“**



www.pixabay.com

Gerade in dieser Pandemie merken wir, wie unsere Gesundheit urplötzlich bedroht sein kann; eigentlich ist das immer so, aber die Pandemie holt es uns so brutal deutlich tagtäglich in Erinnerung.

Sollten wir – wie in diesen Zeiten – nicht wieder mehr darauf achten, uns gegenseitig etwas Gutes zu wünschen?
Mich berührt es jedenfalls sehr angenehm, wenn Menschen mir in diesen Tagen sagen oder schreiben: **„Bleiben Sie gesund!“**
Ein lieber Kollege von mir schrieb in einer Mail am Anfang der Pandemie als seinen Gruß: **„Bleiben Sie positiv gestimmt und negativ getestet!“**

Er fasst es mit diesem konkreten Gruß zusammen, was vielen in dieser Zeit so wichtig ist.

Ich werde – mehr noch in diesen Corona-Zeiten – nicht die ’neue Konvention‘ anwenden. Wenn jemand in meiner Gegenwart niest oder ich sonst meine, es würde ihm gut tun dann sage ich auch weiterhin:

„Gesundheit!“ oder **„Gute Besserung!“**

Und bei Menschen, die einem besonders wichtig sind oder nahestehen, kann man es auch „durch die Blume sagen“



www.pixabay.com