

Was mich nährt?:

Freundschaften, das vor allem. Begegnungen.

Teilhabe, Austausch, Gesehenwerden: Gemeinsamkeit und Verbundenheit.

Menschen begleiten. Sehen, wie andere wachsen (und ich selbst auch). Lehren, unterrichten; Wissen und Erfahrung und Lebensweisheit weitergeben, an SchülerInnen, KlientInnen, Mitmenschen.

Tiefgründige Gespräche, dem „Wesen der Dinge und Menschen“ auf den Grund gehen.

Nachdenken, Erkenntnisse, Einsichten.

Draußensein:

Gartenarbeit; Wachsendes begrüßen, ordnen und pflegen, Blumen gießen, Rasenmähen, Holz stapeln, Hecke schneiden, Nüsse sammeln...

Mich freuen an dem schönblühenden „Unkraut“, das freundlich zwischen den Betonplatten hervorkommt.

Den Schmetterlingen auf dem Sommerflieder zuschauen.

Meine Birken beobachten, wie sie im Wind tanzen.

Überhaupt: Wind. Wind in den Bäumen, Wind in den Haaren.

In der Hängematte liegen, und „den lieben Gott einen guten Mann sein lassen“.

Der Abenddämmerung nachsehen und -denken.

Wald: Zur-Ruhe-Kommen in der erhabenen „Waldkathedrale“. Blätterrauschen, Schatten und Sonnenflecken, Mäusebussardrufe und Rabengekrächz, Moospolster und Pilze, zwischendurch Wiesenblumenfreude: „Geschenke des Universums“.

Wandern und Radfahren, den Blick über die wunderbare Landschaft schweifen lassen – und Gedanken nachhängen.

Gutes Essen, gerne geteilt mit anderen. Gartengemüse, selbstgebackenes Brot.

Aufräumen, Dinge ordnen und richten. Äußerlich – und innerlich.

Bücher: versinken in fremden Schicksalen, Erfahrungen, Lebenswelten, und dadurch Abstand nehmen von meiner eigenen Lebenswelt.

Verbindung zum „Göttlichen“: dem, was „größer ist als alle Vernunft“, das mich – gefühlt – führt und schützt, auch: entlastet.

Leider gerät mir dies immer wieder in Vergessenheit...

Und was nährt Sie?