

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein ständiges Auf und Ab - „Himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“ - eine Achterbahn der Gefühle ...



Kennen Sie das? Gerade in den letzte Wochen und Monaten?

Wenn ich mich selbst befrage, dann kann ich das nur bestätigen. Und auch bei vielen Telefonaten und Anrufen höre ich sehr, sehr oft solche oder ähnliche Ausdrücke. So langsam geht vielen die Puste aus. Die Selbstmotivation und die Durchhalteparolen fruchten nicht mehr so gut oder oft nur noch für kurze Zeit. Eine kurze Zeit gelingt es, sich selbst zu motivieren, hoffnungsvoll und positiv gestimmt den Tag anzugehen, den Spaziergang an der Frühlingsluft zu genießen und die Kraftreserven aufzufüllen.

Doch oft hält das nicht mehr so lange vor. Schon mit der nächsten Nachricht im Radio oder Fernsehen kann es vorbeisein. Schon am nächsten Tag hat das Wetter umgeschlagen und der frostige Schneegriesel vermiest den ersten geplanten Kaffee-Besuch mit der Freundin auf der Terrasse. Schon der nächste Blick auf den leeren Laden und die nicht verkaufte Ware bringt alle Sorgen zurück. Viele sind schneller gereizt als sonst und brechen einen Streit vom Zaun, wo sie normalerweise gar keinen Anlass gesehen hätten. Vielen kommen schneller die Tränen, weil der Druck, die Sorgen und Anspannung einfach nicht nachlassen und Din-

ge, die zur Entspannung beitragen könnten, immer noch nicht oder immer noch kaum möglich sind: Umarmungen, Familientreffen, Urlaub, Singen ... Was kann da helfen? Was hilft in dem ganzen Auf und Ab?

Vielleicht die Konzentration auf nur eine Sache. Auf etwas, das mir jeden Tag ein kleines Lächeln aufs Gesicht zaubert. Auf etwas, das ich genießen möchte - ganz gleich wie erschöpft oder beschäftigt ich bin. Gibt es im Augenblick so etwas für Sie? Ich wünsche es Ihnen!

Bei mir ist es die Arbeit an den kleinen Passions-Impulsen, die ich täglich übers Handy verschicke. Keine schweren Gedanken, nicht fokussiert auf Leiden und Passion, sondern aufbauende Gedankenanstöße, die den Tag ein wenig leichter und heller machen sollen.

Es ist einfach schön, daran zu arbeiten. Da werde ich nicht müde, da habe ich Freude und Ausdauer. Für mich ist es fast, wie ein kleines Kunstwerk zu erstellen. Und dies dann an mehr als 50 Menschen zu schicken. Und viele von ihnen schicken die Impulse weiter an andere, die sie auch damit erfreuen wollen.

So gehe ich durch die Passionszeit, mit viel Auf und Ab und Achterbahn, aber auch mit einer täglichen kleinen Freude. Möge es für Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch so eine tägliche kleine Freude geben, die Sie ein bisschen mehr jauchzen und etwas weniger betrübt sein lässt!

Dazu ein kleines Zitat aus meinen Passions-Impulsen:

**Mach zur Geborgenheit
den Tag,
in dem ich hänge,
und drängen Dienst und Zeit,
gib Freiheit im Gedränge.**

Martin Luther



Hele Sturm