

Einfach so?

Einfach so scheint heute kaum noch etwas zu passieren. Das Meiste ist (durch)geplant, den Ablauf des Tages haben wir vor Augen. Und diese Zeit jetzt, erfordert noch die ein oder andere Planung mehr. Wo sind die Momente im Alltag geblieben, die ohne eine Aufgabe oder Planung sind?

Einfach im Cafe sitzen und für „eine Kaffeelänge“ die Welt zu beobachten. Im Liegestuhl oder Gras liegen und in den Himmel schauen, für eine kleine Weile.

Einfach so, ohne konkrete Absichten, etwas zu tun, scheint im Alltag fast ausgestorben. Doch sind es genau diese kleinen, absichtslosen Momente, die dem Tag einen anderen Blickwinkel geben, die uns für einen Moment das Gefühl geben, in der Zeitlosigkeit zu sein. Das beruhigt und erfrischt.

Bleiben Sie heute für einen Moment stehen, um einem Vogel zu lauschen oder Sonne und Wind auf der Haut zu spüren, oder die Biene beobachten, die Nektar sammelt.

In den Moment eintauchen, vielleicht einmal nur Beobachter sein, schafft den Raum herauszutreten aus den Mühlen des Alltages. Das hat eine Wirkung, probieren Sie es aus.

Oder machen Sie einem Menschen, dem Sie heute begegnen, ein Kompliment, einfach so. Ein Kompliment muss nicht spektakulär und groß sein. „Das ist eine schöne Uhr, die Sie da tragen.“

Alles Gute für die kleinen Momente in dieser Zeit

Ihre

Elke Scheffer