

Aktuelle Gedanken

Ermutigung tut gut!

Gerade in dieser strapaziösen, belastenden Zeit können uns kleine Ermutigungen durch den Tag helfen.

Text: Vreni Peter, BBZ Arenenberg; Bild: Mario Hofer (Pixabay)

Lass dich nicht entmutigen

Schlechte Nachrichten rund um die Coronavirus-Pandemie prasseln im Moment in immer kürzeren Abständen auf uns ein. Die Erkrankungen nehmen zu, sie rücken näher und bereiten uns damit Sorge und Angst.

Daneben spielt das Wetter verrückt, schon sehr früh haben uns frühlingshafte Tage erreicht und haben damit das Blühen der Obstbäume vorangetrieben, und dann kamen die Fröste in der Nacht, gar ein kurzer Wintereinbruch. Werden die Obstblüten das überstehen? Die Bäume Früchte tragen in diesem Jahr?

Und all die anstehenden Frühlingsarbeiten auf dem Feld tragen dazu bei, dass wir manchmal kaum wissen, wo uns der Kopf steht.

Nicht zu vergessen die Gartenarbeiten – wie kommen wir wohl in diesem Jahr zu unseren Sämereien und Setzlingen?

Damit noch nicht genug – auch die Kinder sollen zu Hause beschult werden und brauchen dabei mehr oder weniger Hilfe und Unterstützung.

Und dabei sollen wir noch zuverlässig an unseren Schutz und denjenigen unseres Umfeldes denken. Es ist zum Verrücktwerden und lässt uns den Mut verlieren. Dazu passt die nachstehende Geschichte.

Unkenrufe oder: Der taube Frosch

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um ihn besonders schwierig zu gestalten, legten sie als Ziel den höchsten Punkt eines grossen Turmes fest. Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich – der Wettlauf begann!

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel, die Spitze des Turmes, erreichen könnte. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also: «Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!» oder «Das ist einfach unmög-



lich!» oder «Das schafft ihr nie!». Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: «Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!»

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen den steilen Turm hinaufkletterte – und als Einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war! (*Verfasser unbekannt*)

Ohren auch einmal verschliessen

Ja, manchmal kann es durchaus Sinn machen, die Ohren zu verschliessen vor den ständigen schlechten Nachrichten. Damit meine ich nicht den Kopf in den Sand stecken vor der jetzigen Situation. Aber ist es denn tatsächlich nötig, dass wir im Minutentakt vom frühen Morgen bis am späten Abend von schlechten Nachrichten berieselt oder von erschütternden Bildern aufgerüttelt werden?

Aus meiner Sicht nimmt uns das viel Kraft weg, die wir zur Bewältigung unseres so schon anspruchsvollen Alltages benötigen. Ich rate Ihnen, darum Pausen zu machen und einen bewussten Umgang mit Nachrichten zu pflegen. Ein- bis zweimal täglich die neusten Nachrichten hören, sehen und lesen reicht durchaus. Welche Zeit eignet sich dazu am besten? Ist das tatsächlich der frühe Morgen – oder lässt mich das bereits bedrückt in den Tag starten? Ist es der späte Abend – sodass mir das Gesehene und Gehörte den Schlaf raubt? Entscheiden Sie bewusst.

Einander Mut machen

Mindestens so stark wie die Entmutigung wirkt die Ermutigung in unserem Alltag und das haben wir in der momentanen Zeit sicher nötig.

Ermutigend wirkt jedes Zeichen von Interesse und Aufmerksamkeit. Dies gibt uns Auftrieb, uns den

Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht zu stellen. Ermutigung stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und zeigt uns Solidarität, das tut uns gut. Zeigen wir also kleine Aufmerksamkeiten im Alltag. Ermutigung ist dort besonders wichtig, wo Verzagtheit und Zweifel aufkommen, Sorgen wachsen. Sie gibt damit nicht selten den Ausschlag, ob Schwierigkeiten und Resignation überwunden werden können.

Und Ermutigung ist sicher auch unter Einhaltung der sozialen Distanz möglich. Sei dies nun ein Gespräch von Garten zu Garten, ein Telefon, ein Mail, ein Whatsapp usw. Finden Sie ein freundliches Wort, einen aufmunternden Vers, zeigen Sie Aufmerksamkeit und Geduld beim Zuhören, ermutigen Sie zum Erzählen. Reden Sie die vorhandenen Ängste nicht klein, nehmen Sie diese ernst und zeigen Sie Verständnis. Und ja, auch eine Ablenkung hilft, ein Hinweis auf etwas Positives.

Als ermutigte Menschen machen wir uns mit besserer Stimmung an unsere Arbeit und vermögen auch mehr zu leisten. Bleiben wir dran, gerade auch dann, wenn uns noch eine längere Durststrecke bevorstehen sollte. **Wir schaffen das – gemeinsam!**

Ich wünsche Ihnen ein gutes, ermutigendes Miteinander im derzeitigen strapaziösen Alltag, und bleiben Sie gesund.

Hoffnung

Der Start in das neue Hausgartenjahr ist gelungen. Mit guten Wetterverhältnissen in der erste Hälfte März konnte mithilfe der Enkelkinder (2- und 3-jährig) das Treibhaus für die Salat- und Kohlrabisetzlinge gerichtet werden. Den restlichen Platz bekam die Saat von Radiesli. Von diesem Tag an war der Weg in das Treibhaus für die gewissenhaften Helfer wichtig. Denn das Gemüse wollte gepflegt bzw. gegossen werden. Auf diesem Streifzug konnten noch allerhand Helferlinge im Boden von den Kindern bestaunt werden wie Würmer, Asseln, Tausendfüssler, die unter anderem auch als Indikatoren einer heilen Bodenwelt dienen.

Bis dann die Massnahmen vom Bund wie Bundesamt für Gesundheit jäh eingetreten sind. Social Distancing! Diese Massnahme ist so wichtig um die schnelle Ausbreitung des Coronavirus zu dämpfen,

damit die Spitäler und ähnliche Institutionen – und somit das so wichtige Personal darin – nicht überlastet werden. Alles auf ein Minimum herunterzufahren, da wird von allen viel verlangt.

Auch im Garten ist es ruhiger geworden. Der Gang in den Garten mit den Kindern bleibt aus, die kleine Giesskanne bleibt stehen. Doch die Hoffnung gibt uns Kraft, diese Zeit zu überstehen. Beim Streifzug durch den Garten, achtsamer auf das Selbstverständliche im Alltag, höre ich Herrn Amsel mit seinem wärmenden Tenorgesang. Das Lied gibt mir das Gefühl der Hoffnung; es wird wieder gut. Die Natur nimmt ihren Lauf, und das ist gut so.

Viel Kraft und bleibt gesund.

Elizabeth Hess, Tuttwil