



**\* Brief ohne Neuigkeiten\***  
*No-Newsletter*

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten unseres Vereins,

wir möchten Euch, gerade in diesen herausfordernden Zeiten, durch Gedankenaustausch und mit Anregungen zur Gesunderhaltung und Freude begleiten. So haben wir hier einige Inspirationen zusammengetragen.

Dabei steht der Kontakt zu Familie und Freunden sowie Menschen unseres Umfeldes an erster Stelle und kann helfen den derzeitigen Stress auf ein Minimum zu reduzieren. Über seine Sorgen und Gefühle sprechen zu können, ist ein wichtiger Faktor, den momentanen Herausforderungen etwas entgegenzusetzen. Das kann, wenn es nötig wird, mittels eines Besuches geschehen (unter Einbeziehung der entsprechenden staatlichen Verordnungen und hygienischen Vorsichtsmaßnahmen), beim täglichen Spaziergang das Gespräch mit dem Nachbar oder eben bei einem Telefonat mit Freunden und Bekannten der Fall sein.

**Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.**  
(Johann Wolfgang von Goethe)

In Sachen Körper-Hygiene zur Vermeidung einer Ansteckung brauchen wir hier sicher nicht mehr großartig ausholen. Ein Händewaschen mit heißem Wasser und Seife vor und nach Begegnungen, Hausarbeit, der Essenzubereitung u. ä. sollten schon immer zu unserem alltäglichen Tun gehört haben. Aber auch eine geistige Hygiene sei erwähnt, hält doch auch sie uns gesund und in Trab. Die können wir bspw. durch Meditationen, Bücher oder über gute Gespräche bekommen und im Moment vor allem dann, wenn wir eine exzessive Mediennutzung vermeiden. Zu groß und zu verwirrend ist die Flut der Informationen, die derzeit auf uns herniederprasseln. Und das in einer Geschwindigkeit die kaum Zeit zum Atmen lässt, geschweige denn, das Gehörte zu verarbeiten. Das ist aber, was unser Hirn dringend braucht. Also nehmt euch Auszeit in der Auszeit!

Manchmal leichter gesagt, als durchgesetzt. Für all jene, die sich dabei allein gelassen oder überfordert fühlen hilft vielleicht der Vorschlag eines Tagesplanes:

° **zwischen 7.30 und 9.30 Uhr – Frühsport/Gymnastik/Meditation**  
(z. Bsp. mit Tele Gym – ARD)

° **zwischen 9.00 und 11.00 Uhr – geistige Gymnastik**  
(anspruchsvolle Literatur, eine Sprache lernen, Gespräche, Briefe oder Gedanken schreiben)

° **zwischen 12.00 und 14.00 – Erholung**  
(Mittagsschlaf, Spaziergang, Atemübungen (notfalls am Fenster), gute Musik inhallieren)

° **zwischen 15.00 und 17.00 Uhr – Kreativ-Gymnastik**

(Handarbeiten, Hobbies, Balkon o. Garten bestücken, der Kunst in all ihren Farben frönen)

° **zwischen 18.00 und 21.00 Uhr – Tagesausklang/ Traumvorbereitung**

(Abendspaziergang, Gespräche, Hörbücher, Romane, ein guter Film)

Soweit einige Anregungen, vielleicht etwas Struktur in den Tag zu bringen, mit denen wir hoffentlich auch ein kleines Lächeln in Eure Gesichter zaubern konnten. Dazwischen gibt es gutes Essen oder werden auch mal ganz pragmatische Dinge erledigt, Dinge, die man schon immer tun wollte und die Zeit dafür nicht fand.

Es findet natürlich jeder seine individuellen Zeiten und Aktivitäten am besten heraus. Einige von Euch sind beruflich eingebunden und/oder haben Kinder und daher einen etwas veränderten Fahrplan. Hier also nur Möglichkeiten, manchmal auch mit einem Augenzwinkern versehen.

**Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein. (Luise Rinser)**

Gesunde Ernährung und ein erholsamer Schlaf sind die Basis all dieser Unternehmungen und fester Bestandteil der Themen unserer Vereinsveranstaltungen. Hier bietet sich für unsere Mitglieder immer wieder die Chance, Inhalte mitzubestimmen und sie sich in Form von Vorträgen, Kursen oder Diskussionen zu wünschen.

Unser Jahresthema „Atmen - Die einfachste Sache der Welt?“ passt hervorragend in die Wirren dieser Zeit, deren Auswirkungen wir noch eine lange Weile spüren werden. Dazu haben wir eine Buchempfehlung für euch: „Atmen. Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert“. Die Autorin Jessica Braun hoffen wir im Oktober diesen Jahres auf unserer Podiumsdiskussion begrüßen zu können und wer Interesse hat, bekäme Gelegenheit sich lesender Weise darauf vorzubereiten. Wenn ihr nicht genau wisst, wie ihr in den Genuss eines Exemplar kommt, gebt gerne Bescheid, wir werden uns kümmern.

Zu guter Letzt seien die genauso lebenserhaltenden Notwendigkeiten: Freude und Verständnis genannt. Sie zu bekommen und zu vergeben stärkt die Gesundheit mehr als jedes Essen und jede Gymnastik. Zu unserem Vereins-Anliegen gehört es, ein offenes Ohr für Eure Wünsche zu haben und Euch zu begleiten, wo es uns möglich ist. Wer ein Gespräch gebrauchen kann, ist wie immer herzlich dazu eingeladen. (0151-27150892)

**Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln. (Dalai Lama)**

In diesem Sinne bleibt schön aufmerksam und lauscht in Euch hinein, was da um uns herum eigentlich vorgeht. Oscar Wilde sagt dazu:

**„Am Ende wird alles gut werden  
und wenn noch nicht alles gut ist, dann ist es noch nicht am Ende.“**

Herzliche Grüße,

Eure Anke Reimers und Eure Jacqueline Boulanger  
für den Verein Gemeinsam mehr Mut e. V.