



7 Wochen

radikal

positiv

5. Woche
24.3.-31.3.21

7 Wochen radikal positiv – diesmal: Zuversicht gegen Depression.

Dem Wortsinn nach ist die Depression ja eine Phase, in der ich niederdrückt bin – und niederdrücken kann uns derzeit natürlich vieles. Die Ein- und Beschränkungen, das Hin und Her der Beschlüsse, die Verzweiflung der Selbstständigen, die Not von Kindern und Familien, das Leiden in den Krankenhäusern bei den Patient:innen wie bei den Mitarbeitenden. Wie unter einer Lupe zeigt uns Corona, wie angewiesen wir sind. Angewiesen auf uns selbst, auf andere und ja, auf Zuversicht. Es lässt sich eben nicht alles mit Arbeit, Geld und Konsum regeln. Wir brauchen Quellen, die uns die Kraft geben, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Zuversicht. Diese fällt in der Regel nicht vom Himmel – gut, manchmal wirkt sie wirklich wie ein Geschenk, das man sich nicht erarbeiten musste. Aber in der Regel ist die Zuversicht auch ein Resultat aus dem je eigenen Zusammenspiel von eigenen Erfahrungen und der Art, wie ich die Welt wahrnehme, das Leben verstehe. Zuversicht ist also auch etwas, das ich mir mit Herz und Verstand erarbeiten kann. Na, dann wollen wir mal ran an die Arbeit☺

Eine zuversichtliche Woche wünscht Ihnen

Stefanie Alkier-Karweick
Landespolizeipfarrerin EKvW