



7 Wochen radikal positiv

Die Pandemie strengt an. Sie trifft alle, aber nicht alle gleich. Häufig ist es gar nicht so leicht zu erkennen, was wen und warum belastet. Das macht das Miteinander nicht leichter.

Vieles ist gar nicht möglich und manches funktioniert nur unter gewöhnungsbedürftigen Bedingungen.

Der Karneval z.B. fand in diesem Jahr – zumindest gefühlt – nicht statt. Mit dem heutigen Aschermittwoch beginnt trotzdem die christliche Fastenzeit – eine Zeit, in der wir nachdenken, uns verorten und uns neu in Beziehung setzen. Für viele gehört es dazu, auf etwas zu verzichten und dadurch eine Zäsur im Alltag zu schaffen. *Sieben Wochen ohne* lautet eine immer populärer werdende Kampagne der evangelischen Kirche. Sie ermuntert zum Verzicht auf etwas, was jenseits von Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol ist. In diesem Jahr geht es um den Verzicht auf Blockaden, für mehr Spielraum im Miteinander. Wie wäre es denn, gerade in dieser besonderen Zeit das zu tun: einfach mal radikal positiv zu sein, es sieben Wochen zu versuchen, das Positive bewusst in den Mittelpunkt zu stellen, nicht alles in düsteren Farben zu sehen:

Geduld gegen den Druck, Freundlichkeit gegen die Genervtheit, Verständnis gegen den Ärger, Kreativität gegen die Langeweile, Zuversicht gegen die Depression, Großzügigkeit gegen Erbsenzählerei, Interesse gegen das Egal, Liebevollnes gegen das Verurteilen.

Das Schöne ist: nicht nur die anderen profitieren von diesem Mehr an Spielraum: der Schutzschirm spannt sich auch über dem eigenen Inneren auf und kann uns Kraft für die Fortsetzung unseres Pandemie-Marathons schöpfen lassen.

Alles spinnert? Probieren Sie es doch einfach mal aus. Schaden tut´s definitiv nicht;-)

Und geben Sie doch gerne eine Resonanz! [stefanie.alkier-karweick@polizeiseelsorge-ekvw.de](mailto:stefanie.alkier-karweick@polizeiseelsorge-ekvw.de)

Im Namen der ev. Polizeiseelsorge NRW wünsche ich Ihnen, dass Sie wohlbehalten an Leib und Seele durch diese im wahrsten Sinne des Wortes *verrückten* Zeiten kommen, Ihre Stefanie Alkier-Karweick.