

Im Leben angekommen

Den Stunden mehr Leben geben

Ein Tag mit Rita Karstens

Es ist Sonntag, einer meiner schönsten Tage der Woche, heute darf ich, ich selber sein. Ich gestalte mir den Tag so, wie es mir gefällt und auch gut tut.

Die Sonne scheint und die Uhr zeigt mir, 7:45 Uhr...nee dachte ich und ich drehte mich noch einmal für 10 min im Bett um. Das ist es, was ich am Sonntag liebe...aufstehen wann ich möchte, Frühstück so lange ich will, laufen, Freunde treffen, Erholung pur, um Kraft für die neue Woche zu tanken...es ist ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit..

Da ist es wieder, Freiheit und Unabhängigkeit nur am Sonntag..mh..dachte ich...in der Woche kann ich natürlich nicht so lange schlafen, und frühstücken bis Mittag ist auch keine gute Idee..also habe ich beschlossen, meinen Stunden mehr Leben zu geben.

Die Idee motivierte mich so sehr, dass ich sofort ein weißes Blatt Papier und ein Stift zur Hand nahm und ich habe begonnen, mir intensive Gedanken über meinen Tagesablauf zu machen.

Ich schreibe alle Tätigkeiten auf, die ich zu erledigen habe..dabei bemerkte ich, dass es vieles gab, was zu erledigen war. Die Liste war schnell geschrieben.

Als ich so richtig im Gedanken war, klingelte mein Handy..ich schaute aufs Display und sah Torsten ruft an...oh nee dachte ich bitte jetzt nicht..es klingelte erbarmungslos...ich habe heute keine Zeit..wie sag ich es ihnen?

Torsten kann sehr emotional reagieren und ist vor kurzem Witwer geworden, wahrscheinlich braucht er meine Hilfe..dachte ich so...daraufhin habe ich das Gespräch angenommen. Guten Morgen Rita, hörte ich es auf der anderen Seite, guten Morgen Torsten sprach ich zu ihm...und so begann ein kurzes Telefonat. Du, Torsten, habe ich ihn kurzerhand unterbrochen, was man ja eigentlich nicht machen sollte. Ich habe heute gar keine Zeit für dich, ich schreibe an einer neue Idee. Oh worum geht es denn, fragte Torsten neugierig..

Auch das noch, dachte ich und ich antworte, ich werde es dir bei Gelegenheit erzählen. So nun machen wir Schluss und ich melde mich später bei Dir und ich beendete das Gespräch.

Etwas aufgewühlt habe ich ein Selbstgespräch geführt und ich habe mich geärgert, dass ich das Telefonat angenommen habe.

Ich mag Torsten, aber manchmal muss man Prioritäten setzen und die sogenannten Zeitfresser unterbrechen.

Meine Gedanken gingen wieder zum Blatt Papier. Ich schrieb alles auf, was mir in den Sinn kam..Ich habe nicht darüber nachgedacht, ob es sinnloses Schreiben war oder nur eine gute Idee...also kitzelte ich weiter.

Als ich auf die Uhr schaute, rückte der Zeiger auf 12 Uhr und mein Magen meldete sich knurrend.

Kurzerhand bereitete ich mir eine kleine Mahlzeit zu und ich genieße die Mahlzeit so richtig.

Beim Essen überlegte ich mir, wie ich den Nachmittag verbringen könnte.

Meine Idee : Den Stunden mehr Leben zu geben, war noch nicht zu Ende, und ich wollte am späten Nachmittag weiter schreiben.

Ich habe mich entschlossen, am Nachmittag in die Natur zu gehen und vielleicht noch an der Eisdielen Böthern vorbei zu gehen, um ein Eis zu essen.

Gedacht, getan. Ich habe mich angezogen und bin zu Fuß nach Meldorf gelaufen. Die Luft war so schön und klar, dass es richtig Spass gemacht hat zu laufen. Es roch nach Sommer. Der Wind weht leicht und hat eine frische Brise von Meeresluft hinterlassen. Es war traumhaft schön.

So schlenderte ich nach Meldorf

Die Menschen grüßen freundlich und ich habe gemerkt, dass Zufriedenheit in der Luft liegt.

An diesen Nachmittag wurde mir zum ersten Mal so richtig bewusst, dass ich im Leben angekommen bin.

Das Gefühl, das ich durchlebe, ist unbeschreiblich, positive Gedanken und ein Gefühl von Leichtigkeit durchströmen meinen Körper.

Manch einer würde jetzt sagen, das glaube ich nicht. Doch das gibt es, man muss diese Gefühl nur einmal selbst erlebt haben.

Ich bin in Meldorf im Eis Cafe Böthern angekommen. Es roch nach frischen Kaffee und frischen Waffeln. Der Duft hat mich regelrecht eingeladen und so suchte ich mir einen Platz im Cafe und ich habe meine Bestellung aufgegeben.

Plötzlich kam Norbert rein, Norbert ist ein gut aussehender Mann und irgendwo in den 60 Jahren. Er sah mich und kam spontan auf mich zu, er fragte mich freundlich, ob er sich zu mir setzen darf. Ich habe ihn zu genickt. Wir begannen zu plaudern und wir sprachen über interessante Themen die wir beide spannend finden. Die Chemie zwischen uns beiden stimmt. So plauderten wir fast zwei Stunden. Die Zeit verging wie im Flug. Plötzlich sagte Norbert, es ist schon spät und ich muss los. Wir tauschten unsere Telefonnummer aus und unsere Wege trennten sich. Während ich nach Hause ging, dachte ich noch lange über die gemeinsamen Gespräche nach. Es war ein schöner Nachmittag, der ein richtig gutes Ende nahm.

Am Abend klingelte das Telefon und Norbert war am anderen Ende.
Er bedankte sich bei mir für den schönen Nachmittag und er fragte mich, ob ich mir vorstellen könnte, das wir uns am Sonntag wieder in der Eisdielen treffen können. Ich sagte zu, und vielleicht entwickelt sich eine richtig gute Freundschaft zwischen Norbert und mir.

Ich dachte wieder über meine Idee : Den Stunden mehr Leben geben' nach und ich sagte mir das ist es.

Schöne Gespräche führen, raus aus der Komfortzone, das Leben einfach anders gestalten, als man es bisher gewohnt war. Ich habe weiter an meiner Idee geschrieben und ich begann noch am gleichen Abend ein Dankbarkeits Tagebuch zu schreiben. Für mich geht ein sehr schöner Tag mit vielen schönen Eindrücken zu Ende. Ich bin unendlich dankbar für diesen schönen Tag.

Rita Karstens