SEI ACHTSAM UND GUT ZU DIR...

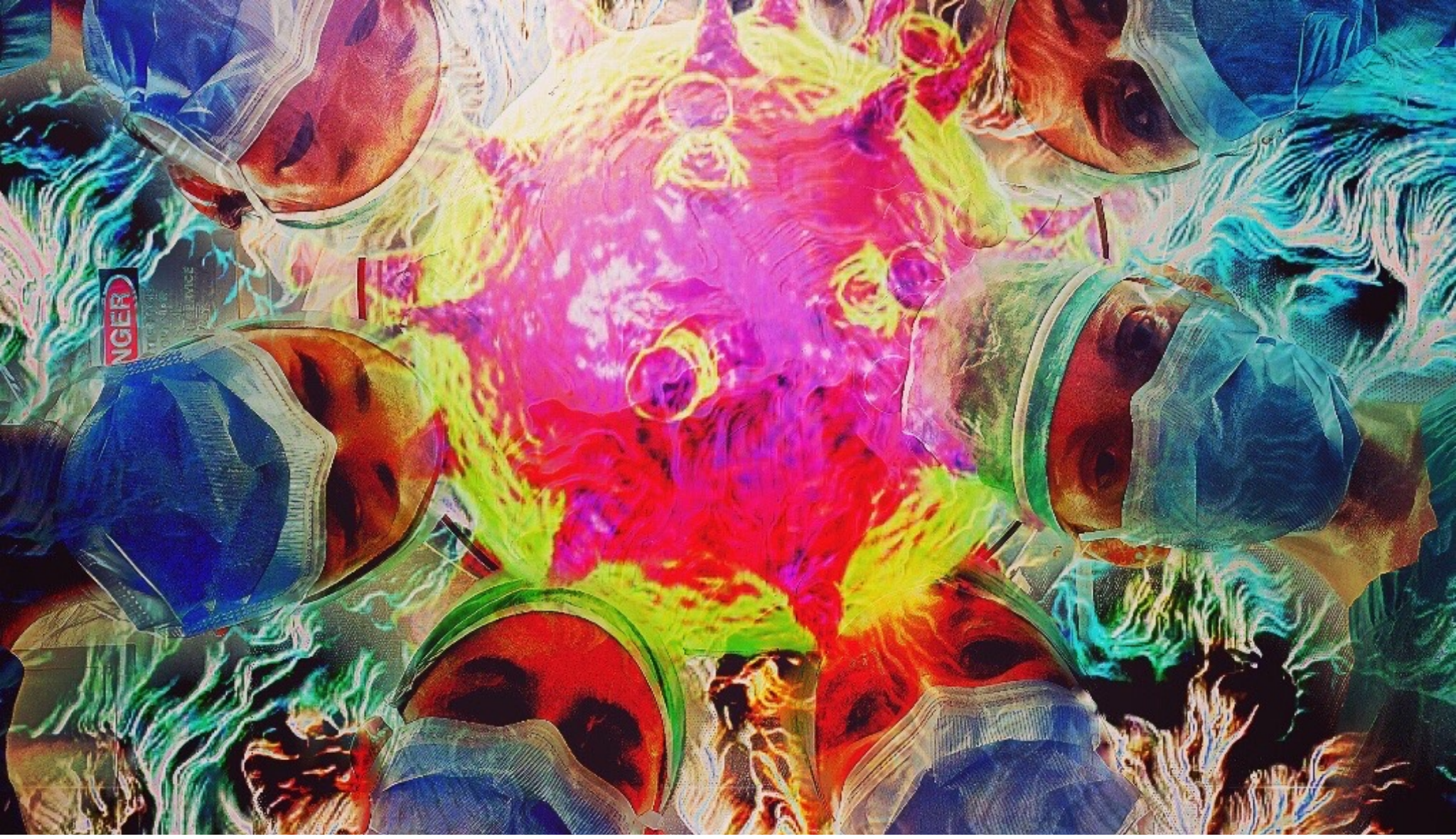
PICTURE-TELLING: © BRUNO ROEDER

COVID19 - SCHRITTWEISE
ZURÜCK ZUR FREIHEIT...

ACHTSAMKEIT...

MORGEN-ZERENOMIE - DER WECKER KLINGELT: STOP! KEINE MAILS, KEIN CHAT, KEINE HAST. DAFÜR 5 RUHIGE MINUTEN UND EIN SPAZIERGANG VOR ARBEITSBEGINN...

Verbringe Nicht Dein Leben! Lebe Es!



VORSICHT GEBOTEN...

Montagmorgen, 7:32 Uhr in Zürich: Die Busfahrerin hat die Tür-Knöpfchen gedrückt und setzt das Long Vehicle in Bewegung.
Ein junger Mann, den Hals mit einem langen, roten Schal umwickelt und eine Frau mit schwerer Laptoptasche und Mundschutz laufen ihr entgegen. Ihrer beider Gestik verrät: „Warte bitte noch eine Sekunde auf mich“.

Die Chauffeuse fährt indes geradewegs und direkt auf die beiden zu. Sie hupt, bremst abrupt, reisst ihre Arme in die Höhe. Ihr Zeigefinger hämmert auf das Zifferblatt ihrer Uhr. Die Türen bleiben jedoch geschlossen. Die

beiden vermeintlichen Fahrgäste befinden sich nun direkt vor ihrer Windschutzscheibe. Der Mann hat die Faust geballt und droht. Die Frau winkt ab und wendet sich verdrossen ihrem iPhone zu.

Wochenstart. Der langsam wieder voll besetzte Bus fährt Richtung Innenstadt. Ich beobachte Arbeitnehmer, rüstige Rentner und in Frühlingsmäntel gehüllte Mütter mit Kinderwagen. Viele Gesichter wirken angespannt oder hektisch. Manchen Augen hingegen blicken müde und teilnahmelos ins Leere.

Die meisten Passagiere glotzen auf ihre Smartphones und suchen darin Neuigkeiten, etwas Abwechslung oder die leise Hoffnung auf ein kleines Stückchen Glück an diesem Morgen. Wer schreibt mir eine liebe Botschaft an diesem ätzenden Montagmorgen?

Manche blättern dann ohne grosser emotionaler Regung in einer Gratiszeitung und es scheint so, sie läsen nur die plakativen Überschriften von Verbrechen, Corona-News und Gräueltaten der vergangenen 48 Stunden, - oder „ihr“ furchteinflössendes Tageshoroskop. Wochenstart.

So gebärdet sich also der Aufbruch in den Alltag einer neuen (Arbeits-)Woche?

Könnten wir alle bitte jetzt einfach mal die Reset-Taste drücken und den Montagmorgen nochmals ganz von vorne beginnen? So, zum Beispiel:

Ein gemächlicher Spaziergang zur Bushaltestelle. Aufrechter, beschwingter Gang, der keinerlei Hektik verrät. Der Blick richtet sich nach oben und lässt zartrote Schleierwolken und ein sanftes Blau des Himmels erkennen. Kräftiges Einatmen kühler Morgenluft. Vögel zwitschern an diesem Morgen Anfang Mai ihr unbekümmertes Frühlingslied. Hört ihnen zu…

Die nächsten 25 Minuten bis zum Arbeitsbeginn sollen nur mir gehören. Meinem Selbst. Meinen guten Gedanken für den bevorstehenden Arbeitstag und meinen frohen Empfindungen sowie der Dankbarkeit, gesund und voller Tatendrang eine neue Woche selbst gestalten zu können.

Im Bus suche ich mir einen Fensterplatz aus. Ich denke zurück an den mehrstündigen Spaziergang gestern: Die Boten des Frühlings zeigten sich bereits an vielen Stellen in der Natur. Die intensive Freude auf das bevorstehende Frühjahr, Gedanken an gelbe Narzissen und üppige Bündel voller Märzenbecher, beleben mich.

Die Sonnenstrahlen kriechen an den Hügeln der Stadt hoch. Ich lasse mich in diesem geheizten Autobus bequem zu meinem Arbeitsplatz fahren. Aus dem Fenster heraus beobachte ich abwechselnd den sich farblich verändernden Morgenhimmel sowie unzählige Menschen auf Strassen und Plätzen, die das Erwachen der Stadt ankündigen. Jede Minute gehört nur mir selbst.

Ich hole mir ein dünnes Büchlein aus der Aktentasche und lese 2 Aphorismen. Ihre poetischen Inhalte wirken tief in mir, sie beruhigen mich und liefern mir zugleich Inspirationen für den neuen Tag. Nein, ich steige nicht an der Endhaltestelle aus sondern bereits einen Station vorher, am „Central“:

Zu Fuss gehe ich an der Limmat dem Büro entgegen. Ich beobachte kreisende Möwen über dem Fluss, die ihre Schnäbel aufreissen. Enten säubern ihre Gefieder. Die Häuserzeile am rechten Limmatufer wird vom Sonnenlicht wie von tausenden Scheinwerfern angestrahlt.
In der Ferne erscheint das Hügelland mit vereinzelten Schneeresten auf den Kuppen. Ich beschliesse, dass dieser Tag mein Geschenk ist. Es wird ein facettenreicher und schöner Tag für mich werden. Ein Tag, an dem ich meinen kleinen Beitrag dazu leisten möchte, dass sich Kunden und Kollegen wohl fühlen.

Ein Tag, der mir neue Begegnungen ermöglicht, mir Erkenntnisse liefern wird, vielleicht aber auch so manches Problem, welches ich heute jedoch nicht bewerten möchte sondern einfach nur lösen will.

„Lebe deinen Tag, Bruno“, sage ich lächelnd zu mir, als ich die Türe zum Büro öffne und das MacBook hochfahre….

Picture-Telling: © B. Roeder

© B. Roeder