

Auch in dieser schwierigen Zeit gibt es viele „moments“, die mir immer wieder bewusst machen, worauf es im Leben wirklich ankommt, die mir helfen, trotz allem positiv, voll Hoffnung und in gewisser Weise „lebendig“ zu bleiben. Diese Momente können auch nur einen kurzen Moment andauern, sie müssen auch nicht rundum perfekt sein, wichtig ist meist nur, dass ich glücklich bin, für kurze Zeit alles Negative um mich herum vergesse und Kraft tanken kann, für alles was noch auf mich zukommt.

Eine Situation, in der ich mich rundum wohlfühle, also ein derartiger „moment“, ist das Zusammensein mit meiner Familie. Trotz gelegentlichem Streit und Unstimmigkeiten sind wir immer füreinander da. Wir lachen gemeinsam und unterstützen uns gegenseitig, wenn alles zu viel wird, wenn wir unsere Freunde und Verwandten vermissen und wenn uns Hoffnungslosigkeit überkommt.

Aber auch Momente, die ich mit meinen Freunden verbringen kann, zählen zu diesen schönen Augenblicken. Wenn wir uns auch gerade nicht persönlich sehen können, so telefonieren wir doch oft miteinander. Durch sie schaffe ich es, alles, was mich belastet und mich runterzieht, zu vergessen. In diesen Momenten bin ich wirklich glücklich.

Manchmal brauche ich auch Zeit für mich allein. Diese „moments“, seien es Momente beim Lesen, Musik hören oder einfach nur, wenn ich Zeit in der Natur verbringe, erlebe ich ganz bewusst. Sie spenden mir Kraft und machen mir wieder klar, worauf es gerade wirklich ankommt. Ich höre auf mich selbst, wie ich mich fühle und was ich gerade brauche, um glücklich zu sein.

Wenn es mir schlecht geht, wenn ich traurig und hoffnungslos bin, denke ich an all diese „moments“. Allein der Gedanke an meine Familie und an meine Freunde macht mich glücklich und schenkt mir Zuversicht und Kraft.