Wohlbefinden

Ich pflege mich, wenn Körper und Seele danach verlangen, oder einfach aus Lust. Ich vergesse nicht, auch an mich selbst zu denken.

AC: *«Jetzt, da es mir langsam besser geht, finde ich es wichtig, sich zu pflegen und sich Sorge zu tragen. Der Zeit nachzurennen, bringt nichts. Den Leuten nachzurennen, auch nicht. Wichtig ist, sich für sich selbst Zeit zu nehmen. Durch meine Arbeit aufgerieben, muss ich mich auf meine Ressourcen besinnen. Ich war auf meinem Fachgebiet kompetent, ich hatte ein Hobby: das Singen. Wie soll ich bloss andern begreiflich machen, dass das heute nicht mehr mein Leben ist? Ich muss andere Ressourcen entdecken; nach und nach lerne ich Collagen zu machen, zu malen, zu stricken, zu zeichnen. Zu Hause habe ich zudem ein Schreibzimmer eingerichtet, wohin ich mich zurückziehe, wenn ich meine Gefühle „anders ausdrücken" will, wo ich aufrichtig und wahrhaft sein darf, etwas sagen darf, mich selbst sein darf.»*

Linda: *«Seit ich mich selber nicht mehr so ablehne, fühle ich mich langsam etwas besser, ausgeglichener, wohler und kann mich auch etwas pflegen. Jedoch sind dieser `Zwang` mich zu hassen und meine entwertenden Gefühle noch nicht überwunden. Es ist ein langer Weg...»*

Colibri: *«Während meiner Krankheit hatte ich das Glück, einen netten Leidensgenossen zu treffen, der mich nahm, wie ich war. Er ist mir ein sehr anregender Begleiter. Gemeinsam erleben wir viel Schönes. Aber wegen der Krankheit und des täglichen Stresses müssen wir uns aufeinander einstimmen. Gerade dies ermöglicht die Selbstentfaltung, seine und meine, und bei aller Verschiedenheit einen Ausgleich zu finden und einander zu verstehen.»*

Colibri: *«Eines Tages beschloss ich, mich selbst zu beschenken: mich selbst von neuem zu mögen. Diese neue Persönlichkeit, mein neues Ich zu mögen und dazu Sorge zu tragen, trotz der Angst, wie ich den folgenden Tag bestehen sollte. Körperpflege, Frisur, Kleidung, aber auch Spiritualität sind meine Rituale, sozusagen meine Rüstung, die mir ermöglicht, aus dem Haus zu gehen.»*

Colibri: *«Träume und Hoffnung bewahren mich davor, in Dunkelheit zu versinken und die Bodenhaftung zu verlieren; sie sind mein Licht in der Finsternis, selbst wenn meine gegenwärtigen Träume lächerlich sind, aber sie geben mir ein Ziel im Leben und beflügeln mich. Wie sagte Albert Einstein so schön: ‹Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärts bewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.»*