

10 sinnvolle Dinge, die du jetzt tun kannst (ausser regelmässig richtig die Hände zu waschen)

Leg einen Notvorrat an Freundlichkeiten an. Bring Überraschendes in die sterilen Beziehungen:

1) Ruf jemanden an, der nicht damit rechnet. Jemand, von dem du ahnst, dass er/sie alleine ist. Frag, wie es geht. Hör zu.

2) Schreib einen Brief. Von Hand. Hast du noch eine Füllfeder? Schreib langsam, spür den Druck, finde deinen Schwung. Suche aussergewöhnliche Wörter. Erfinde Wortkombinationen.

3) Mach etwas, das dir gut tut: Lies ein Buch. Hier ein paar Bücher, die mir viele neue Gedanken geschenkt haben.

Susanne Niemeyer: Herr Wohllieb sucht das Paradies. Ach, eigentlich alles von [Susanne Niemeyer](#).

Trevor Noah: Farbenblind

James Rebanks: Mein Leben als Schäfer

4) Schau dir eine Doku an. Sieh die Welt mit neuen Augen. Arte, 3Sat, aber auch SRF haben ausgezeichnete Videotheken.

Das Jahr 1979 <https://www.arte.tv/.../086948-00.../1979-urknall-der-gegenwart/>

Das Zeitalter des Menschen <https://www.3sat.de/.../anthropozoen-das-zeitalter-des-mensch...>

Netz Natur - Pflanzen wie Menschen <https://www.srf.ch/sendungen/dok>

5) Hast du noch Fotos von früher, die du nie eingeklebt (oder digitale aus den letzten Jahren und nie ausgedruckt) hast? Findest du eine Erinnerung an ein Erlebnis mit jemand anderem? Scann es ein und schick es dem Menschen, an den es dich erinnert hat. Oder noch besser: Schreib einen Brief dazu (siehe 2).

6) Stell einem Nachbarn zuhause oder im Büro eine Blume vor die Tür. Mit einer Postkarte, auf der nur ein Wort steht. "Mut", "Freude" oder "Frühling".

Lege Karten vor die Haustür. Schreib freundliche Wünsche darauf. Lade Menschen ein, dir ebenfalls einen Wunsch zu hinterlassen. Lege Kulis und Schreibkarten bereit. Eine Wunsch-Tausch-Station.

7) Lege 5 Dinge, die dir selbst gefallen, aber die du schon länger nicht mehr gebraucht oder angesehen hast, in eine Schachtel vor deine Türe. Schreibe nicht nur "gratis" auf die Schachtel. "Wenn es Ihnen Freude macht, nehmen Sie etwas mit!". Nimm die Schachtel am Ende des Tages wieder hinein, damit niemand sich über unkorrekte Entsorgung ärgert.

8) Für den Tag: Male Schmetterlinge und Vögel und hänge sie ins Fenster. Oder wenn du wie ich kreativ nicht so begabt bist, schneide sie aus Magazinen und nie wirklich benutzten Büchern. Im Brocki gibt es GEOs und vieles andere für fast kein Geld.

Für die Nacht: Hol die Weihnachts-Lichterkette nochmals aus dem Keller. Glühwürmchen für Menschen, die zuhause aus dem Fenster schauen oder auf der Strasse vorbeigehen. Einige werden sich wundern. Andere werden sich freuen.

9) Suche 3 Musikstücke, die an einem Punkt deines Lebens eine Bedeutung hatten. Leg dich hin und höre sie mit geschlossenen Augen. Wer und was kommt dir in den Sinn? Welche Bilder tauchen auf? Mit wem möchtest du darüber reden?

10) Sei heiter und mach unbekümmert weiter. Schreib ein Tagebuch, nur für dich. Was hast du gefühlt und gedacht, als du die Blume hingestellt hast? Ändert es etwas, wenn du jemandem einen Brief schreibst oder dreht sich immer noch alles um dich und deine Sorge? Wer hat dir heute eine völlig unerwartete Freundlichkeit geschenkt? Wofür bist du heute dankbar? Wem schickst du eine virenfreie Umarmung?

Sei behütet!

Pfr. Martin Dürr, Pfarramt für Industrie und Wirtschaft BS BL