

## NAHBLICK für Menschen in schwierigen Zeiten

### Freude haben, wenn vieles nicht möglich ist

In diesen Tagen ist uns vieles von dem was uns sonst Freude macht eingeschränkt oder ganz verwehrt. Gemeinsamer Sport im Verein geht nicht. Fitnesscenter, Schwimmbädern und Saunen sind geschlossen. Geschlossen sind auch die Gaststätten, Theater und Kinos. Manches fehlt uns sehr, dient es doch unserer Lebensfreude, unserer Gesundheit und besonders der Stärkung des eigenen Immunsystems.

Kreativität ist gefragt, denn es so wichtig, dass wir uns gerade in schwierigen Zeiten viel Gutes tun. Was mir hilft will ich hier mit Euch teilen. Sicher habt Ihr noch viel mehr Ideen. Schickt Sie mir einfach per E-Mail und teilt mir auch mit, ob Ihre Eure Ideen zur kostenlosen Veröffentlichung freigibt. Informiert mich bitte, ob ich Euren Vornamen mit angeben darf.

Hier meine E-Mail-Adresse: [office@wachsen-als-mensch.de](mailto:office@wachsen-als-mensch.de)

Anregungen von mir	
Bereich	Ideen
Natur	Wanderungen in reizvollen Landschaften – Geht auch raus, wenn es regnet oder schneit. Vom Fenster sieht es oft gruselig aus. Draußen ist es dann doch schön.
Musik	Nimm Deine Kopfhörer und gib Dir die Dröhnung. Es gibt so viel mitreißende Musik, die mal wieder gehört werden will.
Musik	Wolltest Du nicht schon immer die Grundlagen des Gitarrenspiels oder die eines anderen Instrumentes erlernen? Jetzt ist die Zeit dafür!
Freunde	Mit wem hast Du Dich lange nicht getroffen? Wen willst Du gern neu kennen lernen? Whatsapp reicht schon, um passabel per Video zu kommunizieren.
Werkeln	Hast Du nicht Lust was zu basteln, was Du schon als Kind gebastelt hast oder damals noch nicht konntest?
Lesen	Lies mal wieder was! Es gibt so tolle Bücher.
Malen	Warum nicht mal was malen? Vielleicht hast Du ein Foto, das Du abmalen magst oder Du wirst kreativ und malst aus Deiner Inspiration heraus.
Fotografie	Bald gibt es Frost und wenn dann die Sonne scheint, findest Du tolle Motive. Überhaupt gibt es selbst an kurzen Tagen tolle Lichtstimmungen.
Fotografie	Probiere doch ein Bildbearbeitungstool aus und entdecke neue Welten!
Handarbeit	Hast Du schon probiert, ob Du stricken, häkeln oder sticken kannst?

Bereich	Idee
Spiele	Was schlummert in Deinen Schränken, Brettspiele? Schnapp Dir jemand und probiert sie gemeinsam aus!
Schreiben	Hast Du schon mal ein Gedicht, einen Aphorismus, einen Artikel, ein Essay oder gar ein Buch geschrieben? Probiere es aus!
Videoschauen	Gutes Kabarett und begeisternde Konzerte gibt es auch im Internet. Geh auf Online-Entdeckungstour!
Kochen, backen	Hast Du ihn nicht längst satt, den Fraß aus dem Tiefkühlfach. Es gibt so geile Rezepte. Sie warten darauf, ausprobiert zu werden.
Kuscheln	Die dunkle Jahreszeit lädt ein, sich es bei Kerzenschein und wohltuender Musik gemütlich zu machen. Natürlich am besten zu zweit.
Bummeln	Warum nicht eine Kirchentour? Die Kirchen sind noch offen. In vielen ist beeindruckendes Kunsthandwerk zu entdecken. Oder genieß einfach die Stille.
Reiseplanung	Ich plane so gern Reisen. Bei mir entsteht dann anhaltende Vorfreude. Auch wenn es gerade nicht nach Reisen aussieht, lasst Euch die Hoffnung nicht nehmen!
Schreiben	Wann hast Du das letzte Mal handschriftlich einen Brief verfasst? Tu's mal wieder? Und vielleicht kannst Du ihn sogar kaligrafisch veredeln.
Filmen	Ich habe diese Woche mein erstes Video gedreht und auf Youtube hochgeladen. Ein Freund hat seine Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Es macht echt Spaß?

Anregungen von Kristin	
Bereich	Ideen
Sport und Entspannung	Da vieles nicht mehr möglich ist, haben wir Zeit neue Sport- und Entspannungsarten auszuprobieren. Im Internet gibt es genügend Anleitungen.
Geocachen	Wir mögen es, an der frischen Luft unterwegs zu sein und wir freuen uns wie Kinder, wenn wir Verstecktes gefunden haben.
Heimat entdecken	Wenn man erst einmal begonnen hat die eigene Heimat zu entdecken, ist man total überrascht, was es ganz in der Nähe für „Edelsteine“ gibt.
Treffen mit Freunden	Wenn schon die Weihnachtsmärkte abgesagt sind, dann kann man sich ja auch auf einen Glühwein mit Freunden oder einem befreundeten Pärchen verabreden.
Entrümpeln	Mit der Zeit hat sich viel angesammelt, was nicht mehr gebraucht wird und nur noch Platz wegnimmt. Es erleichtert, sich davon zu trennen.
Gutes tun	Rette Essen mit Too Good To Go, spende Blut oder bei World Vision ein Schaf. Es tut richtig gut.

<b>Anregungen von Conny</b>	
<b>Bereich</b>	<b>Ideen</b>
Renovierung	Mansche sind glücklich, wenn ihre Wohnung wieder glänzt. Die Gemütlichkeit genießen sie dann.

Dr. Dieter Höntsch

Weinböhma, 21. Dezember 2020