



Freitagmittag - eine anstrengende Woche geht zu Ende. Die Kraft wird weniger, die Müdigkeit größer. In manch einer Woche sogar das Gefühl von „Zunge am Boden“. Gepaart mit dem Wissen, dass auch am Wochenende kein freier Tag zur freien Verfügung ist. Kopfschmerzen schleichen sich seit Mittwoch hartnäckig an und wollen nicht mehr verschwinden. Einziger Lichtblick: Ausschlafen können am Samstag, ein kleines Gefühl von „ich habe frei“. Dann die Überraschung, dass dieses kleine Gefühl noch getoppt werden kann – von einem liebevoll gedeckten Frühstückstisch, vorbereitet von einem lieben Menschen.

Diese kleinen Lichtblicke im Alltag schätze ich sehr. Dazu braucht es nicht viel, es ginge relativ einfach. Ich nehme mir vor, Lichtblicke für mich gut bis besser wahrzunehmen, zu sehen. Lichtblicke zu setzen für andere im Rahmen meiner Möglichkeiten, klein und fein und nicht obendrüber. Nicht nur im Advent, der so dunkel daherkommt, sondern immer. Bereit sein für Lichtblicke.

Bild + Text: Susanne Zippenfenig, Big 5