



Jede Erfahrung ist eine Bereicherung des Lebens, sie erweitert den Horizont.

12. März 2020

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

wir erleben gerade herausfordernde und verrückte Zeiten, unsere Welt befindet sich in einer Ausnahmesituation. Vieles verändert sich gerade massiv, manches war zu erwarten, manches passiert plötzlich und hat Auswirkungen auf das Leben von uns, unserer Familie, unseren Freunden, unserer Stadt, unserem Land, der gesamten Menschheit und der Welt. Das macht uns Angst, denn wir können die Veränderungen noch gar nicht abschätzen.

Letzten Sonntag durfte ich **Jad Turjman** als Gastredner beim Themengottesdienst in unserer evangelischen Gemeinde erleben. Er musste 2015 Syrien verlassen und landete nach einer langen und beschwerlichen Flucht schlussendlich in Salzburg. Er hat seine Erlebnisse in dem beeindruckenden und empfehlenswerten Buch „**Wenn der Jasmin auswandert**“ niedergeschrieben – auf Deutsch! – das ich Euch sehr ans Herz lege. Er hat mich dort mit seiner Aussage „**Heute sehe ich meine Flucht als Bereicherung**“ sehr überrascht und berührt. So wie er sehen wahrscheinlich die wenigstens Flüchtlinge ihre Flucht. Er hat beschlossen, den Fokus auf das, was ihm auf der Flucht und danach Gutes widerfahren und ihm nun möglich ist, zu legen statt auf das, was er Schlimmes erlebt oder verloren hat. Das ändert nichts an seinen Erlebnissen, aber alles daran, was er aus den Erfahrungen und neuen Möglichkeiten macht.

Ich gebe mein Bestes, diese heilsame Sichtweise auf die aktuellen Lebensveränderungen, die die Ausbreitung des Corona-Virus und die daraus resultierenden Maßnahmen verursachen, anzuwenden. Ich versuche, nicht das, was nun nicht mehr möglich ist, in den Vordergrund zu rücken, sondern das, was sich daraus ergibt: Ausschlafen in der Früh, weil die Jungs nicht in die Schule müssen, viel Zeit zu Hause mit den Kindern, Abendessen mit allen Familienmitgliedern, neue Rituale wie „Yoga zu Hause“ und vielleicht auch endlich selbst gebackenes Brot... Alles hat zwei Seiten, auch wenn ich das manchmal vergesse...

Unser Leben verändert sich, aber es liegt an uns, das Bestmögliche daraus zu machen! Denn jede neue Erfahrung ist eine Bereicherung - es geht nur darum, den Fokus nicht auf das zu richten, was wir verlieren, sondern auf das, was sich neu ergibt. Es ist wie bei Waldbränden, die für die bestehende Fauna eine Katastrophe sind, aber als Teil des natürlichen Kreislaufs einen positiven Einfluss auf die biologische Vielfalt haben.



Wenn Ihr Euch jetzt fragt, was Ihr tun könnt, damit Ihr Eure **Erfahrungen als Bereicherung wahrnehmen** könnt, freue ich mich, wenn Ihr zu diesem **Thema am Puls der Zeit** einen Termin mit mir vereinbart. Das kann ein Präsenz- oder gerne auch ein Telefontermin sein. Gerade dann, wenn unsere Bewegungsmöglichkeiten weiter eingeschränkt werden, vielleicht eine passende Variante...

Ich wünsche Euch von Herzen, dass Ihr in dieser außergewöhnlichen Zeit voller Zuversicht und Neugier in die Zukunft schauen und Euch von dem überraschen lassen könnt, was sich daraus entwickelt!

Eure mit Euch das Leben als Bereicherung sehende  
Kathi Henkel



**Mag<sup>a</sup>. Katharina Henkel**

+43/660/65 27 800

[katharina.henkel@gehdeinleben.at](mailto:katharina.henkel@gehdeinleben.at)

### **Themen am Puls der Zeit:**

#### **Erfahrungen als Bereicherung wahrnehmen**

Begegne bei einem Einzeltermin Deinen Erfahrungen und erfahre, was durch sie in Dein Leben kommen darf und wie sie Dein Leben bereichern können.