

Nebelschwaden

Vor zwei Tagen bin ich zum dritten Mal den Halbmarathon gelaufen – für mich ein Highlight vom Jahr! Bewegung tut mir gut, das habe ich vor einigen Jahren gemerkt und es zu meinem Hobby gemacht: beim Joggen habe ich Zeit für mich und meine Gedanken, Träume.... und eine gute Nebenwirkung: frau wird fit! :-)

Ich wollte eigentlich immer nur für mich joggen und an keinen Läufen teilnehmen, aber nach einigen Jahren hat es mich doch gepackt und ich dachte, warum nicht. Seitdem jogge und laufe ich 2-3 x in der Woche und zwar immer in der Natur, in der Umgebung, von der Haustüre aus auf den Dietschi- oder Dottenberg. So auch heute Morgen (deshalb bekommen Sie das Mittendrin-Wort etwas später!:-)



Der Herbst hat sich von seiner schönsten Seite gezeigt: mit farbigen Blätter und Nebenschwaden über und in den Bäumen – mystische Landschaft und doch da und dort schon ein kleines Stückchen Sonne und blauen Himmel, der zwischen den Nebelschwaden zu sehen ist.

«Der Nebel lichtet sich» sagen wir, wenn wir plötzlich etwas wieder ein wenig sehen oder erkennen. Wenn wir erleichtert sind, nachdem wir uns Sorgen über etwas gemacht und eine Lösung im Blick haben. Man sieht wieder klar, es wird wieder hell, farbig.

Und wir sehen wieder die Umgebung und den Weg, den wir einschlagen möchten.

Und genau das ist jetzt vor meinem Fenster geschehen: Der Nebel ist weg und die Sonne scheint auf mein Gesicht und wärmt mich.

Ich bin dankbar, dass ich mich sowohl im Nebel, wie auch in der Sonne wohl fühle. Es sind zwei verschiedene «Wohlfühlen»:

Im Nebel bin ich wie in Watte gehüllt – das gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit.

Die Sonne weckt meine Energie und bringt mich in Bewegung.

Beides ist wichtig im Leben: Ruhe und Bewegung.

Ursina Parr-Gisler