



Dieses Buch widme ich allen Begegnungen auf meinem Weg.

Insbesondere:

Anne, Daniel, Nina & meinen Eltern

Sowie in Gedenken an:

Hagen, Helmut, Julian, Dr. Julius & Wilfried



Alice Zumbé

Herzensangelegenheiten

&

90 Tage mit COVID-19

Inspiration zu mehr Umweltfreundlichkeit in Zeiten  
von Klimawandel und anderen Herausforderungen des  
Lebens.

## Impressum

© 2021 Alice Zumbé  
Umschlag, Illustration: Alice Zumbé  
Weitere Mitwirkende: Anne Jansen

Verlag & Druck:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN  
978-3-347-34513-3 (Paperback)  
978-3-347-34514-0 (Hardcover)  
978-3-347-34515-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

♥ Vorwort	7
♥ Wer bin ich?	10
♥ Prolog	14
♥ 90 Tage mit COVID-19, Tagebuchaufzeichnungen	20
♥ Während ich schrieb ...	249
♥ Briefe	261
♥ Die Sache mit der Inspiration	268
♥ Ausblick auf eine mögliche Zukunft	275
♥ Postskriptum	278
♥ Dankbarkeit von Herzen	281

## Zusammenfassung

Die Menschheit erlebt gerade eine besondere und bedeutungsvolle Zeit, in der das zwischenmenschliche Verhalten und damit auch das Verhalten gegenüber der Umwelt in ihrer ganzen Fülle auf dem Prüfstand steht.

„Wie wollen wir Menschen zukünftig mit uns selbst und mit anderen umgehen?“, und „Wie wollen wir zukünftig auf dieser Erde leben?“ sind dabei wohl die essenziellen Fragen, die sich viele stellen.

Fragen, die auch mich bewegen und ich für mich schon lange vor dieser Zeit die erste Frage damit beantwortet habe, dass ich einen liebevollen und friedlichen Weg gehen möchte. Meine persönlichen Prüfungen zeigten sich dann im alltäglichen in den Begegnungen mit anderen Menschen, sodass ich in meinem eigenen Handeln besser werden konnte und mehr Klarheit über mich und meine Gefühlswelt gewann. Diese Erkenntnisse und die Geschichten dahinter wollte ich schließlich in einem Buch an viele weiterreichen. Und dann kam COVID-19 oder das, was die Menschen daraus machten.

Dies bot mir eine ungeahnte Möglichkeit und so erweiterte ich die Grundidee des Buches für ein umweltfreundliches Verhalten um einen Zeitzeugen-Bericht von 90 Tagen zu Beginn der ausgerufenen Pandemie, anhand meiner eigenen Erlebnisse mit allem, was einen Menschen ausmacht: meinen Gedanken, meinen Gefühlen und meinen Handlungen.

Ein liebevoller und friedvoller Weg in einer Zeit, in der die Angst scheinbar dominiert, welche Herausforderungen dies mit sich brachte und was daraus folgte, davon erzählt dieses Buch.

Alice Zumbé, 03. Juni 2021

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

welch' fordernde und besondere Zeit, die aktuell nicht nur hinter uns, sondern gewiss auch noch vor uns liegt. Eine Zeit, in der ein Virus und damit einhergehende, tief eingreifende Entscheidungen dem menschlichen Zusammenleben und dem psychosozialen Wohlbefinden eine neue Balance abverlangen und unweigerlich zu einer der Kernfragen dieses Buches führen: *„In welcher Welt wollen wir leben?“*

Die wundervolle Autorin Alice Zumbé entschied sich, dieser Frage mit einem Ratgeber für Umweltfreundlichkeit und Klimawandel zu begegnen. Kein Ratgeber der herkömmlichen Sorte mit starrer Theorie und den üblichen Handlungsvorgaben. Vielmehr öffnet sie sich selbst und erweitert die biologisch-wissenschaftliche Sichtweise auf Umweltfreundlichkeit um die psychosoziale und gesellschaftliche Perspektive dieses Begriffes. Denn die Verbundenheit und Achtsamkeit zur Umwelt ruht im Menschen selbst, es sind seine Betrachtungsweisen und seine Einstellungen, die sein Handeln bedingen.

Wer an dieser Stelle immer noch auf Strukturen und lehrende Ratschläge für sein Leben hofft, möge sich auf den folgenden Seiten durch die herzliche und authentische Schreibart von einer neuen, erfrischenden Art von Ratgeber anregen lassen. Der starke biografische Bezug zur Autorin nimmt Sie mit auf eine zauberhafte Expedition durch das Leben mit allen Facetten von Licht und Schatten, einer unverblühten und doch herzlichen Reise mit Tagebucheinträgen und Briefen aus dem wahren Leben, die den Prozess des Menschseins in voller Gänze widerspiegeln.

Betrachten wir die Suche nach wahrhaftem Frieden und innerer Zufriedenheit, führt der Weg zwangsläufig durch alle Umwelten, die das System des menschlichen Lebens umschließt, präziser müssen wir uns mit unserer Innen- und Außenwelt befassen.

Die Autorin greift genau diesen Prozess in ihrer Lebensgeschichte auf und zeigt eindrucksvoll, was die Emanzipation des eigenen Ichs durch eigene Reflexion des Denkens und Handelns hin zu einer liebevollen Perspektive und Einstellung bewirken kann. Nicht mehr und nicht weniger als die Verbundenheit zu den Menschen, zu sich selbst und seinem Wohlfühl vermag die Liebe hervorzubringen. Auf Basis von Liebe, Respekt, Verbundenheit und Selbstachtsamkeit können Licht und Schatten im Leben besser angenommen und verstanden werden, Misstrauen wird zu Vertrauen und man agiert miteinander statt gegeneinander.

So versteht das vorliegende Werk den Bogen vom persönlichen Familiengeheimnis, aufwühlenden Zeiten und 90 Tagen voller Leben und Erleben in dieser besonderen Zeit hin zum Ratgeber für individuelle, soziale und gesellschaftliche Umweltfreundlichkeit und Klimawandel zu spannen. Während das öffentliche Leben im „Lockdown“ heruntergefahren wird, schafft Alice Zumbé mit der Schilderung ihres persönlichen Weges und ihres liebevollen Blickwinkels einen wahrhaftigen „Öffner“ für Heilung, nachhaltiger Balance und innerer Zufriedenheit. Eine Welt, in der Liebe als Basis des Denkens und Handelns für ein Miteinander und Fürsorglichkeit dient, bereichert uns und unsere Umwelt enorm. Auch Clemens Brentano stellte dies schon treffend fest als er sagte, *„die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und dabei selbst*



*reich zu werden“.*

Möge Sie, liebe Leserinnen und Leser und viele weitere Menschenherzen dieses Buch erreichen, inspirieren und ermutigen in dieser außergewöhnlichen, besonderen Zeit. Die Liebe kann der Schlüssel zur Tür des Menschseins sein, nur umdrehen muss ihn ein jeder selbst.

„*Nur mit dem Herzen sieht man gut*“, schrieb seinerzeit bereits der Autor Antoine de Saint-Exupéry, und zweifelsohne kann ich unterschreiben, dass man mit ihm ebenso gut Bücher schreibt. In diesem Sinne wünsche ich nun eine spannende und bezaubernde Zeit auf der Reise durch dieses Werk.

Anne Jansen

Sozialpädagogin BA., psychosoziale Beratung und Mediation  
MA.

## Wer bin ich?

*„Ich bin Schriftsteller geworden aus Liebe zur Welt und den Menschen und nicht, weil ich mich berufen fühle, zu verfluchen und anzuprangern.“*

- Albert Camus -

Ich war 10 Jahre alt als ich einem Familiengeheimnis auf die Spur kam, das meinem Leben ab diesem Tag eine völlig neue Wendung geben sollte. Von einem Moment zum nächsten stand meine Kinderwelt kopf und eine Mischung aus Schock und einem Anflug von Neugier machte sich breit. Der Anflug verschwand erst einmal wieder, doch beschloss ich spontan das aufgedeckte Geheimnis zu meinem persönlichen Geheimnis zu machen. Zum ersten Mal in meinem Leben kam ich mit etwas in Berührung, das sich hinter dem Begriff „Misstrauen“ verbirgt. Das ungute Gefühl, den Menschen nicht mehr vertrauen zu können, auf die ich mich bis dato verlassen hatte, die ich glaubte zu kennen. Vielleicht könnte man sagen, dass ich von da an meine Kinderwelt verließ und langsam erwachsen wurde. Auf jeden Fall veränderte sich meine Sicht auf die verantwortlichen Personen und ich entwickelte mich zu einer Beobachterin, die im Laufe des Lebens begann sich immer mehr für die Geschichten hinter menschlichem Verhalten zu interessieren.

Trotzdem lebte ich zunächst weiterhin in den Tag, denn für Kinder existiert eigentlich immer nur das Hier und Jetzt und so folgte ich dem Leben wie es sich ergab. Meine Abenteuerseele bewahrte mir meine Neugier auf die Welt, die sich vor allem wundervoll reich in der Schulzeit offenbarte und die mir wiederum Freundschaften bescherte, mit denen ich ein Stück Leben mit Freude teilte.

Das Geheimnis selbst hatte Auswirkungen innerhalb des Familienkreises, die niemand der Beteiligten auch nur erahnen konnte und die sich bis zum heutigen Tage in unser aller Leben widerspiegeln. Auf jeden Fall brachte es in vielerlei Hinsicht

Leid mit sich, sowohl physisch als auch psychisch und ganz sicher nicht nur in meinem Leben. Genau genommen war es sogar die Folge von Generationen übergreifenden Ereignissen, die mit dem Leid in Verbindung standen und bei den beteiligten Menschen ihre Spuren hinterließen. Wie weit dies zurückreicht, wissen nur die Götter, doch fand ich sozusagen einen Schlüssel, der mir den Weg aus dieser scheinbar nie endenden Geschichte des Leids zeigte. Auf seinem Anhänger stand auf jeden Fall Liebe und es brauchte einige Jahrzehnte bis ich wirklich begriff, was sich dahinter verbirgt und wie ich den Schlüssel in meinem täglichen Leben anwende.

In den letzten acht Jahren machte ich mich schließlich ganz bewusst mit meiner Gefühlswelt vertraut, mit den hellen UND mit den dunklen Seiten und lernte immer besser so danach zu handeln, dass möglichst niemand dabei zu Schaden kommt. Ich lernte, dass der Irrtum ein menschliches Naturgesetz ist und dass Frieden wahrhaft aus der inneren Zufriedenheit entsteht. Ich lernte mich jeden Tag aufs Neue für ein liebevolles Leben zu entscheiden und dass dies nichts mit denselben Erwartungen an mein Gegenüber zu tun hat. So lernte ich möglichst nichts zu erwarten – eine Herausforderung für mich, denn sie funktioniert nicht immer. Ich lernte zu vergeben und mir selbst zu vertrauen. Dies wiederum bedeutet vor allem meinem Wohlgefühl zu folgen und zu akzeptieren, dass in meinem Leben nur eines sicher ist: meine Sterblichkeit. So entwickelte sich Gevatter Tod, der alle Menschen gleich behandelt, schließlich zu einem guten Ratgeber, wenn es darum geht wichtige Entscheidungen zu treffen.

Heute fühle ich mich verbunden. Mit mir selbst, mit der Welt, als Teil der Natur und mit den Menschen in Gänze, als Familie mit unzähligen Schwestern und Brüdern, von denen ich die meisten in meinem persönlichen Leben nie kennenlernen werde – auch ein Naturgesetz. In meinem Kopf und Herz eine schöne Vorstellung von Verbundenheit, wobei ich mit dem einen oder der anderen durchaus ein ernsteres Wörtchen über Verhaltensweisen wechseln würde, wenn es sich vorzugsweise

in der realen Welt ergibt.

Die Menschen, die mir in meinem persönlichen Leben nahe kamen oder es weiterhin tun, sind mir mit der Zeit ans Herz gewachsen. So viele wundervolle Lebensgeschichten habe ich schon gehört und bin mir vollends bewusst, dass diese alle Seiten des menschlichen Daseins widerspiegeln. Sie alle lehrten mich Mitgefühl zu entwickeln und zuzuhören, was wohl die Basis für das Verstehen ist. Im Austausch konnte diese dann oftmals auf inspirierende Weise vertieft werden und wenn dies nicht der Fall war, ging jeder einfach wieder seinen eigenen Weg weiter. Das Verzeihen ist für mich zu einem Zauberwort des Friedens avanciert. Mir selbst gegenüber für das in meiner eigenen Verantwortung liegende und das manchmal schief läuft und anderen gegenüber, die sich nicht zum Wohle anderer oder meiner Person ausdrückten.

Worte sind schnell gesagt und Hände schnell erhoben und so schätze ich es sehr die Ruhe in mir zu kultivieren, um Situationen möglichst mit Bedacht zu begegnen. In vielerlei Hinsicht lerne ich jeden Tag neues und freue mich über die kleinen und großen Ereignisse in meinem Leben und in der Welt um mich herum. Es gibt so viel zu entdecken und ich freue mich von Herzen auf das Leben, solange ich es erleben darf. Dankeschön dafür.

Mein Name ist Alice Zumbé. 53 Jahre bin ich nun schon auf dieser Welt. Mein persönlicher Status: Mensch, weiblich, Tochter, verwaiste Stieftochter, verwaiste Enkelin, älteste Schwester von vier Geschwistern, Nichte, Cousine, Mama, Tante und Freundin.

Ach, ... und das Geheimnis?

Nun, für sich betrachtet ist es kein Drama, denn zwei Menschen kamen einfach zusammen, woraus dann neues Leben entstand. Verliebtheit spielte sicher eine Rolle und ein jugendlicher Sinn für Leichtigkeit, die keine Angst und Sorge vor der Zukunft kennt, hatte wohl auch seine Finger im Spiel.

Alles Weitere können nur die beiden beantworten.

Zum Drama machten es dann alle Beteiligten erst mit der Zeit und als man schließlich entschied getrennte Wege zu gehen, wurde ein Geheimnis für die Zukunft kreiert. Sie hatten nicht gelernt ihre Gefühle und Bedürfnisse klar zu äußern, als es darauf ankam und dieses Erbe wollte ich in meinem Leben irgendwann nicht mehr weiter fortführen.

## Prolog

### Die Macht der Liebe

*„Es geht ausschließlich um Macht und es scheint so, dass die Macht der Herrschaft und des Geldes der Macht der Liebe gegenübersteht und dies nur zu einer Lösung führen kann: dass erfahrungsgemäß eine Seite gewinnt und somit die andere verliert. Hierin liegt der Konflikt auf beiden Seiten.*

*Doch wenn man sich mit allen Menschen verbunden fühlt, ist man auf keiner Seite und erkennt, dass die Macht der Liebe in jedem von uns verwurzelt ist. Und gibt man ihr dann den Vorrang, bedeutet dies dafür zu sorgen, dass alle sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden sind und niemand zu Schaden kommt.*

*Dann geschieht es, dass jemand seinen Blickwinkel verändert, weil sich etwas nicht mehr richtig anfühlt und Mitgefühl für andere entwickelt. So sehr, dass der Mensch entgegen seiner bisherigen Überzeugung seinen Einfluss geltend macht, um gesellschaftliche Veränderungen herbeizuführen, die in den Köpfen und Herzen vieler ein Stück mehr Frieden schaffen. Ein Sieg für alle.“*

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

In den vielen Jahren, die ich nun schon auf dieser Welt bin, brachte mich meine Neugierde auf die Menschen auch immer wieder mit Lebensgeschichten in Berührung, die mich faszinierten. Viele dieser Geschichten hörte ich in zahlreichen Gesprächen mit Menschen, deren Weg meinen kreuzten und andere wiederum betrafen Menschen, von denen ich las und die manchmal großes im Sinn hatten, um diese Welt ein Stück besser zu machen. So liebe ich zum Beispiel die Geschichte

von Peter Benenson, der in einem Interview zur Gründung der Menschenrechtsorganisation Amnesty International erzählte, dass er seinerzeit in einem Zeitungsartikel die Menschen dazu aufrief sich per Brief an ihre jeweilige Regierung zu wenden, um sich so für die Freilassung von politischen Gefangenen einzusetzen. Briefe spielen in meinem Leben eine sehr bedeutsame Rolle, die in diesem Buch später noch tiefer beleuchtet wird, doch zurück zu den prägenden Persönlichkeiten meines Lebens.

So erweiterte sich mit den Jahren immer weiter der Kreis derer, die mein Interesse auf sich zogen und von denen so mancher eine der internationalen staatlichen oder nicht staatlichen Organisationen gründete, führte oder es heute noch tut. So unendlich viele Geschichten der Hoffnungen, Träume und Visionen, die sich um den gesamten Globus ziehen, die mich bis heute inspirieren, mein persönliches Leben prägen und Fragen in mir wachrufen. Fragen, die mich neugierig machten und mich tiefer eintauchen ließen, um zu lernen und zu verstehen, warum die Welt heute so ist, wie sie ist. Besonders die dunklen Seiten, wie Hunger, Not, Elend und Kriege brachten mich oft dazu darüber nachzudenken, warum sie überhaupt noch existieren, wenn es doch schon so lange Menschen gibt, die sich einsetzen Lösungen zu finden und umzusetzen. Wo war der Haken?

Meine persönliche Lebensgeschichte zeigte mir dann mit der Zeit Antworten auf so manche Frage, denn eint mich doch mit jedem anderen Menschen die Gefühlswelt, die Licht UND Schatten in sich birgt. Ich erkannte Strukturen, immer wiederkehrende Verhaltensmuster, Zusammenhänge und all das brachte meine Synapsen zum Leuchten. Neue Ideen befruchteten mein Gefühl von Verbundenheit, ließen mich Kontakte knüpfen, um zu unterstützen und so ein Teil zu werden von etwas Größerem, das die Welt zu einem besseren Ort für alle Menschen macht. Der ehemalige, uruguayische Präsident José Alberto Mujica Cordano, genannt El Pepe, sagte einmal: *„Das wichtigste sind unsere Gefühle und*

*Beziehungen. Sie bewegen uns am stärksten. Ihnen müssen wir unsere Zeit widmen.“*

Meine Erkenntnisse auch dazu basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen in 53 Jahren, die mich lehrten, dass genau darin die Antworten auf viele Fragen liegen. Angst, Uneinigkeit, unterschiedliche Interessen, Abhängigkeiten sind die Schlüssel, um Konflikte näher zu beleuchten und dann auf Basis von liebevollen und friedlichen Handlungen Lösungen zu finden, die etwas Neues kreieren und dort der Verbundenheit wieder Raum geben, wo vorher noch das Gefühl der Trennung herrschte. Es ist ein Prozess, der manchmal kurz und manchmal sehr lange wehrt – je nachdem wie sich die Umstände und die Hintergrundgeschichten jedes Einzelnen gestalten. Oft eine komplexe Angelegenheit und je länger ich auf dieser Welt bin, scheint es mir so, dass dieser Prozess erst endet, wenn ich von dieser wieder gehe. Denn ein Prozess ist das Leben doch an sich, das jedem auf seinem persönlichen Weg Dinge lehrt, indem der Mensch mit sich selbst und anderen in Verbindung tritt, um sich physisch, mental und psychisch zu entwickeln.

Nun wird es etwas persönlicher ...

Um näher zu erläutern, was nun genau dazu führte dieses Buch zu schreiben, nehme ich etwas Abstand bis ins Jahr 2018, das in vielerlei Hinsicht mit viel Bewegung einherging. Menschen traten ganz nah in mein Leben, blieben eine Weile und gingen dann wieder ihre eigenen Wege ohne mich; wundersame und glückliche Umstände brachten mich zum Strahlen und bescherten auch die Aussicht auf neue Reiseabenteuer; drei Jahre und drei veröffentlichte Bücher lagen nun hinter mir und stellten mich doch vor weitere monetäre Herausforderungen. Und so traf ich zum Ende hin die Entscheidung eine Pause vom Schreiben einzulegen und neue Ideen zu verfolgen, die neue Einnahmequellen ermöglichen sollten.

Im darauffolgenden Jahr wurden Konzepte entwickelt, die im Zusammenhang mit meinen Talenten und meinem Wohlgefühl standen und in die Welt hinausgesendet, um neue Kontakte



zu knüpfen und für den nötigen Antrieb in der Geschäftswelt zu sorgen. Währenddessen beobachtete ich weiterhin das Weltgeschehen rund um den Klimawandel, kam auch auf Reisen damit in Berührung und entwickelte mein eigenes Umweltprojekt weiter. Neues wurde organisiert und führte zu Verbindungen mit neuen Menschen, um aus einem Moment wundervolle Erinnerungen von Verbundenheit zu schaffen. Brieffreundschaften und weitere Verbindungen, die mich auch mit den Jüngsten zusammenbrachten, wurden gepflegt und Finanzschieflagen per Brief angestoßen, um Lösungen zu finden, die alle zufrieden und glücklich hinterlassen sollten.

Das einprägsamste Ereignis in diesem Jahr gründete schließlich auf einem Brief, den ich im Sommer verfasste. Ohne Erwartung an eine Antwort schrieb ich diesen in dem Bewusstsein Umstände aufzuklären, die mehr als drei Jahrzehnte zurücklagen. Es folgte das Unerwartete und löste damit einen Prozess aus, der für alle Beteiligten bis heute weitreichendes mit sich brachte. Mir bescherte er das Glück meinem Papa nach mehr als fünf Jahrzehnten in die Augen sehen zu können und eine Lücke meines Lebens zu schließen, die meine Herkunft, meinen Ursprung, meine Identität betraf. Meine Gefühlswelt wurde in mehr als vier Monaten kräftig durcheinandergewirbelt, spülte einiges nach oben und beruhigte sich auch immer wieder bis hin zu der Erkenntnis, dass zu lieben auch in dieser Geschichte keiner Antwort bedarf.

In Summe brachten die Ereignisse dieser 12 Monate zwar keinen finanziellen Antrieb, führten jedoch zu dem Ergebnis, dass ich dem Schreiben über die zahlreichen Briefe zu verschiedenen Anlässen treu geblieben war. Ende November folgte ich schließlich meinem Gefühl, meiner Intuition und traf die glasklare Entscheidung ein weiteres Buch schreiben zu wollen. Ich erkannte, dass besonders mein Umgang mit den finanziellen Schieflagen in diesem Jahr eine Quelle für den roten Faden geworden war und sich somit der Wunsch breit machte einen Ratgeber zur Umweltfreundlichkeit in die Welt

zu bringen.

Ein Ratgeber?

In den ersten 6 Jahren meiner schriftstellerischen Tätigkeit sträubten sich mir die Nackenhaare, wenn mir dieses Wort im Zusammenhang damit zugetragen wurde. Es fühlte sich nicht gut an, ich fühlte mich nicht bereit dazu und erklärte einfach, dass ich nur Geschichtenerzählerin bin. Die wahren Geschichten meines Lebens halte ich bis heute im Wort fest und wenn sie dann irgendjemandem hilfreich zur Seite stehen, so freut mich dies ungemein. Ich betrachte es wie die Sahne auf dem Kuchen, der mir bereits ganz köstlich schmeckt.

Es ist meine Perspektive, mein Blickwinkel, den ich hier wiedergebe. Meine Erfahrungen, die auf Erlebnissen gründen, die im Zusammenhang mit ganz bestimmten Umständen stehen und die bei jedem anderen so individuell und detailreich sind wie es Menschen auf diesem Planeten gibt. Dies verallgemeinern zu wollen, indem ich behauptete, dass nur so der Schlüssel zum Glück zu finden ist und jeder nun danach handeln sollte, käme mir töricht und hochmütig vor. Nur der Mensch selbst kann unter seinen persönlichen Umständen entscheiden, womit er sich wohlfühlt und an welchem Punkt er in seinem Leben Veränderungen einläuten möchte oder noch nicht. Das ist für mich die Freiheit des Individuums und gründet auf dem Recht von Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und dem freien Willen.

Alles im Leben hinterlässt seine Spuren, weshalb ich mein Bestes gebe, um möglichst achtsam und weise – und möglichst mit einer Prise Humor – hier mit dem geschriebenen Wort umzugehen ohne einen Irrtum auszuschließen. Es dient im besten Fall der Inspiration und dem Wohlgefühl und kann nur ein überlegter Rückblick auf die Geschehnisse der Vergangenheit sein, wenn ich nicht gerade vom Ausblick auf die ungeschriebene Zukunft träume. In ihm liegt der Moment des Schreibens und der Veränderung, nicht mehr und nicht weniger. Und es unterscheidet sich durchaus von der

spontanen Rede, dem Gespräch mit anderen, in dem unter Berücksichtigung des Inhalts auch die gesamte Gefühlswelt und das körperliche eine wesentliche Rolle spielen und dem Wechselspiel von Sekunden manchmal unterliegt.

Übung macht den Meister, heißt es doch so schön und so stelle auch ich mich jeden Tag aufs Neue den Herausforderungen des Lebens in all ihren Facetten und im Rückblick bemerke ich, dass meine Wahl der Worte im schriftlichen Kontext sich mittlerweile oft im gesprochenen Wort widerspiegelt. Und wenn das Blut doch einmal an zu kochen beginnt, so bemühe ich mich bewusst darum die Ruhe zu bewahren und mit Respekt und Aufrichtigkeit meinen Worten Ausdruck zu verleihen oder einfach den Rückzug im Moment zu wählen. Schließlich könnte mir eine meiner Schwestern oder einer meiner Brüder gegenüber stehen, die ich liebe, so wie sie sind.

Das menschliche Dasein ist komplex und nicht zu unterschätzen, doch macht mich genau das neugierig auf mich selbst und auf andere. Denn es gibt so viel zu lernen und das macht mir Freude, die ich hier gerne mit den Lesenden teile und was sich daraus ergibt, wird die Zukunft mit sich bringen.

Am 27. Mai 2020 fuhr ich mit meinem geliebten Drahtesel und nach einer kleinen Irrfahrt durch einen neu entdeckten, bezaubernden, kleinen Park der Stadt, fast an einer großen Werbetafel vorbei, die mich schließlich innehalten ließ, um sie im Bild festzuhalten. Denn dort stand in Adaption zu einem Zitat von Antoine de Saint-Exupéry, für dessen Buch „Der kleine Prinz“ hier geworben wurde, der Satz zu lesen: „Man liest nur mit dem Herzen gut!“

Mich brachte es damals zum Lächeln und mir wurde in diesem Moment wieder einmal bewusst, dass der Weg das Ziel ist. Nun erinnerte ich mich mithilfe meiner Vorbereitungen zum Buch wieder daran und finde, dass sich dieser Satz als Wegweiser an dieser Stelle gut einfügt und Sinn ergibt, wenn ich das Herz als Symbol der Liebe für eine wohlwollende Haltung betrachte.

## 90 Tage mit COVID-19, Tagebuchaufzeichnungen

Aus dem Sanskrit:

*„Achte gut auf DIESEN Tag,  
denn er ist das Leben -  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf  
liegt alle Wirklichkeit  
und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens,  
die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern  
ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.  
Das Heute jedoch – recht gelebt –  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und das Morgen  
zu einer Vision voller Hoffnung.  
Darum achte gut auf DIESEN Tag.“*