

Es braucht nicht viel

«Beachtung braucht der Mensch wie die Blume die Sonne.»

Dieses Zitat aus unbekannter Quelle wird mir selber immer wieder in Alltagssituationen bewusst. Letztlich setzte ich mich spontan im Café zu einem Kollegen und erkundigte mich, wie es ihm und seinem Team mit den aktuell vielen Einschränkungen und Herausforderungen gehe. Der Austausch dauerte nicht länger als fünf Minuten. Am Nachmittag hatte ich ein Mail von ihm und er schrieb, wie er diese kurze Begegnung mit mir geschätzt habe.

Sich gegenseitig achten, wertschätzen und aufmerksam sein, das sind Perlen in unserem Alltag.

Vor ein paar Tagen ging ich in die Bäckerei. Die Verkäuferin begrüsst mich und sagte: «Sie haben Glück. Im Regal ist noch eines der Brote, das Sie bei uns regelmässig kaufen.» Ich war nicht nur überrascht über ihre Worte, sondern freute mich über diese Aufmerksamkeit, die ich als nicht selbstverständlich erachte. Allerdings brauchte ich gerade an diesem Tag ein grösseres Brot, da wir noch Besuch hatten.

Nach einem Anlass mit währschaftem Essen hatte ich nachts Brechreiz und fühlte mich tagsüber richtig müde und krank. Eine gute Freundin vernahm dies, schrieb ein SMS mit der Mitteilung, dass sie mir selbstgemachte Kürbissuppe vor die Haustüre gestellt habe. Das war ein Aufsteller, und selten hat eine Suppe so gut geschmeckt.

Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin und vor mir ein Bus der RVWB an der Haltestelle ist, fahre ich - ich gebe es zu- ab und zu bewusst ganz langsam und lasse dem Bus den Vortritt. Das «Danke», das hinten aufleuchtet, weckt in mir jedes Mal gute Gefühle.

Beachtet werden gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Es sind die kleinen Dinge, die unseren Alltag und auch unser Handeln wertvoll machen. Auch wenn es manchmal Irritationen gibt, wie bei einer Wanderung im Engadin, wo mein Mann und ich eine ältere Dame trafen, die mit uns das Gespräch suchte. Sie sei 78 Jahre alt, immer noch gut auf den Beinen und schätze es sehr, wenn sie sich auf ihrem täglichen Rundgang mit jemandem ein bisschen austauschen oder sogar diese schöne Landschaft näher bringen könne. Bei der Verabschiedung machte sie uns dann noch ein Kompliment. Sie gehe davon aus, dass wir das Pensionsalter auch hinter uns hätten und sie staune, wie sportlich wir beide noch unterwegs seien.

Meine Erkenntnis: lieber mal eine etwas schräge und nicht so stimmige Anerkennung als gar keine.