

creative drop 1

von Sonja Roost-Weideli



Hoi << Test Vorname >>

Du erhältst den creative drop, weil du das Olivengeflüster und/oder die Weihnachtsgeschichte von uns (Rolf, Sonja und Olivenhaini) abonniert hast.

Für April 2020

Ich springe ...

Obwohl die Zweiflerin in mir in Rage ist, laut versucht mich von meinem Vorhaben abzubringen und sämtliche Register zieht, wage ich es. Ich springe ins kalte Wasser! Wenn ich es jetzt nicht tue, wann denn dann?

Die Idee für diese creative drops trage ich in meinem Herzen, seit ich mit Rucksack vogelfrei in Thailand (Januar/Februar 2018) herum reiste. Doch dann scheiterte ich immer

am fehlenden Mut. Ist es denn wichtig, was ich zu sagen habe? Wer braucht denn noch mehr Impulse, wartet die Welt wirklich auf mich? So schob ich es vor mir her. Doch jetzt, genau in diesen Tagen, braucht es neue Ideen, Mut, Tatkraft und viel Gutes!

Als Mädchen im Blauring gaben sie mir den Übernamen *Sprudel* (... weil ich nie was sagte und keine Ideen hatte ;-)).

Meine creative drops sind glitzernde Tautropfen, feine Inspirationsquellen oder kleine sonnige Aufmerksamkeiten. Sie erscheinen einmal pro Monat. Wenn Sie dir Freude bereiten, dich zum Lachen bringen oder inspirieren, dann habe ich mein Ziel erreicht. Es werden keine Wasserfälle oder reissende Strömungen sein. Mein Ziel ist es, mich jeweils kurz zu fassen. Doch heute ist eine Ausnahme. Heute biete ich dir mehrere Möglichkeiten, dir etwas Gutes zu tun, dich auf andere Gedanken zu bringen, etwas Positives zu tun.

Für die creativedrops habe ich extra eine Webseite geschaffen, damit du deine Freundinnen und Freunde auch darauf aufmerksam machen kannst. Hier: www.creativedrops.net

Deinem Körper etwas Gutes tun

En Somati Spot Grippeprophylaxe [HIER KLICKEN](#) und mitmachen.

Dabei immer tief ausatmen.



Vielleicht lieber etwas knackiges zubereiten?

Hier das [Rezept](#) für einen erfrischenden Rote Bete Salat mit grünem Apfel, Fetakäse und Ingwer.



Lesenswert

Für meinen ersten creative drop möchte ich gerne die anregenden Zeilen der Schriftstellerin Liane Dirks (www.liane-dirks.de) hinzufügen. Sie spricht mir aus dem Herzen und formuliert mein eigenes Anliegen wundervoll:

Was uns zu Menschen macht, ist die Fähigkeit zu tiefer Empathie, das wird in diesen Tagen immer wieder betont, und daran besteht kein Zweifel. Planende Voraussicht ist unserer Vorstellungskraft gedankt, sie ist die zweite spezifische Fähigkeit des Menschen. Wir wissen nicht genau, was auf uns zukommt, doch wir können Prognosen formulieren.

Es gibt aber noch eine dritte Eigenschaft, und ich halte sie für entscheidend: Es ist die Kraft des kreativen Ausdrucks.

Und hierbei geht es nicht nur um ein Gefühl wie Schmerz oder Wohlbefinden. Wir Menschen können viel mehr. Wir vermögen auszudrücken, was wir nicht fassen können. Und um es noch genauer zu sagen: Gerade wenn wir etwas nicht fassen können, suchen wir nach Ausdruck, nach einer kreativen Umsetzung. Mit solchem Ausdruck verteidigen wir sogar unser Menschsein, das gilt gegenüber dem überwältigenden Schönen ebenso wie

angesichts des Bedrohlichen. Das erklärt, warum Menschen in großer Not plötzlich Gedichte schreiben, Bilder malen oder anfangen zu singen. Nach Ausdruck verlangt es uns besonders in paradoxen Situationen: Vor unserem Fenster sehen wir einen prächtigen Frühlingstag, auf unserem Bildschirm die Bilder der Pandemie. Auch dass wir andere schützen, indem wir ihnen gerade nicht nahe kommen, ist paradox. Aber jetzt gerade richtig. Die Spannung, die solche Umstände erzeugen, verlangt nach Ausdruck.

Was das heißt?

Schreiben kann jetzt wirklich helfen! Allen Menschen, aber auch gerade denen, die allein leben.

Nehmen Sie sich einmal täglich Zeit: Schreiben Sie mit Nachdruck auf, was Ihnen zu viel ist. Erlauben Sie sich ruhig, die Überforderung dieser Lage unmittelbar zu benennen, Ihre Gefühle also unverhohlen und frei zu Papier zu bringen. Ich empfehle, es stichwortartig zu tun, zehn, zwanzig Minuten, länger nicht.

Und dann: tiefes, tiefes Ausatmen.

Danach schreiben Sie nieder, auf was Sie heute achten wollen, was Ihnen guttut, was Ihnen Kraft gibt, worauf Sie sich verlassen können.

Um den sich überschlagenden Ereignissen, den überfordernden Eindrücken, den Druck zu nehmen, müssen wir uns ausdrücken!

Ich sage dies nicht leichthin. Schreiben ist per se eine Art der Korrespondenz, ein Austausch. Es ist spannend, was auf das Papier kommt. Und es ist eine Methode, um aus dem eigenen Ohnmachtserleben wieder zur Selbstermächtigung zu kommen. Was wir jetzt brauchen, sind Menschen, die sich im Herzen zentrieren können. Schreiben kann helfen.

Und dann?

Werden Sie kreativ. Jetzt ist Zeit für Ihre Geschichten, Gedichte, Gedanken, Bilder ...

Vielleicht ein Mutmachgedicht für die alte Nachbarin? Man kann es ihr ja auf dem Weg zum Einkaufen in den Briefkasten stecken.

Aus den viel zu vielen und überfordernden Eindrücken kann so ein Ausdruck werden, in dem wir uns wieder finden, ja, verankern können. Kindern und jungen Menschen tut das übrigens auch gut. Kommt das spielerische Element noch hinzu, erleben wir vielleicht sogar inmitten all der Belastung wieder etwas Leichtigkeit.

Also, wie immer: Die beste Zeit zum Schreiben ist jetzt!

Mit herzlichen Grüßen Liane Dirks

Danke liebe Liane!

Jetzt verabschiede mich mit einem Bild und einem selbst verfassten Gedicht, und nicht vergessen: Immer wieder tief ausatmen!

Lasst uns spielen, kreativ sein mit allen Möglichkeiten, in sämtlichen Formen, Farben und Bewegungen!

Viel Freude wünscht dir

Sonja

April-Gefühle



Das Wetter spielerisch tanzt.

Bleibe ich drin, oder wage ich mich hinaus?

Bleibe lieber auf dem Sofa verschanzt.

Bunte Knospen treiben jetzt aus.

Das Wetter spielerisch tanzt.

Die Wände sind weiss, neutral.

Bleibe auf dem Sofa verschanzt.

Das Wetter kann mich mal.

Die Gedanken sind frei,

ziehen wie Wolken am Himmel.

Kaum entdeckt schon vorbei.

Es schrillt meine Türklingel.

Bleibe ich drin oder wage ich mich hinaus?

Bleibe ich auf dem Sofa oder nicht?

Vielleicht ist's die Nachbarin mit einem Blumenstrauss.

Wenn ich nicht öffne, weiss ich es nicht.

Sonja Roost-Weideli

Zusätzlich zu den monatlichen drops, kannst du wöchentlich einen creative drop über WhatsApp erhalten - ein Bild mit einer Weisheit/einem Spruch/kurzes Gedicht.

Dafür brauche ich jedoch deine Handynummer. Klicke [hier](#) und schreibe dich ein.

In dieser Gruppe werde nur ich einmal pro Woche eine Nachricht schicken können. Die anderen Teilnehmer/Innen können keine Nachricht schicken. Es bleibt also still auf diesem Kanal. ;-)

Du kannst meinen creative drop gerne weiter empfehlen, klicke dafür auf die

entsprechenden Symbole.



Copyright © All rights reserved.

Email und www.:
sonja@createdrops.net oder www.createdrops.net

Du willst den Newsletter auf eine andere Emailadresse erhalten oder abbestellen?
Hier: [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#). Danke!

This email was sent to << Test Emailadresse >>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
creative drops · Karioupoli 1 · Gythio, Lakonia 23200 · Greece

