



für März 2022

Violetta und Tonja

Von weitem schon sehe ich sie. Sie sitzt auf der Natursteinmauer und schaut vor sich hin. Als ich näher komme, schaut sie auf und winkt mir zu. Ich winke zurück. Ich weiss jetzt schon, dass ich nicht einfach an ihr vorbei radeln kann. Irgend etwas berührt mich. Als ich kurz danach bei ihr vom Rad steige, schaut sie mich verwundert an:

"Welcher Tag ist heute Koritzi mou (mein Mädchen)?"

"Kalimera. Es ist Dienstag", antworte ich ihr sofort.

„Was?!" ... dann herrscht Stille. Ihre Augen wirken leer.

"Welcher Tag ist heute?", fragt sie wieder. "Weisst du was ich damit meine?" Jetzt schaut sie mich lauernd an. "Ich meine, ist es Moontag, Dooonnerstag oder Sooonntag?"

„Dienstag ist heute. Es ist Diiiienstag.“ Ich warte ab, lehne mich an mein Rad. Sie gefällt mir, wie sie so selbstverständlich und zufrieden, allein auf der Mauer sitzt. Ihre Füsse, die in schwarzen Strümpfen und Crocs stecken, hat sie bequem abgestützt auf ihrem Pi (Gehböckli).

„Ah! Also ist heute Dienstag.“ Sie kratzt sich nachdenklich am Kinn. Plötzlich sagt sie aufgebracht: „Dieser Trottel von vorhin“, sie schüttelt den Kopf, "der hat nur gesagt, der heutige Tag sei einer vom lieben Gott. Als wenn ich dies nicht selbst wüsste. Die Tage gehörten schon immer ihm. Sie kommen von ihm, weisst du!" Sie schaut mich eindringlich an.

"Ja, ich weiss", sage ich. Sie scheint sich zu beruhigen.

Lange schweigen wir. Es ist kein peinliches Schweigen, es ist eines dieser nährenden Schweigen. Eine verbindende Stille zwischen zwei Menschen, die nichts weiter brauchen als das gemeinsame Teilen dieses Moments.

„Ich heisse Violetta“, sagt sie plötzlich, seufzt und schweigt weiter. Und später:

"Ich habe keinen Tag im Jahr, um meinen Namen zu feiern. Meinen Namen gibt es nicht. Warum die mich so getauft haben?" Sie macht eine Bewegung mit ihren Händen. "Keiner weiss es." Sie starrt vor sich hin. Dann fragt sie: „Wie heisst du denn?“

„Sonja“

"Ah, Tonja!"

"Nein Sonja."
 "Tonia."
 "Sssssoonja."
 "Ja, sag ich doch TOOONIAA!"
 "Ja, Violetta. Tonja."
 Wir schweigen wieder. Violetta und Tonja.

Eine wundervolle Zeit mit nährenden Momenten und unerwarteten Begegnungen
 wünscht dir
 Sonja

Unerwartete Begegnungen ...

Der Aufstieg ist atemraubend steil. Wir haben ja Zeit, bleiben ab und an stehen, um die prächtige Aussicht zu geniessen. Diese Vielfalt! Wir befinden uns in einem Seitental, nicht allzu weit von uns zuhause entfernt. Beim ersten Haus angelangt, treffen wir auf Eleni, die



sich eben einen weissen Plastikstuhl schultert und uns freundlich zuruft:
 „Kalimera!“
 „Kalimeeera!“
 „Wohin seid ihr denn schon so früh unterwegs?“
 Sie kommt näher.
 „So herrliches Wetter, da muss man einfach hinaus“, sagt Rolf. Sogleich hält sie sich ihre schwielige Hand flach auf die Brust und sagt:
 „Wer seinem Herzen folgt, der hilft mit, die Welt zu einem besseren Ort zu gestalten. Alles ist gut,

was aus dem Herzen heraus geschieht.“ Sie sagt das mit einer unglaublichen Selbstverständlichkeit und sagt weiter:

„Ihr wollt da hinauf?“, sie macht dazu eine Kopfbewegung in Richtung Berg. „Der Ausblick von da oben ist traumhaft. Das muss man gesehen haben.“

„Das haben wir vor.“

"Ich wundere mich immer, wie wenig Griechen hinauf gehen. Naja, ich selbst war auch schon länger nicht mehr oben. Will auch wieder einmal zum Kloster hoch. Man kann ja mit dem Auto hin fahren.“ Sie zwinkert uns zu. „Ihr müsst nur immer der Strasse folgen. Doch vorher unbedingt bei der kleinen Kirche auf dem Weg vorbei schauen.“ Sie hängt sich ihren Plastikstuhl wieder um und zusammen gehen wir noch ein Stück. An der Kreuzung setzt sie sich auf ihren Plastikstuhl und schaut uns nach.



Das Dorf besteht nur aus einer Handvoll Häuser. Bei dem Kirchlein angekommen, entscheiden wir uns für eine Trinkpause. Mit einer Tasse Tee in der Hand sitzen wir auf einer Steinmauer und lassen die Beine ins Tal baumeln. Im Vordergrund unterhalb von uns liegt ein Dorf, dessen ziegelrot leuchtende Dächer im Morgenlicht leuchten. Viele Hügel in verschiedenen Braun- und Grüntönen und eigenwilligen Formen prägen

die Landschaft. Weiter hinten in der Ferne sind verschneite Bergspitzen und etwas Meer zu sehen. Idyllisch.

Durch plötzliches Glockengebimmel überrascht fahren wir hoch. Eine grosse, meckernde Ziegenherde schiebt sich durch den Engpass zwischen Kirchlein und Aufstieg durch felsiges Gelände. Ein paar Ziegen wählen den Eingang zum Kirchplatz und schauen uns mit grossen, weit aufgerissenen Augen neugierig an. Die meisten jedoch springen mit einem federleichten Sprung auf den etwa zwei Meter hohen Fels hinauf, widmen sich dem Aufstieg oder suchen etwas zu fressen. Ein lohnenswertes Schauspiel.

Plötzlich tauchen fünf Hunde auf. Sie rennen bellend auf uns zu. Tapfer bleiben wir beide

stehen. Genau genommen haben wir keine andere Wahl. Jetzt bloss keine Angst zeigen, denke ich. Innerlich stelle ich mir vor, dass ich ein Fels in der Brandung bin. Gedanklich rufe ich den aufgerissenen Mäulern entgegen: Ihr interessiert mich überhaupt nicht. Wir krümmen keiner Ziege ein Haar. Kapiert?! Oh Wunder! Die Hunde bleiben plötzlich wie angewurzelt stehen. Einen weiblichen Fels in der Brandung, haben sie anscheinend auch noch nie



gesehen. Mehr noch, sie gehen sogar auf Abstand, bis auf ca. 3 Meter zurück, jedoch nicht ohne weiter zu bellen, ohrenbetäubend laut. Jetzt bloss keine Fehler machen. Einen Ziegenhirten sehen wir nirgends. So bleiben wir regungslos. Die Angst will meine Beine hinauf kriechen. Deshalb konzentriere ich mich intensiv auf die hübschen Ziegen. Viele davon tragen schwungvolle, in sich gedrehte Hörner. Ihre Felle glänzen, weiss, schwarz oder

braun, gescheckt, halbiert, fleckig oder uni. So viele Untertöne von Braun und Beige. Ich schätze, es sind rund hundert Ziegen die an uns vorbei ziehen. Ihr Geruch ist stark und erdig. Abrupt hören vier Hunde mit dem Bellen auf. Der erste dreht sogar ab. Drei weitere folgen ihm kurz danach. Sie trotten den Ziegen ohne zu bellen hinterher. Der Älteste bellt und knurrt weiter. Doch als nun auch die letzte Ziege schwungvoll auf den Fels hinauf springt, scheint auch er das Interesse an uns verloren zu haben. Er dreht ab und trabt zügig hinterher. Vom Fels her schaut er noch einmal zu uns und schickt, wie Tarzan, ein letztes dunkles Wuff-Wuff und heiseres Knurren zu uns herab. Gut gemacht. Du guter, guter Hirtenhund, denke ich. Erleichtert gehen wir zurück zum Tee, der nun kalt ist.

„Wir folgen der Strasse die ins Kloster hinauf führt. Schon von weitem hören wir ein Auto. Der Fahrer hält neben uns und kurbelt die Scheibe herunter: „Was machen Sie denn hier?“

„Einen Ausflug. Es ist so schönes Wetter.“ Rolf dreht seine Arme in alle Richtungen. Der Fahrer nickt beipflichtend und sagt:

„In der Tat gibt es nichts Schöneres als die Natur!“

„Sie hilft, um wieder klarer zu denken“, ergänze ich.

„Die Natur reinigt unsere Psyche und somit auch den Verstand, wie wir Griechen sagen.“ Er tippt sich an den Kopf. „Woher kommen Sie, wenn ich fragen darf.“

„Wir sind Schweizer und wohnen in Karioupoli.“

„Ah und ihr wandert zum Kloster hoch und genießt das Panorama?! Das freut mich sehr, denn hierher kommt selten jemand. Und Fremde noch weniger. Dann sehen wir uns also gleich beim Kloster.“ Ohne eine Antwort abzuwarten nickt er uns zu, kurbelt das Fenster rauf und braust davon. Eine Viertelstunde später haben auch wir es geschafft. Die Rundumsicht



ist atemberaubend und lädt zum Verweilen ein. Sogleich gesellt sich Ilias zu uns und stellt sich vor. Er war von Beruf Philosophie-Professor in Athen. Seit seiner Pensionierung lebt er wieder in der Mani. Ein interessantes Gespräch beginnt. Er erklärt uns, dass der Ursprung aller Sprachen vom Altgriechischen abstammt. Ein ganz klein wenig muss ich schmunzeln und schon wieder an den Film [Big Fat Greek Wedding](#) denken.

„Doch nicht nur die Sprache haben wir der Menschheit

vermacht, auch die Orientierung, denn Aristoteles war es, der die Welt in ein Oben und Unten“, Ilias zeigt mit beiden Händen zum Himmel hinauf und auf den Boden hinab, „in ein Hinten und Vorne, in ein Rechts und Links und in noch vieles andere mehr, einteilte.“

Das Eine führt zum Anderen und in kurzer Zeit folgen viele Anregungen und Philosophien. Leider konnte ich mir nicht alle merken.

„Und kennt ihr Pythagoras?“ Seine Begeisterung überträgt sich auf mich. Bei ihm wäre ich gern Schülerin gewesen.

„Na klar, aus meiner Schulzeit. Mathematik“, sagt Rolf.



„Wisst ihr, was er seinen Schülern gesagt hat?“ Wir wissen es nicht. „Wir haben einen Mund und ZWEI Ohren. Deshalb müssen wir mehr hinhören, anstatt ständig zu reden. Seine Schüler durften sogar zwei Jahre lang nicht reden. Wer es trotzdem tat, flog auf der Stelle von der Schule.“ Hm. Ob er uns nun einen Bären aufbindet? Egal. Gerne höre ich ihm weiter zu.

„Wir Griechen sind leider sehr egoistisch und besserwischer geworden. Seit der Türkenbesetzung

sind wir nicht mehr wirkliche Griechen, alles wurde verwässert.“ Nun wage ich es, ihm meine Theorie zu erklären:

„Wenn wir im Allgemeinen einander besser zuhören würden, könnten wir viel dazu lernen. Doch dies hiesse, auch immer etwas von der eigenen Meinung loszulassen.“ Ilias wirkt gespannt und gleichzeitig erfreut. „Und von der eigenen Meinung etwas abzulassen, ist immer ein bisschen wie sterben.“ Jetzt sieht er aus, als wolle er mich gleich umarmen und sagt:

„Genau das ist unser aller Problem. Wir können nicht mehr sterben. Und deshalb sage ich euch, genießt den Moment. Etwas Wichtigeres gibt es im Leben nicht, als JETZT. Alles was wir wirklich haben ist dieser Moment.“

„Und jeder dieser Momente ist ein weiterer Schritt der Zukunft.“

„Bravo!“, ruft Ilias erfreut aus. Dass er Rolf dafür nicht einen Ritterschlag gibt vor lauter Begeisterung, wundert mich. „So ist es! Wir kreieren unsere Zukunft laufend aus dem JETZT heraus. Wenn wir ängstlich sind leben wir nicht im Moment, sondern in der Angst.“ Wem sagst du das, denke ich im Stillen und denke an die Hunde.

„Paidia (Kinder)“, er fischt sein Smartphone aus seiner Jacken-Tasche, aktiviert es, schaut aufs Display und sagt: „Unglaublich diese vielen tollen Gedanken inmitten dieses herrlichen Panoramas. Doch leider muss ich weiter, bin noch verabredet mit meinem Sohn. Mein Sonntag hat sehr schön begonnen. Ich danke euch dafür! Es ist nicht selbstverständlich, dass sich Fremde für unser Land und unsere Kultur interessieren.“ Er verabschiedet sich und geht. Wir schauen ihm nach. Dann setzen wir uns hin und genießen den Moment mit Picknick und Aussicht, ohne zu reden ...

Seezungenfilets mit Blattspinat und Dörrotomaten

Zum [Rezept](#)



Das Gericht habe ich im Rohzustand fotografiert, weil es gekocht etwas weniger schön für ein Foto aussieht. Ich fotografiere nicht in einem Studio. ;-)

En Somati Spot Zentrieren & Ausrichten 5 Herzenskraft



Erlebe die Kraft und Wirkung in deinem gesamten Körper, dank Konzentration auf dein Herzen und das Bewegen vom Brustkorb.

Du brauchst eine Matte, vielleicht noch ein Kissen, um im Becken aufrecht am Boden sitzen zu können.

Zeit: 14 Minuten

Musik: Ludovico Einaudi, Run

An alle, die bis jetzt meine En Somati Spots regelmässig mitgemacht haben:

Ich möchte euch um ein Feedback bitten. Bald werde ich mit En Somati Podcasts im grösseren Stil beginnen und bin empfänglich für Anregungen, Feedbacks oder Wünsche. ;-)

Damit es leichter geht, habe ich dir schon eine Email vorbereitet, einfach drauf klicken: sonja@createdrops.net

März-Begegnungen



Vorfrühling

Härte schwand. Auf einmal legt sich Schonung an der Wiesen aufgedecktes Grau.
 Kleine Wasser ändern die Betonung.
 Zärtlichkeiten, ungenau.
 Greifen nach der Erde aus dem Raum.
 Wege gehen weit ins Land und zeigens.
 Unvermutet siehst du seines Steigens
 Ausdruck in dem leeren Baum.

Rainer Maria Rilke, 1875-1926

Wöchentliche creative drops per sms?

Meine wöchentlichen creative drops ...

Du willst wöchentliche creative drops, Kurznachrichten von mir?

über Threema, klicke [HIER](#).

über Signal, klicke [HIER](#).

über Telegram, klicke [HIER](#).

oder über WhatsApp, klicke [HIER](#).

Es sind alle Gruppen so eingerichtet, dass nur ich Meldungen darin verschicken kann, damit es nicht ständig bei allen bimmelt.

Beim (nicht immer ganz ernst zu nehmenden) wöchentlichen drop handelt es sich meistens um ein von mir geschossenes Foto, versehen mit einem Spruch, einer Weisheit, einem Impuls in Form eines kleinen Textes, ein Gedicht, etwas Humor u.a.