

## Challenge – CORONA 1

### HERAUS– FORDERUNG in Zeiten des DRINNEN – SEINS<sup>1</sup>

#### HEUTE : AUSWAHL !

„Gibt es etwa heute keine Avocados, die etwas weicher sind und was ist den Granatäpfeln– haben Sie da keine?“ Das fordernden Fragen habe ich in der letzten Zeit nicht mehr im Supermarkt gehört. Eher die Frage nach anderen speziellen Artikeln, na ihr wisst schon..... Ich möchte die Mitarbeiterinnen im Supermarkt nicht mehr nerven und überlege , was ich an dem Vorhandenen auswählen kann. Ich bin anscheinend noch vor der neuen Lieferung da und nehme dann doch das etwas überteuerte Toastbrot. Die Qual der Wahl hatte ich heute nicht.

„Ja wirklich ,das ist ja die Qual der Wahl, was nehme ich denn jetzt“, jammerten wir oft gespielt leidend mit einem süffisanten Lächeln, als wir vor überquellenden Regalen und voll gepackten Kleiderständern standen oder beim Geburtstagsbuffet nicht wussten welche Nachspeise wir zuerst nehmen sollten, weil wir schon satt waren, dass wir eigentlich fast platzten. Wohl wissend, dass alles in Hülle und Fülle da war– außer vielleicht der vegetarische Aufstrich, der war schon aus, schade! Ein Fest mit Freunden mit einfachem Essen und einem Glas Wein– ach wäre das jetzt toll!

#### **AUSWAHL haben also – ein echter Luxus!**

- Auswählen wohin ich gehe
- auswählen wohin ich fahre
- auswählen mit wem ich mich treffe
- auswählen was ich esse und trinke
- auswählen.....

Aber ich kann auch in CORONA Zeiten auswählen:

- welche und wie viele Sendungen und Dokus über die aktuelle Lage schaue ich mir an, dass es mir noch gut tut?
- wie oft blicke ich auf meine Handy?
- für wen habe ich Zeit für einen längeren Anruf und mache damit eine Freude?
- wie teile ich mir meinen Tag ein?
- wann gehe ich heute an die frische Luft?
- .....

#### **WAHL OHNE QUAL–**

#### **was für eine Erfahrung!**

- A– Atme durch!
- U– Unterscheide in Ruhe!
- S– Suche das Wesentliche!
- W– Wähle mit Bedacht!
- A– Applaudiere **deinen** Helden!
- H– Halt inne!
- L– Lass dich überraschen!

---

<sup>1</sup> Nach einer Idee von Martina Liebhäuser-Haggenmüller