

Das tägliche Üben in Dankbarkeit oder wie ein Winterkind versucht den Sommer zu geniessen:

Ein Hoch auf den Sommer...

Ich liebe es, mir jedes Jahr einen neuen Vorsatz zu nehmen. Die Themen Abnehmen, mehr Schlaf, Bewegung und weniger mediale Berieselung liegen bereits lange hinter mir, mit eher mässigem Erfolg. Ende letzten Jahres hat mich das israelische Sprichwort «Den wahren Geschmack des Wassers erkennt man in der Wüste», nachdenklich gemacht und ich habe mich entschlossen im Jahr 2017 ein persönliches Jahr der Dankbarkeit auszurufen. Jeden Tag die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen, sich über das Alltäglich zu freuen und mich nicht über Unnötiges nerven; das klingt doch gut und sollte auch nicht allzu schwer sein, dachte ich mir. Der Anfang gelang mit gut. Ich durfte im Winter gleich zwei Wochen in den Bergen verbringen. Sonne, Schnee und eine glückliche Familienzeit machten es mir leicht, abends stets dankbar in das gemütliche Arvenbett zu sinken und dank viel körperlicher Betätigung an der frischen Bergluft schlief auch das Kind außerordentlich gut. Dazu kommt, dass ich sowieso eine Winterliebhaberin bin. Da ich im Februar geboren bin, wurde mir das wohl in die Wiege gelegt. Gemütliches drinnen sein, mit

Decken, Kerzenlicht und einem fein duftenden Tee, lösen bei mir gleich Glücksgefühle aus. Und wenn ich dann noch auf der glitzernden weissen Pracht die Hänge runtersausen darf, ist dankbar sein ein Leichtes.

Der Beginn des Frühlings kündigte sich bald mit länger werdenden Tagen an, ein weiterer Gratispunkt auf der Dankesliste. Die Natur erwachte und das Kind war auch wieder viel zufriedener, da es auch mal ohne Mütze, Schal und Handschuhe draußen rumtoben konnten. So bewegte ich mich bis Ende Mai immer noch voll auf Dankbarkeits-Kurs.

Dann kam der Juni und mit ihm die grosse Hitze. Der Sommer schlug mit voller Wucht zu: Endlos lange Tag in der Badi, das Kind konnte nicht genug vom Rutschen und Spritzen haben. Quälende Tage im Büro, im obersten Stock eines alten Backsteingebäudes ohne Klimaanlage. Schlaflose Nächte in der neuen Traumwohnung, jedoch unter dem schrägen Holzdach bei gefühlten 30 Grad. Jetzt war ich gefordert! Die Hitze löst in meinem Kopf leicht ein schmerzhaf tes Hämmern aus, der Schlafmangel war da auch nicht gerade hilfreich. An der prallen Sonne

fühle ich mich in etwa gleich wohl wie ein Pinguin, überfüllte Freibäder lösen in mir als Heimweh-Bernerin und Aare-Liebhaberin klaustrophobische Schübe aus und ich mag weder Softeis noch Wasserglace.

Was nun? Da gibt's wohl nur Augen auf und durch. Ich konzentrierte mich von heute an in der Badi auf das Lachen des Kindes, wenn es die Rutschi runtersaust. Das Kochen lasse ich einfach sein und wir essen bei 33 Grad Pommes in der Badi. Das Wasser ist nicht mehr viel zu kalt, sondern sehr erfrischend und mit geschickter Tagesplanung finden wir sogar ein Schattenplätzchen. Am Abend sitze ich mit dem Mann auf dem kleinen Balkon. Ich erzähle ihm stolz von den kleinen Erfolgen und zeige ihm die lustigen Badi-fotos.

Trotz klebrigem Shirt und rotem Kopf macht sich leise Dankbarkeit in mir breit. Und das Beste kommt noch, denn mein Wetter-App verspricht auf Ende Wochen Regen. Nicht das Ende des Sommers, aber das Ende der ersten Hitzeperiode und dafür bin ich extrem dankbar ...

Bea Studler,
30.6.2017, 116. Jahrgang, Nr. 181.