

## **März-der Monat des Frühlingsanfangs**

An seinem achten Tag wird jährlich der Weltfrauentag begangen.

Mir selbst war dieser Frauentag stets recht fremd, dient er nicht nur, wie auch andere solche Tage, für ein Alibi?

Feiertage auf Verordnung zu feiern, hat für mich eine aufgesetzte, zwanghafte Art, dagegen wehre ich mich innerlich.

Nun bin ich selbst eine Frau und sollte wahrscheinlich auch diesen Frauentag als große Errungenschaft der Frauenbewegung wertschätzen.

Bei genauer Betrachtung wird jeder, bzw. jede feststellen, dass die Zahl der Feiertage im Vergleich zu Nichtfeiertagen ausgesprochen gering ist. Dieses trügerische Feiertagsgeschenk ist sehr kurzlebig und löst sich schon meist am gleichen Tag auf.

Es stimmt mich nachdenklich, dass mithilfe eines festgelegten Datums an etwas erinnert werden muss, was selbstverständlich zu sein hätte, nämlich dass unser tägliches Miteinander von gegenseitigem Respekt, Achtung und Wertschätzung geprägt sein sollte. Dass es keiner Erinnerung bedarf, um den Wert, hier der Frau, besonders in einem Datum zu vermerken. Ist das vielleicht auch ein Hinweis, wie unachtsam unser Umgang miteinander geworden ist?

Dass es Tage wie diesen, weiterhin den Muttertag, Vatertag und Tag des Kindes gibt, stellt sich für mich als Notiz dar, von welcher wir nicht mehr in der Lage sind, ohne Erinnerung, Notiz zu nehmen. Misstrauisch beäuge ich diesen, sich ausbreitenden Trend.

Was für mich dabei klarer wird:

Wir schätzen uns selbst immer weniger, besser, wir lieben uns selbst immer weniger.

Sich selbst zu lieben hat nichts mit selbstverliebtem, egoistischem, rücksichtslosem Verhalten zu tun, das, so sehe ich, ist an der Tagesordnung.

Nein, es hat etwas mit Achtsamkeit, mit Gefühl, mit Einfühlung zu tun, damit können wir uns wieder näher kommen und auch unseren Mitmenschen.

Wir können die unterschiedlichen Differenzierungen wahrnehmen, wir können uns erlauben, das zu sein, was wir sind, Lebewesen der Schöpfung, lebendig und gefühlvoll.

Wir sind keine technischen Erfindungen, denen man an einem bestimmten Tag des Jahres seinen Wert bestätigen muss, um ihn an all den anderen Tage in Zweifel zu ziehen oder abzuwerten.

Lassen Sie sich vom immer wiederkehrenden Frühling inspirieren, Ihre Gefühle neu zu entdecken.

Schenken Sie sich täglich die Liebe, die Ihre Seele zum Atmen braucht. Genießen Sie das Geschenk des Frühlings mit seinen aufbrechenden Knospen und Blüten. Finden Sie täglich einige Minuten Zeit, wo Sie achtsam mit sich und Ihrer Umwelt sind. Sie werden merken, wie sich langsam Ihre Wahrnehmung und Einstellung ändert.

Es grüßt Sie herzlich

Ihre Marlit Seifert