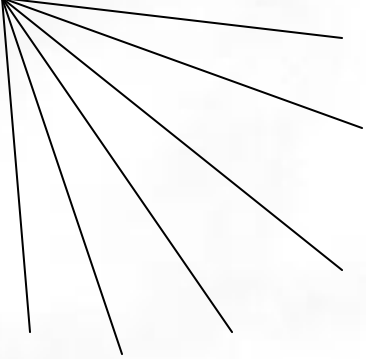




LICHTBLICKE für Jüngere

zum 14. Juni 2020 - Lara Benscheid

Freundschaften sind für uns alle ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. In einer Freundschaft kann man sich gegenseitig vertrauen und ist für einander da. Fast am wichtigsten in einer Freundschaft finde ich jedoch die Zeit die man gemeinsam verbringt und die Erlebnisse die man mit einander teilt.

In den vergangenen Wochen bzw. Monaten habe ich meine Freunde jedoch nur sehr wenig gesehen. Man sieht sich nicht mehr, wie normalerweise jeden Tag in der Schule oder bei Hobbys und durch die Kontaktbeschränkungen habe ich mich auch kaum mit Freunden verabredet. Für mich hat es sich so angefühlt, als würde ich den Kontakt zu meinen Freunden verlieren und ich habe unsere gemeinsame Zeit, sogar die Zeit in der Schule, sehr vermisst.

Anstatt jedoch mit meinen Freunden zu schreiben habe ich mich immer mehr zurückgezogen. Obwohl ich wusste, dass es nicht an mir liegt, dass wir uns nicht treffen oder weniger mit einander zutun haben, habe ich mich von manchen Freunden verlassen gefühlt.

Vielleicht geht es auch dir so und du fühlst dich von manchen Freunden verlassen oder du stellst sogar die ein oder andere Freundschaft in Frage.

Durch eine Veränderung der Sichtweise auf die Situation hat sich für mich sehr viel verändert. Eine solche Veränderung der Sichtweise kannst auch du mal an diesem Gedicht ausprobieren.

*Freunde sind immer für mich da
Nein die Wahrheit ist,
dass ich alleine bin
ich glaube nicht
dass ich für andere wertvoll bin
ich weiß
dass mich andere verachten
denn es ist eine Lüge*



*daran zu glauben, dass ich für andere wichtig bin
mein Ziel ist es
allen Menschen aus dem Weg zu gehen
denn es bringt mich nicht voran
Vertrauen auf andere zu setzen
Es gibt mir Kraft*

Den Blickwinkel zu ändern und den Text von unten nach oben zu lesen!

Durch eine kleine und einfache Änderung des Blickwinkels verändert sich die gesamte Situation. Gerade mag es vielleicht so erscheinen als hätten dich deine Freunde verlassen, weil ihr nur noch wenig mit einander zutun habt. Wenn du jedoch die Situation aus einer anderen Perspektive betrachtest erkennst du, dass Freundschaften, in der für uns alle herausfordernden Situation trotzdem bestehen und ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens bleiben.

Für jeden von uns ist die Situation mehr oder weniger neu und erfordert ein Umdenken. Vielleicht geht es ja deinen Freunden genauso. Also geh, nach deinem kleinen Perspektivwechsel auf deine Freunde zu, denn Freundschaften sind in jeder Situation, guten und schwierigen sehr wichtig und geben uns Kraft.

Lara Benscheid