

# Post für Sie!

## **Liebe Interessentin! Lieber Interessent!**

Eiserne Ration – das ist eine Wortkombination mit Kriegsgeschichte: In von Armut bedrohter Situation deponieren Menschen überlebenswichtige Portionen Nahrung, Medizin, Geld oder Gold...

Letztens, auf dem Rückweg meines Wocheneinkaufs aus der Stadt, fragte auf SWR 3 im Wort zum Tag eine Pfarrerin, was denn meine **eiserne Ration für Notsituationen meiner Seele** sei: „Welche Gedanken, Worte oder Sätze sind in Ihr Herz gebrannt, die Sie wieder aufrichten können, wenn es mal schwer ist?“ wurden wir Hörer/innen von ihr gefragt. Mein Satz, der mich schon sehr oft aufrichtet hat, war sofort da: **Ich bin liebenswert.**

Vor ein paar Jahren hat mir diesen Satz mein Mann geschenkt. Es ist nämlich auch sein aufrichtender Erinnerungssatz. Natürlich mache ich, macht er, machen Sie viele Fehler, natürlich habe ich schon oft andere verletzt, auch ernsthaft und schwer und ich erinnere mich deshalb nicht gern daran. Aber neben all' diesem Schotter, wie ich es mal salopp nennen möchte, wohnt auch viel Gutes in mir und habe ich auch schon viel Wertvolles weitergegeben und das berechtigt mein Gefühl: Ich bin liebenswert. **Und Sie sind es auch!** Dessen bin ich mir sicher.

Nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit, atmen Sie den „Schotter“ aus und erinnern Sie sich an Ihre Worte, Entscheidungen, Aktionen... aufgrund derer Sie spüren: Ich bin liebenswert. Mit diesem oder anderen für Sie wichtigen eisernen Rationssätzen von Herzen einen guten Jahresstart!

P.S.: Und wenn es Ihnen schwer fallen sollte die Überzeugung „Ich bin liebenswert.“ oder auch einen anderen eisernen Rationssatz zu finden, bin ich Ihnen gerne behilflich. DENN: **Es gibt einen Weg...** auch ein eiserner Rationssatz von mir!

Eine gute 1. Hälfte 2009 wünscht

*Elisabeth Johannsen*