

April 2017 (und was ihn winterlich gemacht hat)

Was wir gemacht haben:

Viel zu viel. Finde ich. Kranksein, Müdesein. Immer noch. Ich versuche langsam zu sein. Das fällt mir auch gar nicht schwer, denn ich *bin* gerade langsam. Mein Energiehaushalt lässt nicht viel zu. Ich lebe im Schildkrötentempo. Das ist Mist, aber gleichzeitig auch eine gute Zeit. Irgendwie. Weil ich darüber nachdenken kann/muss, wie ich unseren Alltag ändern will, was mich fremd bestimmt, was mich Kraft kostet und wie ich mich selbst besser umsorgen kann. Das hat also alles auch etwas mit Vereinbarkeit und mit Happiness zu tun. Vielleicht mache ich daraus jetzt meine Blue-Turtle-Challenge.

Was mich beschäftigt hat:

Die Frage: Was brauche ich wirklich? Und damit meine ich die Dinge, die ich um mich habe, und auch die Gestaltung meiner Zeit. Ganz wichtig also gerade: Was brauche ich, um mich selbst besser zu fühlen, um Energie zu tanken, um überhaupt mehr Leichtigkeit und Freude in unserem Alltag zu verspüren? Und dann diese sogenannten wahren Regeln. Lebenswahrheiten, denen ich automatisch folge und die ich nie bewusst hinterfrage, was manchmal auch gar nicht so verkehrt ist, denn sie erleichtern mir alltägliche Entscheidungen. Manche von Ihnen sind aber nur scheinbar wahr. Sie gelten nur in mir als richtig und sind nicht immer hilfreich. Schon gar nicht, wenn ich mehr auf mich selbst acht geben will: *Ich habe nie Zeit. Ich muss für meine Kinder immer da sein. Ich bin nur gut, wenn ich überall alles gebe. Was würde meine Mutter jetzt dazu sagen? Entscheide Dich fürs Arbeiten, wenn Du nicht weißt, was Du tun sollst. Erst die Arbeit dann das Vergnügen. Es könnte alles viel schlimmer sein.* Ich sollte das einmal näher untersuchen. Ich lege ein Notizbuch dazu an. Jetzt fange ich damit an.

Familienleben:

Ostern im Schnee. Das war ungewöhnlich. Schnee auf den blühenden Magnolien und auf den blauen Hyazinthen in Omas Garten. Wir haben die Geschenke im Schnee gesucht. Leider hatten wir vergessen, dass sie nicht nur von unten abgedeckt werden müssen, denn das Schmelzwasser tropfte schon bald von den Bäumen und Büschen. Die Bücher habe es gut überstanden. Dann gab es da einige Momente, die Herzhüpfer verursachten. Nachdenkliche Momente des Mäuserichs: *Mama, wenn man seinen ersten Wackelzahn verliert, dann ist man am Abend und am Morgen irgendwie total glücklich.* Rumkuschelmomente mit der Maus und das herzhafteste *ih Bäh* der Minimaus, wenn sie etwas nicht mag, die aber gerade eine große Blaubeerliebe hegt. Neue Hausschuhe in pink, die die Minimaus noch nicht tragen mag, Fragen nach dem Sinn von Teebeuteln und Kaffeefiltern, *Hans im Glück* im Kindertheater, ein Meisenpärchen im selbstgebauten Vogelhaus auf dem Balkon, letzte Schokoweihnachtsmänner im Kühlschrank (jetzt nicht mehr) und ganz viel Eis.

Sehr genossen:

Ein Ausflug mit dem Mäuserich ins HaSy-Konzert. Nur wir beide ganz allein. Kuscheln in der ersten Reihe. Das war so schön. Danach ein Spielplatzbesuch und ein Eis.

(Wieder) Gefundenes:

Das Gefühl, Zeit für mich zu haben. Ich hoffe, ich kann das später auch mit in den normalen Alltag nehmen. [My Little Box](#)– weil es mir jeden Monat eine kleine Freude macht. Dieses [Büchlein](#) von Sachiko Umoto, mit dem ich jetzt das Tiere kritzeln übe. Diese [App](#), mit der ich jetzt meine täglichen Ausgaben im Blick behalte und die mir auch problemlos ausrechnet, wieviel ich täglich zurücklegen muss, um eine Ausgabe zu einem bestimmten Zeitpunkt tätigen zu können.

Gerne gelesen und gesehen:

[Das Happiness Project](#) von Gretchen Rubin. So wahr, so lebensnah, so alltagstauglich. Daraus mache ich demnächst mein

eigenes Projekt. Und [Harry Potter](#). Wie toll, ihn wieder zu lesen. Dieses Mal mit meiner Maus und deshalb ist es auch so spannend, denn durch sie erlebe ich die Bücher von J.K. Rowling gerade noch einmal neu. Die 3. Staffel von [Better Call Saul](#) auf Netflix. Under-Dog Anwalt Jimmy will seine zwielfältige Vergangenheit hinter sich lassen und gerät immer wieder in Versuchung. In der dritten Staffel hat er sich mit seiner Anwältin Kim Wexler selbständig gemacht. Doch Jimmy wird immer wieder von einer Lüge eingeholt. Spannend, trotz des ruhigen und langsam voranschreitenden Plots, total sympathisch und mit der wunderschönen Rhea Seehorn als Kim.

Ins Herz gepikst:

Hat mich die Aussage: *Ich habe die Vorstellung, wer ich gern sein würde, und das vernebelt mein Verständnis davon, wer ich wirklich bin* (aus [Das Happiness Project](#) von Gretchen Rubin). Und die Aussage *Ein Tag ist lang, ein Jahr ist kurz*. Sehr berührt hat mich dieses [Interview mit Sheryl Sandberg](#) zum Umgang mit der Trauer nach dem Tod Ihres Mannes.

Sonst noch was:

Diese [Geschichte](#) über das Auflösen der elterlichen Wohnung. Dieser [Kinderstuhl](#), der mir so gut gefällt und den ich gerne in unseren Flur stellen würde.

*Diese [Wohnung](#).

*Dieses [Haus im dänischen midcentury Design](#).

*[My So-Called \(Instagram\) Life](#)

*Diese [Animationen](#) zum Thema Illustrieren von Rachel Ryle.

Noch ein Letztes:

Wenn mir jemand sagen kann, wo es in Hamburg einen Workshop fürs Lettering und einen wirklich guten Kurs zu den Grundlagen des kreativen Schreibens (Plot, Spannungsbogen, lebenswerte Figuren, lebendige Dialoge, mitleiden- mitlachen) gibt...- das würde mich riesig freuen.

Und noch ein Allerallerletztes:

Wenn jemand einen Tipp hat, welche Parks oder Spielplätze wir

mit den Mäusen in Hamburg noch besuchen können, wäre auch das ein kleines Happiness für mich. Wir leben zwar schon mehr als 15 Jahre in dieser schönen Stadt, aber ich kenne nur die handvoll Spielplätze in unserem Viertel.

Seid ganz herzlich begrüßt.

Wir war euer April? Ich hoffe doch wunderbar.