

## Move your mind

Es lohnt sich, ab und zu im Alltag einfach mal ein paar Schritte zurückzutreten und auf das zu schauen, was man so aus Gewohnheit tut, womit man sich umgibt, was das Selbstverständlichste von der Welt zu sein scheint. Ich tue das ab und zu, in unregelmäßigen Abständen. Und dann entdecke ich in meiner Umgebung, so, wie ich sie mir zum Beispiel in meiner Wohnung geschaffen habe, Dinge, Arrangements, Besonderheiten und Details, die mich nachdenklich werden lassen. Schon einige Male haben solche Beobachtungen Eingang in einen Beitrag gefunden, der hier in dieser Kolumne erschienen ist.

Kürzlich fiel mir meine Gastherme im Badezimmer auf. Die habe ich seit etwa 10 Jahren so dekoriert:



Karte rechts: Sehen wir alle tatsächlich dasselbe?

Karte links: Warum sieht ein Liter Wasser immer gleich aus, wo doch kein Tropfen dem anderen gleicht?

Karte Mitte: Move your mind.

In den Corona-Angst-Pandemie-verseuchten letzten Monaten habe ich verstanden, warum mir das anscheinend seit langem wichtig war. Vielleicht auch schon immer .....

*Reinhard F. Spieß*

### HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

[info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de).

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text / Bild, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, diese für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...