

Was wir vom Leben lernen können

„Kein Leben besteht nur aus Regen“

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen. Diesmal:

Moderatorin Dr. Sandra Maria Gronewald (44)

Bis jetzt sind wir gesund geblieben, hatten als Familie schöne Momente im Lockdown. Das war nicht bei allen so: Viele haben liebe Menschen verloren, ohne ihnen in den letzten Stunden nahe sein zu können. Viele berufliche Existenzen wurden zerstört. Dieses Virus lehrt uns auch, die kleinen Freuden zu sehen – dankbar zu sein für Dinge, die früher selbstverständlich, ja „normal“ waren:

Andere anlächeln hilft auch dir selbst! Zurzeit schiebe ich gerade im Umgang mit Kindern manchmal bewusst die Atemmaske unters Kinn und lächele sie kurz an. Sie blühen auf, ich auch. Auch an meinem Beruf schätze ich es momentan, die „Maske abnehmen“ zu können und den Zuschauer*innen nahe zu sein. Über die Kamera. Gerade während der Pandemie täglich Ruhe und Information in die Wohnzimmer zu bringen, Verlässlichkeit und so gut es geht – ein Lächeln.



Immer wieder geht die Sonne auf

Diese Liedzeile von Udo Jürgens gehört zu den Grundsätzen meines Lebens. Nach schwierigen Situationen kommt irgendwann auch wieder die Sonne, wenn auch manchmal mit

Verzögerung oder nur mit kleinen Strahlen. Man muss sie nur sehen. Kein Leben besteht nur aus Regen.

Genieße es, Kind zu sein, solange es geht

Egal wie alt, wie erfolgreich, wie selbstständig du bist – solange beide Eltern da sind, weißt du, du kannst dich anlehnen. Der schmerzliche Verlust eines Elternteils macht dich gnadenlos über Nacht „erwachsen“. Denn plötzlich bist du der, an den andere sich anlehnen.

Nimm dir Zeit für dich!

Das klingt abgedroschen und selbstverständlich, schaffe ich aber leider so gut wie nie. Im Lockdown schon gar nicht – zwischen Homeoffice, Homeschooling, Küche und TV-Studio. Ich arbeite aber weiter dran ...

Die ZDF-Moderatorin präsentiert das Magazin „Drehscheibe“: vom 12. bis 16.4. um 12.15 Uhr

