

gutes leben  
**bene!**





77mal  
Freude  
Die schönen  
Seiten des Lebens  
Rainer Haak



# 1. Ein buntes Haus

Das war wieder ein Tag! Es gab so vieles, worüber sie sich ärgern musste! Sie kochte innerlich vor Wut. Jetzt brauchte sie jemanden, der sie verstehen würde und bei dem sie sich alles von der Seele reden könnte. »Geh doch rüber zum Ärger«, riet ihr jemand, »er wohnt gleich da vorne, in dem großen Haus an der Hauptstraße. Ich weiß allerdings nicht, in welchem Stockwerk du ihn findest.«

Während es immer noch in ihr kochte, lief sie hinüber. Das Haus war bunt angemalt. »Hier darf gelacht werden«, so stand es groß und deutlich am Hauseingang. Wie sonderbar, dachte sie unsicher, ob ich hier überhaupt richtig bin?

Die Haustür war nicht verschlossen. Sie ging hinein. Im selben Augenblick öffnete sich im Erdgeschoss eine Wohnungstür. »Humor« stand auf dem Klingelschild. Der Hausherr selbst schien vor ihr zu stehen, denn ihr Gegenüber lachte übers ganze Gesicht. »Herzlich willkommen, bitte komm herein! Ich hoffe, du fühlst dich bei uns wohl. Wir alle sind ein wenig verrückt.«

Bei *wir alle* zuckte sie kurz zusammen. Dann trat sie vorsichtig ein. Ob sie den Ärger hier treffen würde?



Aus dem Wohnzimmer waren viele Stimmen zu hören. »Wir sitzen gerade zusammen und erzählen uns lauter lustige Sachen. Setz dich gern dazu. Dann wird es sicher noch lustiger.«

Sie wusste nicht, ob das eine gute Idee war. Trotzdem verbrachte sie eine Weile unter den ungewöhnlichen, fröhlichen Typen.

Dann verabschiedete sie sich mit einem Lächeln. »Es war schön bei euch. Aber ich muss noch weiter. Ich will jemanden besuchen, der mich gut versteht. Er soll auch hier wohnen.«

Der Humor verabschiedete sich und flüsterte: »Du musst unbedingt gleich ein Stockwerk über mir klingeln. Mein Nachbar dort wird dich bestimmt verstehen.«

Sie stieg die Treppe hoch in den ersten Stock. »Spaß« stand groß an der Wohnungstür. Sie klingelte. Der Spaß öffnete sofort. »Schön, dass du da bist. Der Humor hat dich schon angekündigt. Komm doch herein!« Auch hier war eine große, fröhliche Runde versammelt. Sie waren alle gerade dabei, von ihren Plätzen aufzustehen.

Musik erklang. »Lasst uns tanzen!«, rief der Spaß in die Runde. Schon wirbelten alle fröhlich durcheinander. Die verduzte Besucherin sah sich unsicher um, dann lächelte sie und stürzte sich ebenfalls ins Gewühl.



Als die Musik verstummt war und die Gäste wieder Platz nahmen, ging die Besucherin zum Spaß. »Das hat Spaß gemacht. Vielen Dank! Ich muss jetzt leider weiter. Ich suche noch jemanden, der hier im Haus wohnen soll. Vielleicht kannst du mir sagen, wo ich ihn finde. Er heißt Ärger.«

Der Spaß ging mit ihr zum großen Fenster. »Siehst du dort das Nachbarhaus? Da wohnt der Ärger. Gleich neben der Wut.«

Sie musterte das Haus. Es war nicht bunt wie dieses, sondern grau und schmucklos und ein wenig verkommen. Die Fenster waren leer und dunkel.

»Soll ich dich hinüberbringen?«, fragte der Spaß.

Sie schüttelte den Kopf. »Ach nein, das ist nicht mehr nötig. Wenn ich darf, würde ich lieber noch eine Weile bei euch bleiben.«





## 2. Abenteuerlust

Leon und Johannes kannten sich seit Jugendtagen. Damals waren die Freunde oft zusammen ein Wochenende auf der Hütte am Berg, wo sie viel erlebt und wenig geschlafen haben. Sie tranken dort ihr erstes Bier und grillten ein Huhn am Lagerfeuer. Manches war ihnen inzwischen eher peinlich – aber die gemeinsamen Unternehmungen gehörten zu den Höhepunkten ihrer Jugend. »Das Leben ist ein Abenteuer!«, hatte Johannes damals bei jeder Gelegenheit verkündet.

Inzwischen waren fast 20 Jahre vergangen und immer noch waren die beiden befreundet. Wie sie es sich damals versprochen hatten, trafen sie sich einmal im Jahr, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Kürzlich rief Leon bei Johannes an: »Mein Onkel hat eine kleine Wohnung an der Ostsee. Er hat mir angeboten, dort eine Woche Urlaub zu machen. Wie sieht's aus, hast du Lust mitzukommen?«

Natürlich hatte Johannes Lust, und wie! »Endlich mal wieder raus aus allem! Und vielleicht erleben wir ja das eine oder andere Abenteuer, so wie damals. Ich freu mich drauf!«



Es wurden abwechslungsreiche Tage am Wasser, die sie mit Schwimmen und Segeln und langen Wanderungen am Steilufer verbrachten. »Da kommen alte Erinnerungen hoch!«, sagte Johannes mehrmals begeistert.

Am vorletzten Abend stand keine Wolke am Himmel. Leon streckte seine Arme übermütig nach oben. Dann rief er aufgekratzt: »Nachher setzen wir uns ans Ufer und schauen dem Sonnenuntergang zu, einverstanden?«

So kam es, dass sie um Viertel nach neun im Sand saßen und der Sonne bei ihrem langsamen Abschied von diesem Tag zuschauten. Sie waren nicht die einzigen. Überall saßen Grüppchen herum und genossen das Schauspiel. In der Nähe spielte jemand Gitarre, einige sangen mit. »Ein Angebot der örtlichen Tourist-Information«, flüsterte Leon ein wenig sarkastisch.

Es war fast Mitternacht, als den beiden Freunden langsam kalt wurde. »Jetzt schnell zurück und morgen ordentlich ausschlafen!«, stöhnte Johannes lachend. »Ich freu mich schon auf das gemütliche Bett.«

Doch Leon war anderer Meinung. »Ich finde, wir bleiben heute Nacht draußen!«

Johannes blickte den Freund ungläubig an.

»Lass uns schnell die Schlafsäcke holen. Dann legen wir uns einfach an den Strand. Ich weiß allerdings nicht, ob das erlaubt ist.« Dabei grinste er verwegen.



»Dann sitzen wir in der ersten Reihe und schauen zu, wie die Sonne aufgeht.«

Johannes nickte heftig mit dem Kopf. »Genau, und anschließend machen wir uns ein Feuer und kochen Kaffee, das ist bestimmt auch verboten.« Dabei grinste er so wie eben Leon. »Das Leben ist ein Abenteuer!«



### 3. Siebenmal blinzelt keck die Freude

*Das erste Mal:*

*Langsam öffne ich die Augen,  
habe lang genug geschlafen.  
Freue mich auf Abenteuer,  
freu mich auf den neuen Tag.*

*Das zweite Mal:*

*Erstes helles Sonnenlicht  
blinzelt durch den Vorhang keck.  
Gleich beginne ich zu strahlen,  
freu mich auf den Sonnenschein.*

*Das dritte Mal:*

*Jetzt weht durch das große Fenster  
frische Luft zu uns herein.  
Frische, kühle Winde tragen  
frische Freude im Gepäck.*

*Das vierte Mal:*

*Jetzt fällt auch in deine Augen  
kurz ein heller Sonnenstrahl.  
Deine Augen lächeln fröhlich  
und du blinzelt keck mir zu.*



*Das fünfte Mal:*

*Dann weht schon der Duft von Kaffee  
durch die Wohnung so verlockend.  
Deine Augen, meine Augen  
treffen sich am Frühstückstisch.*

*Das sechste Mal:*

*Wir genießen die Minuten,  
und wir denken an den Tag,  
freuen uns auf dies und jenes  
und du blinzelst keck mir zu.*

*Das siebte Mal:*

*Wenig später voller Freude  
geht es in die Welt hinaus.  
Im Winde weht das bunte Leben –  
und ein wunderschöner Tag.*



## 4. So wie damals

Michael saß ungeduldig im Büro und telefonierte. Angespannt trommelte er mit den Fingern auf die Tischplatte. Es wartete noch so viel Arbeit auf ihn. Als das Gespräch endlich beendet war, wurde ihm schwindelig. Benommen sah er sich im Raum um. Sein Blick fiel auf ein Bild, das seine Tochter vor ein paar Jahren für ihn gemalt hatte: Die ganze Familie lag im Gras unter einem Apfelbaum. Er, der Vater, lachte fröhlich. Michael stutzte. Wann hat er zum letzten Mal im Gras gelegen? Wann hat er zum letzten Mal fröhlich gelacht?

Er dachte zurück an seine eigene Kindheit. Bilder von unbeschwerten Nachmittagen im Garten tauchten aus der Erinnerung auf. Ihm fielen die kleinen Expeditionen zu den Fröschen am Bach ein, die spannenden Abenteuergeschichten, die er nachts heimlich mit der Taschenlampe las, und seine ersten zaghaften Versuche, Gitarre zu spielen. Er hatte endlos Zeit zum Spielen, Träumen und Forschen, damals.

Michael stand auf und ging im Raum herum. *Ich hatte endlos Zeit. Und heute? Ich tu immer häufiger mehrere Dinge gleichzeitig. Ich kann zur selben Zeit etwas notieren, ein Gespräch führen und auf den Bildschirm blicken.*



*Ich kann essen und dabei Zeitung lesen. Ich kann mit den Kindern spielen und gleichzeitig über die Steuererklärung nachdenken.*

Michael setzte sich erschöpft an seinen Schreibtisch. Er kam sich plötzlich vor wie ein Roboter, der immer nur funktioniert. Wann hatte er sich zum letzten Mal Zeit genommen für romantische Augenblicke, für die Kinder, für den Platz unter dem Apfelbaum?

Er nahm ein leeres Blatt Papier und schrieb mit seinem alten Füller langsam in schöner Schrift: *Ich will meine Begeisterung und Lebensfreude zurück. Ich will nur eine Sache zur selben Zeit tun. Ich will Gespräche, ohne dabei an tausend andere Dinge zu denken. Ich will Musik hören, einfach so. Ich will, dass die Lebensfreude zurückkehrt, dass ich wieder lachen kann und dass ich mir wieder Zeit für Ausgelassenheit und Romantik nehme.*

Als er am Abend nach Hause kam, strahlte er seine Frau an. »Lass uns einen Spaziergang machen, ganz in Ruhe. Und wenn wir zurückkommen, dann lese ich dir etwas vor.«



## 5. Fröhliche Luftsprünge

Kannst du dich denn überhaupt nicht freuen?«, fragte die kleine Maus ihren großen Freund aufgeregt. Sie sprang ein paarmal hoch in die Luft und führte einen ausgelassenen Mäuseregentanz auf. »Da haben wir wochenlang auf Regen gewartet und durstig im Staub gelegen – und jetzt jubelst du nicht, tanzt nicht vor Freude und springst nicht einmal übermütig in die Luft!«

Der Elefant blickte verständnisvoll zur Maus hinunter. »Du machst das wunderbar. Ich bewundere dich, wie du deine Freude zeigen kannst. Ich habe leider manchmal ein ziemlich dickes Fell.«

Die Maus war mit der Antwort noch nicht zufrieden. »Kannst du deine Freude denn gar nicht zeigen?«

Der Elefant überlegte lange und ging dabei langsam im Kreis herum. Plötzlich schwang er den Rüssel hoch über seinen Kopf und trompetete so laut in alle Richtungen, dass sich die Maus vor Schreck hinter einem großen Baum versteckte.

»Na«, fragte der Elefant stolz, »hat dir gefallen, wie ich meine Freude gezeigt habe?«

Die Maus hielt sich immer noch ängstlich die Ohren zu. Erst nach einer Weile näherte sie sich dem



Elefanten wieder vorsichtig und streichelte ihn zärtlich am Fuß. »Eigentlich ist es ganz in Ordnung, wenn du dich nur innerlich freust.«

Dann sprang sie wieder übermütig in die Luft, landete juchzend in einer großen Regenpfütze und tanzte ausgelassen um den verdutzten Dickhäuter herum.



## 6. An einem dieser Tage

*Lass dich beschenken  
mit dem süßen Geschmack der Zeit,  
die dein Glas immer wieder füllt  
mit einem Schluck Ewigkeit –  
an einem dieser Tage,  
an denen die Sonne nicht untergeht.*

*Lass dich beschenken  
mit dem herben Geschmack der Weite,  
die alle Grenzen sprengt  
und deiner Seele Flügel verleiht –  
an einem dieser Tage,  
an denen alles möglich ist.*

*Lass dich beschenken  
mit dem prickelnden Geschmack der Fülle,  
die deine Träume zum Klingen bringt  
in einem sanften Wind oder  
dem Summen einer Hummel –  
an einem dieser Tage,  
an denen sich alle Wünsche erfüllen.*



*Lass dich beschenken  
mit dem frischen Geschmack des Übermuts,  
wenn deine Hände leer bleiben  
und dein Herz sich füllt  
mit Sternen und Blumen –  
an einem dieser Tage,  
an denen sich Langeweile in Glück verwandelt.*

*Lass dich beschenken  
mit dem süßen Geschmack der Zeit,  
die dein Glas immer wieder füllt  
mit einem Schluck Ewigkeit –  
an einem dieser Tage,  
an denen die Sonne nicht untergeht.*





## 7. Apfelkuchen und Lebensfreude

Schön, dass du endlich wieder mal Zeit für unsere traditionelle Teestunde hast!«, seufzte Sara, als sie an Ronjas Wohnzimmertisch Platz genommen hatte. »Das war ein anstrengender Tag für uns beide, nicht wahr? Und du hast es geschafft, sogar noch einen Apfelkuchen zu backen!«

Die beiden Freundinnen sprachen in der nächsten Stunde über alles, was sie gerade beschäftigt und bewegt. Ab und zu kamen die beiden Kinder von Ronja herein, mehrmals klingelte das Telefon – aber die Gastgeberin behielt stets die Ruhe und ihre gute Laune. Es schien ihr wirklich gut zu gehen, stellte Sara fest. Ronja erzählte von der Arbeit im Handwerksbetrieb, den sie gemeinsam mit ihrem Mann führte, und vom bunten Familienleben, das jeden Tag neue Herausforderungen mit sich brachte. »Ich liebe meine Familie, mein anstrengendes und verrücktes Leben, auch wenn alles manchmal fast zu viel wird.«

Sara genoss den Apfelkuchen, »mit viel Zimt, so liebe ich ihn besonders!«, und staunte über die gute Laune der Freundin.



Plötzlich blickte sie zum Fenster, als würde sie etwas suchen. Auf der anderen Straßenseite war ein einfaches Siedlungshäuschen zu sehen. »Sag mal, wohnt da nicht die alte Nachbarin, die vor zwei Jahren so krank war? Ich erinnere mich, dass du sie damals besucht hast. Wie geht es ihr eigentlich?«

Ronja lächelte. »Der geht es wieder richtig gut. Ich besuche sie fast jeden Tag für eine Viertelstunde oder auch länger. Manchmal nehme ich die Kinder mit, sie lieben beide unsere fröhliche Martha.«

Sara blickte die Freundin erstaunt an. »Was, fast jeden Tag? Weshalb tust du dir das an? Du weißt doch ohnehin oft kaum, wie du dein normales Pensum schaffen kannst!«

Ronja lächelte immer noch. »Ich freue mich immer schon vorher auf die Besuche. Jedes Mal, wenn ich zu ihr komme, beginnt sie zu strahlen, als würde die Sonne aufgehen. Sie freut sich so sehr über den Besuch, dass immer etwas von ihrer Freude auf mich überspringt. Ich habe fast den Eindruck, ich hole mir bei ihr meine tägliche Portion Lebensfreude ab!«

Sara sagte erst einmal gar nichts. Dann nickte sie lächelnd. »Ich nehme nachher eine Portion mit nach Hause.« Ronja sah sie irritiert an. »Hat dir der Apfelkuchen so gut geschmeckt?«



## 8. Ich freue mich fünfundzwanzigmal

1. Ich freue mich, dass ich nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Herzen sehen kann.
2. Ich freue mich, weil ich Humor habe und lachen kann.
3. Ich freue mich, wenn ich alles um mich herum vergessen kann.
4. Ich freue mich, wenn ich freie Zeit habe.
5. Ich freue mich, dass ich auch an einem Regentag Sonnenschein in meinem Herzen spüre.
6. Ich freue mich, wenn meine Seele mir die Sehnsucht nach dem Himmel schenkt.
7. Ich freue mich, weil ich es liebe, anderen Menschen eine Freude zu bereiten.
8. Ich freue mich, dass ich liebenswert und einzigartig bin.
9. Ich freue mich, dass es Menschen gibt, mit denen ich mich gemeinsam freuen kann.
10. Ich freue mich, dass ich mich von alten Kleidungsstücken und Einrichtungsgegenständen trennen kann.
11. Ich freue mich, wenn ich nachts den Sternenhimmel betrachte und staune.



12. Ich freue mich, dass ich meine Meinung ändern kann.
13. Ich freue mich, dass ich immer wieder neue Fähigkeiten in mir entdecke.
14. Ich freue mich, wenn ich morgens vom Gesang der Vögel geweckt werde.
15. Ich freue mich, dass ich Fehler machen darf.
16. Ich freue mich, dass ich immer wieder neu anfangen kann.
17. Ich freue mich, wenn ich spüre, dass ich lebendig bin.
18. Ich freue mich immer über eine kleine Pause.
19. Ich freue mich, dass ich Freunde habe, auf die ich mich verlassen kann.
20. Ich freue mich, dass ich mich über das tägliche kleine Glück freuen kann.
21. Ich freue mich, dass es mir gelingt, aus jedem Tag ein kleines Fest zu machen.
22. Ich freue mich, wenn ich in den Spiegel schaue und ein freundliches Gesicht erblicke.
23. Ich freue mich, wenn ich mich vom Leben überraschen lasse.
24. Ich freue mich, dass es nicht nur die Erde gibt, sondern auch den Himmel.
25. Ich freue mich, dass ich immer wieder neue Ideen in die Tat umsetze.





## 9. Städtereise mal anders

Sam und Kira waren regelmäßig mehrmals im Jahr unterwegs auf Städtereisen. Sie liebten es, in zwei oder drei Tagen eine Stadt zu erkunden – ihre Wahrzeichen und Museen, die Altstadt und die Restaurants.

Wieder einmal stand ein kurzer Trip im Kalender. Sam war gerade dabei, im Reiseführer zu blättern, als Kira sich vor ihn stellte, die Hände in die Hüften gestemmt, und etwas zu laut sagte: »Bitte diesmal keine Museen und Kirchen! Lass uns mal ein Alternativprogramm machen: Wir lernen lauter interessante Menschen kennen.«

Sam sah sie verdutzt an. »Aber Menschen gibt es doch auch bei uns zu Hause. Dafür müssen wir nicht verreisen!«

Kira kam noch einen Schritt näher. »Hast du nicht auch langsam genug von alten Gebäuden und alter Kunst? Ich finde, dabei verpassen wir das Leben heute. Menschen sind doch das wirkliche Abenteuer.«

Schließlich einigten sie sich auf die »Städtereise mal anders«. Den Reiseführer brauchten sie dafür nicht.

Am ersten Abend ihrer Kurzreise fanden sie ein angesagtes Bistro, das ganz ihren Vorstellungen entsprach:



Es war voll mit Menschen. Sam und Kira setzten sich zu einer großen Gruppe, an deren Tisch noch zwei schmale Plätze frei waren. Schon nach kurzer Zeit hatten alle den Eindruck, dass die beiden schon immer zur Gruppe gehörten. Es wurde ein fröhlicher Abend, an dessen Ende sie miteinander ihre Adressen tauschten.

Am nächsten Tag zogen Sam und Kira alle Register. Sie fragten etliche Male nach dem Weg oder nach den besten Cafés. Manchmal bekamen sie nur kurze Antworten, manchmal entwickelten sich höchst interessante Gespräche.

Am frühen Abend gingen sie hinunter zum Flussufer, wo *man* sich traf, etwas trank und lauthals diskutierte. Kira mit ihrem großen Strohhut, der von einer schreiend roten Mohnblume gekrönt war, und Sam mit seiner alten Schiebermütze fanden sofort Kontakt und amüsierten sich prächtig.

Am Abreisetag waren sie sich einig, dass es ein unvergessliches Wochenende war. »Wir haben unglaublich viele interessante Menschen kennengelernt. Es war schön, aber auch anstrengend!«, stöhnte Kira lachend.

»Wir können ja in Zukunft auf die richtige Mischung achten«, schlug Sam vor. »Etwas Sightseeing und Kultur, aber auch interessante Begegnungen. Was meinst du?«



Kira nickte. »Das ist ein ausgezeichnete Vorschlag. Ich bin dabei!«

Sie schlenderten ein letztes Mal durch die Straßen der Stadt und ließen die Erlebnisse noch einmal Revue passieren. Plötzlich rief Kira: »Kuck mal, da ist ein süßes Café. Dafür haben wir noch Zeit.«

Sie zögerten nicht lange, sondern gingen sofort hinein. Es waren nur wenige Tische besetzt. Kira zeigte auf einen Platz hinten in der Ecke. »Lass uns den nehmen. Da haben wir Ruhe und Zeit für uns.«



## 10. Das Geheimnis am frühen Morgen

Franz war ein Unikum. Er strahlte eine Fröhlichkeit aus, die anziehend und ansteckend zugleich war. Wenn er in seinem Städtchen unterwegs war, winkten ihm die Menschen zu und freuten sich, ihn zu sehen.

Es gab ein Geheimnis um Franz. Jeden Morgen vor Sonnenaufgang verließ er das Haus und kam zwei Stunden später zurück, manchmal mit einer Brötchentüte, immer mit einem Lächeln.

Eines Tages folgte ihm mit genügend Abstand ein neugieriger Nachbar. Er wollte herausfinden, wohin Franz um diese frühe Zeit unterwegs war. Franz spazierte gemütlich die Hauptstraße hinunter, nahm die Fußgängerbrücke über den Fluss und ging dann den unbefestigten Weg zum *Berg* hinauf, wie der Aussichtshügel von den Menschen der Stadt liebevoll genannt wurde.

Oben angekommen setzte sich Franz auf die kleine Bank und blickte in die Richtung der aufgehenden Sonne, die sich bereits durch einen rötlich goldenen Schimmer ankündigte.



Als sich einige Minuten später der Feuerball über dem Horizont abzeichnete, sprang Franz aufgeregt auf, ließ den Blick nicht von der Morgensonne und winkte ihr zu. Dann setzte er sich zufrieden wieder auf seinen Platz und genoss das weitere Schauspiel.

Einige Minuten lang saß er fast unbeweglich, dann stand er auf und machte sich auf den Heimweg. Der Nachbar war schnell vorausgelaufen, um nicht entdeckt zu werden. Doch auf der Brücke siegte seine Neugier. Er blieb stehen und wartete auf Franz.

»Du warst wieder unterwegs wie jeden Morgen. Was hast du oben auf dem Berg gemacht?«, fragte er.

Franz lachte. »Ich habe die Sonne begrüßt und mich überzeugt, dass sie für mich und unsere ganze Stadt aufgeht. Das mache ich jeden Morgen. Danach kann ich beruhigt und in bester Laune heimkehren. Jetzt hole ich gleich frische Brötchen. Darf ich dich zum Frühstück einladen?« Dabei lachte er so fröhlich, als würde die Sonne gerade noch einmal aufgehen.





## 11. Eine Stunde

**B**in gerade angekommen. Erde, so heißt der Planet. Sie ist wunderschön, voller Farben, intensiver Gerüche und spannender Geräusche. Es war eine lange, anstrengende Reise hierher. Eine Stunde darf ich bleiben, eine Stunde.

Ich gehe an einem sprudelnden Bach entlang, schaue hierhin und dorthin und kann mich nicht sattsehen. Durch das Blätterdach glitzert und funkelt das Licht. Durstig beuge ich mich hinunter. Das Wasser ist klar und schmeckt wunderbar. Glückstrunken gehe ich weiter und komme in eine Stadt. So viele Menschen auf den Straßen und Plätzen, so viel Liebe und Glück. Sie lächeln und reden miteinander. Sie sehen so schön aus, die Menschen.

Ich habe noch eine halbe Stunde in der Stadt. Ich sehe Menschen, die laufen und eilen, weil sie keine Zeit haben. Ich habe noch knapp eine halbe Stunde.

Ich entdecke Menschen, die völlig gelangweilt dreinblicken. Ich sehe einige, die nichts sehen als sich selbst und die nicht mehr zum Himmel schauen. Ich sehe Eifersucht und die Sucht nach immer mehr. Ich sehe bunte Blumengärten und hübsche Häuser. Ich habe noch fünf Minuten.



Wenn ich bleiben könnte, noch eine Stunde oder einen Tag oder ein ganzes Leben, ich würde wohl springen und lachen und mich über den Bach, die Bäume, den Himmel und die wunderschönen Menschen freuen. Ich würde das alles in höchsten Ehren halten, ich würde ... Es ist so weit! Meine Zeit ist vorbei. Ade, Blauer Planet!

War nur ein Traum! Der Bach gluckst vor sich hin. Ich sehe den Himmel durch das Blätterdach. Ich lebe. Ich lebe!





## 12. Alles atmet auf

*Blauer Himmel, Regentropfen,  
bunter Lebenslauf.*

*Graue Wolken, Sonnenstrahlen,  
alles atmet auf.*

*Lass die Quelle wieder sprudeln,  
füll den Brunnen bis zum Rand.*

*Wenn wir unsern Blick erheben,  
weht im Wind ein buntes Band.*

*Blauer Himmel, Sonnentropfen,  
bunter Lebenslauf.*

*Graue Wolken, Regenstrahlen,  
alles atmet auf.*

*Lass die Sonne wieder scheinen,  
zünde an ein helles Licht.*

*Wenn wir unsern Blick erheben,  
weht der Wind uns ins Gesicht.*

*Graue Wolken, Regentropfen,  
bunter Lebenslauf.*

*Blauer Himmel, Sonnenstrahlen,  
alles atmet auf.*



## 13. Ein Grund zur Freude

Lisa besuchte wieder einmal ihre fröhliche Nachbarin, die für ihre gute Laune in der ganzen Gegend bekannt war. Schon oft hatte Lisa versucht, sich etwas von der guten Laune »abzuholen«.

Karina, die etliche Jahre älter war als Lisa, freute sich über den Besuch der jungen Frau. »Herzlich willkommen! Wie geht es dir heute? Du strahlst ja richtig!«

Lisa war schon unruhig, weil sie unbedingt erzählen wollte. »Mir geht es so gut wie schon lange nicht mehr. Ich freue mich so!«

Karina war eher gewohnt, dass Lisa klagte, als dass sie sich freute. »Jetzt erzähl schon, was ist los?«

Sofort sprudelte es aus ihr heraus. Sie erzählte von der schweren Prüfung und den anstrengenden Vorbereitungen. »Gestern habe ich bestanden. Ich hatte gar nicht mehr damit gerechnet, dass es klappt.«

»Jetzt koche ich erst einmal meinen neuen Glückstee. Das muss doch gefeiert werden!«

Lisa strahlte nicht mehr ganz so wie noch eben. »Die Prüfung war ja erst der Anfang. Jetzt hoffe ich, dass ich auch eine gute Anstellung finde. Das ist gar nicht so leicht.«



Karina lächelte. »Genieß erst einmal deinen Erfolg. Das ist doch wirklich ein Grund zur Freude!«

Lisa schlürfte den heißen Tee. »Der tut richtig gut. Ich staune, dass du meistens gute Laune hast. Gibt es immer etwas, worüber du dich freust?«

Karina schmunzelte und begann dann zu lachen wie ein junges Mädchen. »Ich will dir etwas verraten. Früher habe ich gedacht, ich kann mich nur freuen, wenn es einen besonderen Grund gibt. Ein unvergesslicher Tag, das ist ein Grund zur Freude, so glaubte ich.«

Lisa sah sie fragend an. »Und heute? Wie machst du es heute?«

Karina lachte wieder. »Heute freue ich mich am Morgen, *damit* es ein unvergesslicher Tag wird.«





## 14. Verzaubert

Wir hatten uns seit Tagen auf den Besuch in dem romantischen Städtchen gefreut. Schon die mittelalterliche Stadtmauer ließ unser Herz höher schlagen. Jetzt war es nicht mehr weit bis zum Marktplatz, wo sich schon viele Menschen versammelt hatten. Junge und Alte, Familien und Pärchen standen eng beieinander. Wir blickten in lauter freudig erwartungsvolle Gesichter.

Wir sahen uns an und zuckten mit den Schultern. Gerade als wir jemanden neben uns fragen wollten, begann ein Akkordeon zu spielen, fröhlich und beschwingt. Drei junge Männer standen mit ihren Instrumenten auf einem niedrigen Podest. Als sie warm und mitreißend zu singen begannen, fühlten wir uns sofort wie verzaubert. Sie sangen und spielten von der Liebe und dem Himmel, der Sehnsucht und dem Miteinander. Viele auf dem Platz bewegten sich im Rhythmus, etliche sangen mit – und manche strahlten wie beschenkte Kinder.

Nach einer Stunde erklang das letzte Lied, zuerst fetzig, dann fast besinnlich. Noch heute klingt die Musik in uns, sobald wir an dieses Erlebnis zurückdenken. Über der kleinen Stadt liegt für uns seit diesem Abend ein besonderer Zauber.



## 15. Auch das noch!

Gabi hatte sich ein paar Tage freigenommen. Ihr ging es in der letzten Zeit nicht besonders gut, der Stress, ihre Diät – und die vielen Dinge, die zu Hause liegen geblieben waren. Jetzt freute sie sich darauf, aufzuräumen und die Papiere in Ordnung zu bringen. Auf ihrem Schreibtisch stapelten sich Versicherungsunterlagen, Verträge, Rechnungen, Formulare, freundliche Erinnerungen und weniger freundliche Mahnungen.

Sie hatte nicht gut geschlafen, wollte sich aber gleich am ersten freien Tag an die Arbeit machen. »Urlaub stelle ich mir anders vor!«, stöhnte sie und setzte sich an den Schreibtisch. Durchs Fenster kam wenig Licht, denn draußen war es grau und regnerisch.

Es klingelte an der Wohnungstür. »Auch das noch!«, entfuhr es ihr. Widerwillig schlurfte sie durch den Flur und öffnete die Tür. Da stand Patricia in ihrer ganzen Pracht – mit blauer Haarsträhne, einem glänzend blauen Nasenpiercing, buntem Sommerkleid und einem leichten, knallgrünen Mantel.

»Du bist ja völlig durchnässt! Komm erst mal herein!«, hieß Gabi ihre Besucherin willkommen.

»Störe ich etwa?«, fragte Patricia und stiefelte fröhlich ins Wohnzimmer. »Ich habe gehört, dass du zu Hause bist und Zeit hast.«



»Na ja, Zeit habe ich eigentlich nicht, ich habe viel zu erledigen. Aber du bist natürlich immer willkommen!« Gabi versuchte, das Wort »willkommen« so einladend wie möglich auszusprechen.

Patricia hielt einen weißen Karton in ihren Händen. Daraus roch es verführerisch. »Ich habe einen frisch gebackenen Käsekuchen mit echter Vanille mitgebracht. Er ist noch warm. Sei so lieb und mach einen leckeren Kaffee dazu.«

Gabi fühlte sich etwas überfahren von der forschenden Freundin, die manchmal echt anstrengend und herausfordernd war.

»Leider mache ich gerade meine Diät, du weißt doch, kein Zucker.« Gabi zuckte bedauernd mit den Schultern. »Und ich trinke vier Wochen lang nur Kräutertee. Aber für dich brühe ich gern eine Kanne Kaffee auf.«

Die Papiere auf dem Schreibtisch blieben den ganzen Vormittag unberührt. Irgendwie war es Patricia wieder einmal gelungen, Gabi mit ihrer guten Laune anzustecken. Denn die lachte und strahlte wie schon lange nicht mehr.

»Na, wie schmeckt dir mein Käsekuchen?«, fragte Patricia grinsend. Gabi setzte ihre Kaffeetasse ab. »Fantastisch, absolut fantastisch! Aber mehr als vier Stücke schaffe ich wirklich nicht!«

