

gutes leben
bene!



77mal
Leichtigkeit

Genieße das Leben

Rainer
Haak

1. Unerledigt

Wir hatten uns mehrere Jahre lang nicht gesehen. Jetzt saßen wir endlich mal wieder bei Michael am Kamin, tranken einen exzellenten Rotwein und sprachen über gute alte und gute neue Zeiten.

Dabei zog das große Bücherregal neben dem Kamin meine Blicke magisch an. Als Michael mein Interesse entdeckte, rutschte er unruhig auf seinem Sessel hin und her. »Das ist mein schlechtes Gewissen!«, sagte er.

Ich sah ihn fragend an und fürchtete, ihn nicht richtig verstanden zu haben. »Dein schlechtes Gewissen? Wie meinst du das?«

Er nahm sein Glas, trank einen großen Schluck und stellte es langsam zurück. »Die wollte ich eigentlich alle lesen. Doch irgendwie landete das meiste auf dem Stapel *Unerledigt*. Zum Beispiel hier die Geschichte des Spätmittelalters. Sechshundert kluge Seiten. Ich habe mal damit angefangen, dann kam etwas dazwischen und aus war es.«

Ich konnte meine Augen jetzt nicht mehr von der Bücherwand lassen. »Bücher sollen doch Freude bringen und dir kein schlechtes Gewissen machen!«

Michael nickte. »Natürlich, sie können Freude bringen. Aber auch Wissen und Tiefe und Vielfalt. Ich



will eben immer mehr verstehen vom Leben und von der Welt. Ich liebe meine Bücher. Zum Beispiel hier die italienische Abteilung. Sprachkurs, Reiseführer, Architekturguide. Die Sprache gefällt mir. Ich stelle mir vor, ich würde mit Toni italienisch sprechen. Toni hat hier in der Nähe ein Restaurant. *Buona sera*, das reicht mir nicht. Ich komme mir immer wie ein Hochstapler vor, wenn ich *il conto, per favore* sage. Er antwortet dann lächelnd: *Deine Rechnung kommt subito!*«

Ich stellte mir vor, wie Toni meinem Freund noch einen Grappa auf den Tisch stellt. »Du bist nicht weit gekommen mit deinem Sprachkurs, nehme ich an. Liegt der jetzt auch auf dem Stapel *Unerledigt?*«

Michael schaute ein wenig betreten. Dann lachte er. »So ist es. Aber ich zeige dir etwas anderes. Hier, das ist ein Buch über alte Obstsorten. Das fesselt mich gerade total. Im September will ich mit Maren einen Besuch auf einem Obsthof machen. Die versuchen dort, den Menschen die alten Obstsorten wieder schmackhaft zu machen.« Michael hatte richtig Farbe bekommen. Das Thema schien ihn zu begeistern.

Ich blätterte kurz in dem prächtigen Bildband. »Dann hast du ja etwas gefunden, das dich fasziniert. Da steckt also auch Begeisterung im Bücherregal.«

Michael grinste. »Du hast natürlich recht. Eigentlich ist es eine Quelle der Freude, des Wissens und der Begeisterung.«



Wir stießen noch einmal auf unser Wiedersehen an. Ich leckte mir besonders auffällig die Lippen. »Was für ein toller Wein, mein Lieber, alle Achtung!«

Mein alter Freund strahlte. »Ja, ich liebe gute Weine. Wenn du mal wieder Zeit hast, gehen wir in den Keller und du suchst aus, welchen wir trinken.«

Ich blickte noch einmal augenzwinkernd zu den Büchern. »Ist doch gut, einen Vorrat zu haben! Vielleicht erzählst du mir nächstes Mal etwas über das Spätmittelalter – aber bitte nicht auf Italienisch!«





It's time

FOR

A CHANGE

2. Trau dich!

*An diesem Tag sei gut zu dir –
dann bist du es auch zu anderen.*

*An diesem Tag lächle fröhlich –
dann steckst du andere an.*

*An diesem Tag sing ein Lied –
dann stimmen andere ein.*

*An diesem Tag tanz durch die Welt –
dann trauen sich auch andere.*

*An diesem Tag hör auf dein Herz –
und andere tun es auch.*

Trau dich nur heute!

Und immer wieder heute.



3. Sterne zu verschenken

Sie saßen gemeinsam in der gemütlichen Sternküche und bastelten wunderschöne, hell leuchtende Sterne. »Ich bin gleich fertig«, sagte Angela stolz. »Der Vorrat ist jetzt groß genug. Lauter Hoffungssterne gehen bald auf die Reise!« Sie kicherte. »Ich meine Liebessterne. Oder Mutsterne. Ich bin gespannt, wen ich dieses Mal durchs Leben begleiten darf.«

Angelus machte eine kurze Pause und sah sie mit großen Augen an. »Ich brauche noch einen Augenblick. Weißt du, ich bin so furchtbar aufgeregt, weil ich zum ersten Mal auf die Erde reisen darf. Ich glaube, ich habe sogar ein wenig Angst!«

Während Angelus weiter bastelte, setzte sich Angela gemütlich auf ihren Stuhl. »Du musst keine Angst haben. Du bist doch ein Mutmacher. Die Menschen sind schon aufgeregt genug, da brauchen sie nicht noch zusätzliche Aufregung vom Himmel. Du sollst ihnen wunderschöne leuchtende Sterne schenken.« Sie kicherte wieder. »Ich meine Liebessterne und Hoffungssterne. Aber das habe ich ja schon gesagt.«

Angelus zählte sorgfältig seine Sterne, die alle wunderbar gelungen waren. Jeden einzelnen nahm er zärtlich in die Hand und strich vorsichtig mit den Fingern da-



rüber. »Das dürfte jetzt reichen. Ich hoffe, dass mein Mensch sich darüber freut. Was meinst du?«

Angela stand auf und schob den Stuhl vorsichtig unter den Tisch. »Das hoffe ich sehr. Aber manchmal sind die Menschen sehr sonderbar. Ich hatte mal einen, der sammelte lauter Sterne aus kaltem Stein und beschwerte sich hinterher, dass er so unglücklich war. Meine Sterne wollte er trotzdem nicht.«

Angelus kramte seine Sterne zusammen, nahm sie etwas unbeholfen in den Arm und ging langsam zur Tür. »Ich will, dass mein Mensch glücklich ist. Ich werde immer bei ihm sein und ihm Sterne geben, ob er will oder nicht!«

Angela packte ihre Sterne in eine praktische Umhängetasche. »Nix da, wir dürfen nur anbieten. Dein Mensch soll selbst entscheiden, was er nimmt und was nicht.«

»Was kann ich denn für ihn tun?« Angelus sah unzufrieden zu seiner erfahrenen Begleiterin hinüber.

»Du kannst nur für ihn da sein, mehr nicht. Du wirst es spüren, wenn er für deine Sterne bereit ist. Dann gibst du ihm ein besonders schönes, helles Exemplar.«

Angelus schüttelte ungläubig den Kopf. »Was, so einfach ist das? Mehr muss ich nicht tun?«

Angela lächelte. »Nein, mehr musst du nicht tun. Engel sind einfach nur da und haben lauter helle Sterne im Gepäck.« Sie öffnete mit einem Ruck die Tür. »Und eins solltest du dir unbedingt merken: Wenn du



irgendwann einen Stern verschenken darfst, dann blicke noch schnell hoch zum Himmel, weil dort alle Sterne auf einmal ganz hell leuchten!«



4. Gemeinsam unterwegs

Hallo, meine Liebe, einen wunderbaren guten Morgen! Ich hoffe, dir geht es gut. Bist du überhaupt schon aufgestanden?

Ja, natürlich, schon lange! Ich will hier so viel erleben wie möglich. Gerade wollte ich zu einem kleinen Rundgang starten, die neue Gegend erkunden. Das ist alles so aufregend.

Hört sich wirklich spannend an. Bist du einverstanden, dass wir zusammen losziehen? Ich habe noch einen Augenblick.

Super Idee! Das Wetter ist übrigens fantastisch. Keine Wolke am Himmel zu sehen. Das wird bestimmt ein toller Tag.

Das freut mich für dich. Hier ist es bedeckt und noch ziemlich kühl. Was machst du nachher?

Ich treffe mich mit abgefahrenen Leuten, die ich gestern Abend kennengelernt habe. Vielleicht gehen wir an den Star. Fehler, an den Strand.

Du Glückliche! Ich hoffe, du hast viel Spaß in den zwei Wochen. Wo bist du eigentlich gerade?

Ich stehe direkt vor dem kleinen Hotel, von dem ich dir erzählt habe. Die Straße, die wir beide jetzt gehen, führt hinunter zum Wasser. Ich zeig es dir mal. Einen Augenblick! Siehst du?



Das ist ja traumhaft. Ich beneide dich fast ein wenig. Schön, dass wir Zeit für ein paar gemeinsame Schritte gefunden haben. Ach, schade, dahinten ist schon mein Büro. Für mich beginnt gleich die Arbeit. Bis zu meinem Urlaub muss ich noch warten. Wir können ja bald wieder zusammen losziehen, wenn du Lust hast. Nicht erst, wenn du wieder zurück bist.

*Klar, gute Idee. Mach's gut! Mein Akku ist gleich alle.
Wir sehen uns!*



5. Schwarz auf weiß

Es gibt noch so viel zu tun. Sie kennen das bestimmt. Der Kopf ist übervoll. Ich denke daran, dass die Dusche seit Wochen tropft und der Keller feucht ist. Die Briefe müssen endlich verschickt werden und das Auto ist nach der Fahrt auf dem matschigen Feldweg völlig verdreckt. Ich wollte längst meine Schwester anrufen und den Kindergeburtstag vorbereiten. Das ist alles so viel, ich könnte verrückt werden.

Zum Glück gibt es ja die Möglichkeit, meinen vollen Kopf zu entlasten, zum Beispiel durch meine persönliche To-do-Liste, auf der alles notiert wird, was ich nach und nach tun und erledigen möchte.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Mahlzeiten mit meiner Familie. Wie gut, wenn ich dabei nicht ständig an die offenen *Posten* denken muss! Schließlich habe ich ja alles schwarz auf weiß notiert und kann es deshalb erst einmal vergessen.

Ich bin gern unterwegs, um am Fluss oder in den Bergen zu wandern. Ich bin so froh, dass ich keinen schweren Rucksack, der mit Sorgen und ungelösten Problemen gefüllt ist, mitschleppen muss.

Und noch etwas: Ich schlafe gern. Ich finde es wunderbar, nach einem anstrengenden Tag müde ins Bett



zu fallen. Oft freue ich mich schon vorher auf mein Bett und stelle mir vor, wie ich mich dort nachher gemütlich ausstrecken werde. Mein Bett ist für mich eine kleine Wohlfühloase, wo aller Stress des Tages von mir abfallen darf. Und oft entspanne ich mich dort schon nach kurzer Zeit und falle bald darauf in einen erholsamen Tiefschlaf.

In mein Schlafzimmer nehme ich keine Akten mit, um noch darin zu arbeiten. Offene Rechnungen und unbeantwortete Briefe haben dort nichts zu suchen. Und auch meine Sorgen und Probleme bleiben draußen. Sie müssen auf meiner To-do-Liste bis zum nächsten Morgen warten.





6. Beides

*Das Alte bewahren?
Oder das Neue gestalten?
Ich wünsche dir,
dass du das Alte bewahrst
und das Neue gestaltest.*

*Deine Heimat lieben?
In die Ferne ziehen?
Ich wünsche dir,
dass du deine Heimat liebst
und gern in die Ferne ziehst.*

*Für den Frieden beten?
Oder selbst etwas für den Frieden tun?
Ich wünsche dir,
dass dein ganzes Leben
im Zeichen des Friedens steht.*



*Gern allein sein?
Oder die Gemeinschaft lieben?
Ich wünsche dir,
dass du das Leben liebst –
allein und in Gemeinschaft.*

*Deinem Verstand vertrauen?
Auf dein Herz hören?
Ich wünsche dir,
dass du deine Entscheidungen
mit Herz und Verstand triffst.*

*Dir selbst Gutes tun?
Oder gern mit anderen teilen?
Ich wünsche dir von Herzen
Gutes für dich
und Gutes für andere.*





7. Für jede Gelegenheit

Seit Thomas die fünfzig überschritten hatte, wirkte er deutlich nachdenklicher als früher. Das heißt nicht, dass er besonders ernst erschien. Er war oft fröhlich und hatte ein ansteckendes Lachen. Vielleicht war er weiser geworden? Wenn er etwas sagte, hatte es meistens besonderen Tiefgang. Oft reichte ein Satz von ihm – und der Blickwinkel seiner Gesprächspartner änderte sich. Ihre Mienen hellten sichtbar auf.

Irgendwann sprach ich ihn direkt darauf an. Er lachte. »Du hast recht, ich habe mich verändert. Das fing an, als ich mein Interesse für Philosophie und Lebenskunst entdeckte. Ich liebte es plötzlich, eine Sache von verschiedenen Seiten zu betrachten. Ich versuchte, Auswege aus verfahrenen Situationen zu suchen. Damals begann ich, meine Sprüche zu schreiben.«

Ich sah ihn mit großen Augen an. Er lachte. »Ich liebe Sprüche von Weisen und Philosophen. Das könnte ich auch versuchen, dachte ich, und begann selbst, kleine Weisheiten zu erfinden, keine große Kunst. Aber diese Sprüche begleiten mich seitdem.«

Ich war neugierig geworden. »Magst du mir einige deiner Sprüche vorstellen?«



Er holte ein kleines, abgegriffenes Notizbuch aus der Tasche. »Hier sind welche zu ganz verschiedenen Gelegenheiten.« Er blätterte das Büchlein kurz durch. »Hier, den habe ich bei dem Streit mit unserem Nachbarn geschrieben: *Sieh die Welt immer auch mit den Augen deines Gegners.* Das war der Durchbruch. Seitdem kommen wir beide gut miteinander klar.«

Er blätterte weiter. »Hier ist ein anderer. *Der bequeme Weg ist selten der richtige.* Der Satz war sehr hilfreich, als wir über die Zukunft unserer Firma nachdachten. Wir stellten fest, dass wir nicht so weitermachen konnten wie bisher.«

Ich staunte. Das waren beides keine völlig neuen Gedanken, aber im richtigen Augenblick hatten sie ihm dabei geholfen, eine Lösung zu finden. »Noch mehr?«, fragte ich.

»Gern! *Beklage dich nie über etwas, das du ändern kannst.* Das ist mein Lieblingsspruch, wenn ich auf *hohem Niveau* jammere. Und hier ist noch einer: *Warte nicht, dass andere ein Licht anzünden.*«

Ich hielt inne. Das war ein Satz, der in meine aktuelle Situation passte. Ich warte viel zu oft darauf, dass andere die Initiative ergreifen. »Danke! Den Spruch nehme ich mit!«



8. Dann lass uns feiern!

Abschied, immer wieder Abschied, ich kann das Wort schon nicht mehr hören!« Gesa redete sich schnell in Rage, wenn es darum ging, dass die Zeit sich änderte und vieles nicht mehr so war wie früher. »Warum dreht sich die Welt so schnell? Ich komme nicht hinterher und ich will es auch gar nicht.«

Sie rutschte immer tiefer in die Isolation hinein. Selbst ihre wenigen Freundinnen zogen sich zurück, weil sie die Klagen nicht mehr hören konnten. So kamen für Gesa immer neue Abschiede dazu.

Jahre später traf ich sie wieder. Fast hätte ich sie nicht erkannt. Sie trug helle, freundliche Farben und ein fröhliches Lachen. »Gesa, gut schaust du aus!« Ich musterte sie skeptisch, fast so, als würde ich der Sache nicht trauen. »Es scheint dir gut zu gehen«, setzte ich zögernd hinzu.

»Es geht mir gut. Es geht mir wirklich gut. Du kannst dich erinnern, dass ich damals vieles düster gesehen habe?«

Und ob ich mich erinnern konnte! Ich nickte kaum merklich. »Erzähl, was ist geschehen? Ist das Glück zu dir gekommen?«



Sie lachte. »Ich glaube eher, ich bin zum Glück gekommen. Ich wollte einfach nicht mehr leiden und immer der guten alten Zeit nachhängen.«

»Und wie hast du das gemacht?«, fragte ich nach.

Gesa kramte ein Foto aus ihrer Tasche. »Siehst du, hier, das war unser Dorfplatz. Ganz in der Nähe bin ich aufgewachsen, wir haben auf dem Platz gespielt und Spaß gehabt. Als Heranwachsende haben wir uns dort spätabends heimlich getroffen. Als wir vor ein paar Jahren erfuhren, dass der Platz bebaut werden sollte, haben wir ein großes Abschiedsfest auf dem Platz gefeiert. Fast alle aus dem Dorf sind gekommen. Es gab viel Wehmut und viel Spaß. Ich bin froh, dass wir den Abschied gefeiert haben.«

Noch einmal betrachtete ich das Foto. »Schade um den Dorfplatz! Aber so ist das Leben. Die Idee mit dem Fest finde ich super. Wie ging es weiter?«

Sie steckte das Foto wieder ein. »Seitdem versuche ich, bei jedem Abschied zu feiern – manchmal ist das sehr traurig, aber immer auch hoffnungsvoll!«

Ihre Augen leuchteten. »Als später die Nachbarn, mit denen wir uns alle so gut verstanden hatten, in eine andere Stadt zogen, organisierten wir ein großes Abschiedsfest. Ich bekomme jetzt noch eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Und stell dir vor – das hat uns so zusammengeschweißt, dass wir uns heute noch



trotz der Entfernung regelmäßig besuchen. So wurde der Abschied zugleich zu einem neuen Anfang.«

»Aber nicht jeder Abschied führt zu einem neuen Anfang, oder?«, entgegnete ich skeptisch.

Ihre Augen leuchteten immer noch. »Es geht nur weiter, wenn ich mich vom Alten verabschiede. Ich lasse es hinter mir, vielleicht mit Tränen, aber dann blicke ich nach vorne. Es geht weiter und ich freue mich darauf.«



9. Entscheide selbst!

*Wenn es regnet,
so hast du gelernt,
lass es regnen.*

*Wenn es stürmt,
so wurde dir gesagt,
zieh dich zurück
und lass es stürmen.*

*Wenn es schneit,
setz dich neben den Ofen
und lass es schneien.*

*Aber dann,
wenn die Sonne scheint,
so hörst du von allen Seiten,
streck dich ihr entgegen
und nimm ihre Strahlen dankbar auf.
Atme tief durch.
Das ist Leben.*



*Doch du entscheidest selbst,
wie du lebst.
Wenn es regnet,
läufst du hinaus
und hebst übermütig deine Hände.
Wenn es stürmt,
ziehst du übermütig los
und hältst deine Nase
in die tobende Luft.
Und wenn es schneit,
fühlst du schon bald,
wie du zur tanzenden Schneeflocke wirst.*



10. Eichhörnchen mit Füller

Ich erblickte sie in dem großen, modernen Coffeehouse, in dem vor allem junge Leute sitzen, die den Eindruck erwecken, dass sie dort zu Hause sind. Dort ist ihr Treffpunkt, ihr Wohnzimmer, ihr mobiles Büro, ihr Pausenraum.

Maren saß glücklich in einer Ecke des Saales und knabberte versonnen auf ihrem Stift herum. Vor sich hatte sie ein schön gebundenes Buch mit gelbem Lesebändchen und lauter leeren Seiten. Auf dem Umschlag prangte ein pfiffiges Eichhörnchen.

Als ich langsam an ihr vorbeiging, sah sie kurz auf und erblickte mich. »Du hier, in meinem Lieblingscafé?«, fragte sie mich überrascht. »Hast du Lust, dich zu mir zu setzen?«

Ich hatte Lust und nahm schwungvoll auf dem Stuhl neben ihr Platz. Interessiert schaute ich auf ihr Notizbuch. »Schreibst du Tagebuch? Oder Gedichte? Oder etwas über Eichhörnchen?« Ich lächelte sie neugierig an.

Maren nahm das Notizbuch in die Hand. »Du machst dich lustig, oder? Nein, ich schreibe nichts über Eichhörnchen. Aber du weißt, dass Eichhörnchen ihre Nahrung für den Winter verstecken und



vergraben. So ähnlich geht es mir. Ich schreibe für den Winter.«

Mein Blick sah wohl nicht so aus, als hätte ich sie verstanden. »Für den Winter, echt?«

Maren zeigte mir stolz ihren Stift. »Ganz schön abgefahren, dieser Füller, finde ich. Der passt gut zu meinen Gedanken. Ich habe so vieles im Kopf, das muss ich einfach festhalten. Und irgendwann, vielleicht im Winter, grabe ich es wieder aus.«

Ich blickte auf das Eichhörnchenbuch und dann zu ihr. »Magst du mir etwas vorlesen?«

Schnell klappte sie das Buch zu. »Nein, das ist noch nicht so weit. Ich will das erst einmal nur für mich schreiben. Ich habe gerade so viel Lust auf Leben und Nachdenken und Schreiben. Das muss raus aus meinem Kopf. Ein paar Gedichte sind auch dabei. Ich weiß selbst noch nicht, was ich damit mache. Vielleicht freue ich mich im Winter, dass es mir beim Schreiben so gut ging. Vielleicht überarbeite ich alles. Vielleicht vergesse ich es in einer Schublade. Aber jetzt bin ich wie ein Eichhörnchen und schreibe für den Winter oder für irgendwann. Und vielleicht«, sie holte tief Luft, »vielleicht lese ich dir eines Tages etwas davon vor.«



11. Mach's Beste draus!

*Die Sonne scheint.
Der Regen fällt.
Mach's Beste draus!*

*Der Frühling kommt.
Jetzt wird es Herbst.
Mach's Beste draus!*

*Heut geht es los.
Du blickst zurück.
Mach's Beste draus!*

*Mal ganz allein.
Im großen Kreis.
Mach's Beste draus!*



*Mit frischer Kraft.
Die Luft ist raus.
Mach's Beste draus!*

*Zuerst im Ziel.
Du kommst zu spät.
Mach's Beste draus!*

*Der Abschied naht.
Ein lieber Gruß.
Mach's Beste draus!*



12. Sie hat JA gesagt

Ich hatte Vera mehrere Jahre lang nicht mehr gesehen. Früher wohnte sie ganz in meiner Nähe. Irgendwann war sie in eine andere Stadt gezogen. Durch Freunde hatte ich erfahren, dass sie lange schwer krank war und inzwischen allein lebte. Ihren Beruf konnte sie nicht mehr ausüben.

Ich hatte großen Bammel vor dem Wiedersehen. »Muss ich mir das wirklich antun«, fragte ich mich, »eine kranke, verhärmte Frau zu besuchen?«

Dann sah ich sie und traute meinen Augen kaum. Vera sah mich fröhlich an und begrüßte mich mit einem strahlenden Lächeln: »Schön, dass du dir Zeit genommen hast für einen Besuch. Ich freue mich riesig!«

Wir entschlossen uns zu einem Spaziergang in dem kleinen Park in der Nähe ihrer Wohnung. Sie hakte sich bei mir ein und erzählte aufgekratzt, wie gut es ihr ging.

Ich sah sie erstaunt an, denn schließlich wusste ich von ihren Schicksalsschlägen. »Wie machst du das?«, fragte ich. »Ich meine, was ist dein Geheimnis, dass du so strahlst?«

Sie lachte. »Es gibt kein Geheimnis. Außer vielleicht, dass ich ganz oft JA sage.«



Meine Neugier war geweckt. »Was meinst du damit? Wozu sagst du JA?«

Wir setzten uns auf eine Bank. Die Sonne schickte ihre Strahlen durch die Bäume genau zu uns.

»Es beginnt morgens, wenn ich aufwache. Dann denke ich an den Tag, der vor mir liegt, und sage zu ihm JA. Und dazu sage ich: *Herzlich willkommen!*«

»Das ist interessant«, antwortete ich, »du sagst JA zu dem Tag, als hättest du dich für ihn entschieden.«

»Das habe ich auch. Und zwar jeden Tag neu. Dann beim Frühstück zünde ich eine Kerze an. Das ist mein JA zu mir selbst. Ich feiere mich und freue mich, dass es in mir hell ist. Und es ist gleichzeitig mein JA zum Leben. Das wiederhole ich mehrmals am Tag. Ich liebe es, ein Licht zu entzünden.«

Ich spürte, dass es nicht nur leere Worte waren. Ihre Augen leuchteten, als sie vom Licht erzählte.

Wir standen auf und gingen weiter. Sie grüßte mehrere Menschen, die uns begegneten, und lächelte ihnen freundlich zu.

»Kennst du so viele Leute hier?«, fragte ich erstaunt.

»Einige schon, aber nicht alle. Trotzdem versuche ich, allen zuzulächeln, denen ich begegne. Das ist mein großes JA zu meinen Mitmenschen.«

Sie sah mich an. »Vielleicht findest du das übertrieben, aber ich sage auch JA zu den Tieren und den



Pflanzen, die ich unterwegs sehe. Das tut mir einfach gut.«

»Das sieht man dir an. Gibt es noch ein *JA*, das dich durch den Tag begleitet?«

Sie nickte. »Das letzte *JA* sage ich, wenn ich schon im Bett liege und mich auf den Schlaf freue. Mein *JA* heißt dann, dass ich alles loslassen kann, was mir im Kopf herumschwirrt oder was mir auf der Seele liegt.«

Als ich mich verabschiedete, lächelte sie mich an. »Ich würde dir noch gern etwas mitgeben für die Rückfahrt.«

Ich sah sie fragend an. »Für mich?«

Sie antwortete nur: »*JA*.«



13. Nicht nur Sieger

Neulich ging ich zu einem Vortrag zum Thema: *Alles ist möglich*. Irgendwie hörte sich die kurze Glücksformel sehr vielversprechend an. Ich erfuhr schon in den ersten Minuten, dass ich tatsächlich alles erreichen werde, wenn ich nur fest daran glaube. Ich trage in mir die Möglichkeit, ganz oben auf dem Siegespodest zu stehen. Jeder Mensch ist ein geborener Sieger oder eine begnadete Gewinnerin. Dann wandte sich der Speaker mit ausgebreiteten Armen an das Publikum. *Ihr alle seid Nummer eins!*, sagte er mit charismatischer Stimme.

Ich schluckte kurz und sah mich im Saal um. Dabei blickte ich in lauter strahlende Gesichter. So sehen also Einser aus, sagte ich mir. Und ich darf dazugehören.

Doch schon im nächsten Moment wurde mir klar, dass etwas nicht stimmen kann. Allein der Druck, die Nummer eins zu sein, würde mich schwindelig machen. Wo blieben dann die Zweier und Dreier? Ich sah mich schon in einen heftigen Kampf um die wenigen Plätze vorne in der ersten Reihe verwickelt.

Ich atmete mehrmals tief durch. Mein Platz in der Mitte des Auditoriums gefiel mir gut. Wie entlastend, nicht ständig und überall im Mittelpunkt stehen zu



müssen. Ich liebe mich für meine Fähigkeiten und Siege, aber auch für meine Niederlagen und Enttäuschungen.

Und wenn ich einmal als Letzter ans Ziel gelangen sollte, habe ich immerhin all den anderen das süße Gefühl ermöglicht, vor mir anzukommen.



14. Die arme Martha!

Es war ein älteres, kleines Häuschen, das ein paar Straßen von meiner Wohnung entfernt die Kriege überlebt hatte. Manchmal kam ich dort vorbei, doch nie sah ich die alte Dame, die schon ihr Leben lang darin wohnte. »Martha ist krank, die kann das Haus nicht mehr verlassen«, erzählten mir mehrere Menschen aus dem Viertel. Wenn ich nachfragte, ob Martha nicht sehr einsam sei, bekam ich meistens dieselbe Antwort: »Keine Sorge, die Leute hier haben alle ein großes Herz. Viele besuchen sie regelmäßig.«

»Es gibt also doch noch Menschlichkeit und Nachbarschaftshilfe«, sagte ich mir dann. »Wie schön, dass die Leute ihr etwas Freude bereiten!«

Weil ich neugierig geworden war, zog ich bei meinen Spaziergängen regelmäßig an Marthas Haus vorbei. Tatsächlich sah ich jetzt häufig Menschen, die mit einem Blumenstrauß oder einem Kuchen zu dem Haus eilten und hineingingen. Und ich sah Menschen, die das Haus verließen. Es schien, als sei es ein einziges Kommen und Gehen.

Meine Nachbarin gehörte auch zu den regelmäßigen Besucherinnen. Immer, wenn sie von Martha zurück-



kehrte, strahlte sie über das ganze Gesicht. »Nächstenliebe scheint tatsächlich glücklich zu machen«, murmelte ich vor mich hin. »Es gibt ja sogar wissenschaftliche Untersuchungen, die das bestätigen.«

Eines Tages sprach ich meine Nachbarin auf ihre Besuche bei der alten Dame an. »Sie sind immer so fröhlich, wenn Sie von ihr zurückkommen. Ich finde es schön, dass Sie ihr eine Freude machen.«

Die Nachbarin lächelte. »Ich will Ihnen etwas verraten«, flüsterte sie, als würde sie mir ein Geheimnis anvertrauen. »In Wirklichkeit sind wir die Beschenkten und nicht Martha.«

Ich sah sie fragend an. »Wie das?«

Meine Nachbarin flüsterte wieder. »Martha ist trotz ihrer Einschränkungen der fröhlichste und liebevollste Mensch, den ich kenne. Und jedes Mal, wenn wir sie besuchen, holen wir uns eine große Portion Lebensfreude ab.«

