Elmar Simma

Dem Leben zulächeln

Von der Kunst, den Tag zu loben

TYROLIA

Elmar Simma

Dem Leben zulächeln

Von der Kunst, den Tag zu loben

Tyrolia-Verlag · Innsbruck–Wien

Das Autorenhonorar dieses Buches fließt zur Gänze dem Hospiz am See in Bregenz zu.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014138
FSC
www.fsc.org

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2017
© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Umschlaggestaltung: Verena Kopp
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag
Alle Illustrationen von alexilly@fotolia
Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien
ISBN 978-3-7022-3587-1
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at
Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhalt

Neue Sichtweise 6

Lob und Dank sind Geschwister 9

Die kleinen Dinge haben Gewicht 25

Geborgen in Gottes Hand 41

Ermutigungen 59

In schweren Zeiten 75

Das Herz ist der Schlüssel der Welt 89

Gemeinschaft trägt 107

Bräuche und besondere Zeiten pflegen . . . 117

Bei sich sein 131

Quellenverzeichnis 150

Neue Sichtweise

Die Medien berichten laufend von schlimmen Ereignissen, Unglücksfällen, kriegerischen Auseinandersetzungen, tragischen Situationen. Negatives, rundum, wohin man nur schaut. Gar nicht zu reden von all dem persönlichen Leid, das auch uns da und dort trifft.

Ich will nichts verdrängen, aber um von all dem nicht erdrückt zu werden, möchte ich bewusst machen, dass es gleichzeitig viele erfreuliche, schöne, ermutigende Dinge und Erlebnisse gibt. Dorothee Sölle schreibt:

„Jetzt habe ich mir vorgenommen, jeden Tag drei Sachen zum Loben zu finden. Dies ist eine geistlich-politische Übung von hohem Gebrauchswert!“

Übrigens denke ich, dass Gott oft verzweifeln müsste, wenn er nur all das Elend auf dieser Erde sieht. Vielleicht – sehr menschlich gedacht und gesprochen – behält er gerade deswegen speziell das im Auge, was lobenswert ist? Ich nehme an, dass ich mit meinem Lob-Buch ganz auf seiner Seite stehe.

Eine wunderbare Sinngeschichte erzählt:

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist schwermütig, einsam und traurig. Der andere hingegen ist unbeschwert, heiter und zuversichtlich."

„Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?", fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere", antwortete der Alte.

Wenn wir den „Wolf" des Lobes, der Dankbarkeit, der Ermutigung in uns füttern, wird immer mehr die Freude, die positive Lebenseinstellung, die Zuversicht uns erfüllen und unser Leben prägen.

Das ist das Anliegen dieses Buches.

Feldkirch, im Sommer 2016 *Elmar Simma*

Lob und Dank
sind Geschwister

Lob wirkt wie ein Müsliriegel

Von einem ehrlichen Kompliment kann man einen Tag lang leben. Und von einem guten Wort auch. Natürlich freut es mich, wenn ich da oder dort eine positive Rückmeldung bekomme, schriftlich oder mündlich. So auch heute. Eine Oma war ganz angetan von der Gestaltung der Hochzeit ihres Enkels. Schön!

Bischof Reinhold Stecher, bekannt für seine anschauliche Sprache, sagte bei einer Primizpredigt zum jungen Neupriester (auf Tirolerisch klingt es noch um einiges besser):

„Wenn dich jemand mit Kritik übergießt, dann schüttle dich wie ein nasser Pudel und geh deinen Weg weiter. Und wenn dich eine oder einer beweihräuchert, dann mach keine Lungenzüge, denn das verdirbt den Charakter!“

Ein Lob soll genossen, aber nicht inhaliert werden. Dann besteht nämlich die Gefahr, dass man eingebildet oder überheblich wird. Besser ist es, auf dem Boden zu bleiben und um die eigenen Grenzen zu wissen. Die anerkennenden Worte sollen uns wie ein Müsliriegel oder Traubenzucker auf unserem Weg stärken.

Die positive Wirkung des Lobens liegt darin, dass es uns anregt, unsere Begabungen zu entfal-

ten. „Eine Köchin, die nicht gelobt wird, verlernt das Kochen!“, lautet ein Sprichwort. Jedes Lob vermehrt sich und kriegt alsbald Junge. Eine liebe Bekannte brachte mir eine Dose mit selbst gebackenen Köstlichkeiten. Ich sage ihr öfters, nur ganz leicht übertrieben, sie mache die besten Kekse von Mitteleuropa. Dafür beschenkt sie mich von Zeit zu Zeit mit ihren Produkten.

Ein gutes Wort wärmt drei Winter lang!
Aus China

Impuls: Ich sage jemandem ganz bewusst ein ehrliches Lob.

Kaffeepause machen

Auch eine nicht geliebte Tätigkeit kann etwas Positives bewirken.

Beim Aufräumen meines Büros fand ich einen Text, der genau zum Thema Loben passt.

Ein Stück Himmel öffnet sich
Gestern ging ich durch die Straßen
und traf Madame Schmidt-Jost.
„Wie geht es Ihnen?“, fragte ich,

wie man so fragt in Gassen und auf Straßen.
Doch eigentlich wollte ich mit ihr
die schlimme Welt beklagen.

„Die ganze Welt, nichts als ein Jammertal",
hob ich schon an zu sagen.
Da stoppte mich die kleine Lady:
„Was wollten Sie mich fragen?"
Sie lud mich ein zum Schwanenwirt,
wählte dort ein stilles Plätzchen
und knüpfte dann an
bei meiner Eingangsfrage.

So sprachen wir von uns und unserem Leben,
erzählten Schönes, Trauriges und Frohes.
An manchen Stellen lachten wir wie die Kinder,
hörten einander wieder zu mit großem Ernst,
doch niemals verloren wir uns im Klagen.

Die Welt ist böse, das ist wahr, an allzu vielen Ecken.
Und doch – ein Stück Himmel öffnet sich,
wo Menschen sich zuwenden.
Quelle unbekannt

Vielleicht sollten wir öfters mit jemandem einen Kaffee trinken und über das vielfarbige Leben reden.

Impuls: Also: gesagt, getan?!

Gutes im Herzen bewahren

Es ist schon lange her. Vor 50 Jahren war ich Kaplan in Bregenz und besuchte im Krankenhaus die Patientinnen und Patienten unserer Pfarrgemeinde. Der Datenschutz wurde damals nicht so streng gehandhabt, und so nannte mir eine Schwester gerne die Namen der Kranken unserer Pfarre. Eine mir unbekannte Frau war dabei, wie sich dann herausstellte, evangelischen Glaubens. Sie freute sich allerdings so sehr über meinen Besuch, dass sie mich seither immer wieder einmal zu sich einlud und mit einem guten Essen verwöhnte.

Jedes Jahr bekomme ich auch Weihnachtspost von ihr. Heuer schrieb sie, dass sie jeden Morgen in einem meiner Bücher lese. Im neuen Jahr werde sie mit den „Ermutigungen“ beginnen, die für jede Woche eines Jahres religiöse Impulse bringen.

Ist es nicht beeindruckend, welche Wirkung manchmal eine winzige Tat, ein scheinbar unbedeutendes Ereignis haben kann, lebenslang? Wir sind uns dessen wohl viel zu wenig bewusst oder bekommen nur selten eine so positive Rückmeldung. Dennoch, auf die kleinen Dinge kommt es an. Das denke ich mir immer wieder.

Beim Computer kann man mit einem „Mausklick“ alles abspeichern. Wahrscheinlich funk-

tioniert das im eigenen Herzen nicht so einfach. Deshalb möchte ich den „Ordner“ für positive Erlebnisse wieder neu aktivieren und füllen. Stoff dafür gibt es genug.

Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht
das Leuchten immer noch besteht.
Johann Wolfgang von Goethe

Impuls: In Gedanken (oder übers Telefon oder mit einer Mail, einer Karte) schicke ich an einige einen lieben Gruß oder einen guten Wunsch – einfach so.

Was anderen zuliebe getan wird, trägt Früchte

Eine schöne Hochzeitsfeier. Das junge Paar hatte schon vor einigen Monaten heiraten wollen, aber weil der Bräutigam plötzlich erkrankt war, musste die Feier kurzfristig abgesagt werden. Wochen später holten wir das Fest nach. Nun schickten mir die Frischvermählten eine Dankesmail mit herzlichen,

lieben Worten. Natürlich musste ich einige Vorbereitungen und auch Zeit investieren, aber, wie man sieht, die Mühe trägt Früchte.

Und eine zweite Nachricht kam herein, ebenfalls mit einem Dank für einen Vortrag bei der Jahreshauptversammlung eines Krankenpflegevereins. Zunächst hatte ich mir beim Hinfahren gedacht: Warum hast du nur zugesagt? Wieder ein Abend, den du „opfern“ musst, an dem du spät heimkommst. Aber die Rückmeldung entschädigte mich für den ganzen Aufwand. Für alles, was wir machen – manchmal auch als Pflicht – gilt: Nicht immer wird der Einsatz bedankt, aber es ist nichts umsonst, was wir anderen zuliebe tun. Davon bin ich überzeugt.

Das ist mir schon oft passiert: Menschen, die mit der Kirche nicht viel Verbindung haben, bitten um die Taufe ihres Kindes, eine Trauung, eine Beerdigung. Der Glaubensbezug scheint auch sehr dürftig zu sein. Aber wer kennt schon ihr Herz und die innerste Motivation? Dann bemühe ich mich trotzdem, eine schöne Feier zu gestalten, und erfahre gerade von diesen Leuten viel Dankbarkeit: „Wenn die Kirche immer so wäre …“. Im Nachhinein bin ich über mein anfängliches inneres Murren beschämt, bin ich auch froh und dankbar, das Beste in der Situation gemacht zu haben.

Im Festkleid der Freude

Möge dann und wann deine Seele aufleuchten
im Festkleid der Freude.
Möge dann und wann deine Last leicht werden
und dein Schritt beschwingt wie im Tanz.

Möge dann und wann ein Lied aufsteigen
vom Grunde deines Herzens, das Leben zu grüßen
wie die Amsel am Morgen.

Möge dann und wann
der Himmel über deine Schwelle treten.

Antje Sabine Naegeli

Impuls: Was hat mich in letzter Zeit einige Mühe gekostet? Was ist das Positive daran?

Einander zum Segen werden

Eine leise, unauffällige Freude: Ich besuchte eine ältere Dame, die zunehmend an Demenz leidet. Ihr Zustand ist unterschiedlich. An manchen Tagen wirkt sie total verwirrt, an anderen hat man das Gefühl, dass eine Kommunikation mit ihr gut möglich ist.

Heute verhielt sie sich zuerst sehr aggressiv gegenüber ihren Kindern und der Betreuerin. Als ich kam, lächelte sie ein wenig. Ich hatte den Eindruck, dass sie mich erkannte. Aber dann, am Tisch, verhärteten sich ihre Züge, ganz energisch sagte sie: „Etwas stimmt nicht. Es ist verrückt!“

Ich konnte ihr nur Recht geben. Für sie stimmt vieles nicht, sie spürt das, weil sie immer weniger versteht und mit ihrem Leben nicht mehr zurechtkommt. Viele Dinge in ihrem Kopf und Herzen sind verrückt worden, ganz wörtlich.

Ich erzählte von früher, und manchmal blitzte bei ihr die Erinnerung auf. Sie wurde ruhiger und gelöster. Der Erinnerungsfaden wurde bei einzelnen Themen wieder geknüpft. Und als ich mich von ihr verabschiedete, wollte sie mich nicht mehr gehen lassen und hielt meine Hand fest.

Vom Gartentor aus winkten wir uns nochmals zu. Dieses Bild bleibt mir im Herzen und erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Ich freute mich, dass ich ihr im Dunkel ihrer inneren Einsamkeit und Verwirrtheit ein paar Lichtmomente schenken konnte. Einige Wochen später starb sie. Umso mehr empfinde ich diese Begegnung als Segen.

Du bist gesegnet
Gott segne deinen Weg,
die sicheren und die tastenden Schritte,
die einsamen und die begleiteten,
die großen und die kleinen.
Gott segne deinen Weg
mit Atem über die nächste Biegung hinaus.
Gott segne und umhülle dich
auf deinem Weg wie ein bergendes Zelt.

Impuls: In Gedanken segne ich einen mir lieben und wichtigen Menschen. Vielleicht auch einen schwierigen, lästigen.

Wer sucht, der findet

Zuerst will mir bei der persönlichen „Tagesschau“ nichts erwähnenswert Positives einfallen.

Doch dann kommt es mir in den Sinn: Schon am Morgen suchte ich meinen Autoschlüssel: Wo könnte der nur sein? Nach einiger Zeit holte ich den Reserveschlüssel, weil ich ja zeitgerecht zur Arbeit musste.

Mittags ging die Suche weiter. Ich betete auch zum heiligen Antonius, den ich manchmal leider

nur zum Suchen missbrauche. Auf einmal fiel mir ein, dass ich gestern mit einem ehemaligen Mitschüler unterwegs gewesen war. Vielleicht findet sich der Verschwundene in dessen Auto. Nach meinem Anruf und einer Suchpause bekam ich die Rückmeldung: Gott sei Dank, der Schlüssel wurde gefunden.

Eigentlich war es eine Lappalie im Vergleich zu vielem, was Menschen Tag für Tag verlieren: Heimat, Häuser, Wohnungen, Sicherheit, genug zum Leben, Partnerinnen und Partner, Kinder, andere liebe Menschen, Glauben, Hoffnung und Liebe. Die Liste kann endlos weitergeführt werden.

Aber umgekehrt finden wir auch ungeheuer viel. Es fällt uns zu (das trifft die Sache besser als das Wort „zufällig"), wird uns geschenkt. Und jetzt wird mir bewusst, was ich heute schon ohne mein Verdienst bekommen habe: vom guten Frühstück angefangen bis zu vielen Begegnungen, Gesprächen und allem, was der Tag gebracht hat.

Ich erinnere mich: *Danken kommt von denken.*

Möge Gott dir auf deinem Weg das schenken, was du brauchst.
Aus Irland

Impuls: Was habe ich in letzter Zeit ganz überraschend wiedergefunden?

Bewusst genießen

Einfach beeindruckend und erfreulich: Die Hospiz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter waren zu einer jährlichen Feier eingeladen. Nach einem besinnlichen Einstieg gab es ein gemütliches Zusammensein und gemeinsames Abendessen. Gut und recht, das ist ein übliches Dankeszeichen. Was mich besonders beeindruckte, war die große Zahl der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, Frauen und Männer verschiedenen Alters und Berufsgruppen. Sie alle geben viele Stunden her, um Kranke und Angehörige zu begleiten. Sicherlich sehr oft eine schwierige und herausfordernde Tätigkeit.

Aber ich erlebe sie immer auch als Menschen, die mit beiden Füßen im Leben stehen, die geerdet sind und trotz aller Belastungen in ihrem Dienst Lebensfreude ausstrahlen.

Die Gespräche beim Aperitif im Foyer und dann im Gastzimmer füllten lautstark den Raum. Leben in Fülle, dachte ich.

Je mehr man um die Grenzen des Lebens weiß und sie akzeptieren kann, umso mehr kann man auch genießen, was einem an Gutem und Schönem geschenkt wird.

Das Essen schmeckte ausgezeichnet, der Wein und das Bier dazu ebenfalls. Ein rundum genuss-

reicher Abend, der wiederum motiviert, sich für andere einzusetzen.

Dazu passt ein Text des Pianisten Arthur Rubinstein:

Ich habe eine merkwürdige Gewohnheit: Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich aufstehe, dass ich noch sehen kann, hören kann, riechen kann; dass ich noch alle Sinne besitze; dass ich noch gehen kann. Das sind doch wunderbare Geschenke! Es könnte ja auch anders sein. Gut, auch damit müsste ich mich abfinden. Aber man muss doch ein bisschen dankbar sein.

Impuls: Ich schaue bewusst die Tageszeitung nach positiven Meldungen durch.

Die Botschaft der Schöpfung

Fast jedes Jahr organisiere ich eine Kultur- und Besinnungsfahrt, z. B. nach Oberösterreich, Slowenien, Italien. Es sind immer abwechslungsreiche Tage, die uns an Leib und Seele wohl tun. Die Gemeinschaft und Geselligkeit, die religiösen Vertiefungen, die Landschaft, die wunderbaren Kirchen mit den alten Fresken, die Wanderungen und vieles mehr können wir als Schatz im Herzen mitnehmen.

Ich denke an eine Dolomitenfahrt. Die erste Rast am Karersee berührte schon unsere Herzen: Ein kleiner Bergsee mit azurblauem, grünem Wasser, die Tannen ringsum, die Spiegelbilder der Berge in der ruhigen Flut, einfach alles zusammen war unbeschreiblich, direkt kitschig schön.

Und dann die weißen Kalkfelsen, die sich vom strahlenden Herbsthimmel abhoben. Man kann das gar nicht mit Worten beschreiben.

Wir sagten immer wieder: Wie großartig ist doch die Schöpfung Gottes! Welch ein Geschenk!

Natürlich kenne ich auch die dunklen Seiten der Umweltzerstörung und Ausbeutung dieser Erde.

Die werden angesichts dieser herrlichen Eindrücke noch bewusster.

Dennoch möchte ich zuerst einmal mit allen Sinnen die Schönheit der Schöpfung wahrnehmen

und im Herzen bewahren. Daraus wächst dann auch die Kraft, alles zu tun, um eine lebenswerte Mitwelt zu erhalten und zu pflegen.

Ich erinnere mich an eine indianische Weisheit, die wir an diesem Tag realisierten:

Lege ein Ohr auf die Erde, dann ist das andere für den Himmel offen!

Impuls: An welches Naturerlebnis erinnere ich mich gerne?

Anderen wertschätzend begegnen

Dieter war ganz plötzlich verstorben. Als ich heute beim Verabschiedungsgottesdienst dabei war, kamen mir Gedanken und Erinnerungen an ihn. Vor vielen Jahren hatte ich ihn beim Unterricht in der Krankenpflegeschule kennen gelernt. Später liefen wir uns öfters bei verschiedenen Besuchen in den Spitälern unseres Landes über den Weg, und wir wechselten immer ein paar freundliche Worte. Unter anderem organisierte und leitete er Weiterbildungskurse für Pflegekräfte. Da er mich von früher kannte, bat er mich schon mehrmals,

eine Einheit in seinen Schulungen zu übernehmen.

Vor ein paar Wochen traf ich ihn zufällig in einer Bäckerei. Er sprach mich gleich an und deponierte seinen Wunsch, im Frühjahr bei ihm mitzumachen.

Ich meinte, es sei doch langsam an der Zeit, einen jüngeren Referenten als mich zu nehmen. Ich sei nicht mehr so kompetent. „Aber ich möchte genau dich“, lautete seine Antwort.

Dieses versteckte Kompliment kam mir heute in der Kirche wieder in den Sinn. Es hat mich gefreut, und ich bin ihm im Nachhinein für diese Wertschätzung dankbar. Es braucht oft so wenig, z. B. nur ein anerkennendes Wort, um jemand positiv zu verstärken. Von einem ehrlichen Kompliment kann man eine Zeit lang leben.

Möge dein Himmel blau sein, auch wenn Wolken ihn verdecken!

Aus Irland

Impuls: Welches Lob habe ich nie vergessen?

Die kleinen Dinge haben Gewicht

Für ein Kinderlächeln

Ein erfreulicher Tag. Am Nachmittag durfte ich eine junge Frau wieder in die Kirche aufnehmen. Weil dieser Schritt nicht einfach formal mit einer Unterschrift geschehen soll, trafen wir uns in einer Kapelle. Ihr Gatte war auch mitgekommen. Zuerst zündeten wir Teelichter an für ihre Tochter, für sie selbst und dann auch für den kürzlich verstorbenen Vater. Wir redeten ein wenig über den Inhalt unseres Glaubens, beteten miteinander. Mit einem Segensgebet schlossen wir die kleine Feier ab.

Anschließend lud das Paar mich nach Hause ein; ihr Kind, das von einem Babysitter betreut wurde, wartete bereits auf uns. Die pausbäckige Kleine schaute mich mit großen Augen an. Mit allen Tricks versuchte ich, ihr ein Lächeln zu entlocken, aber ich war natürlich ein Fremder für sie. Doch auf einmal geschah das Wunder: Sie lächelte mir kurz zu.

In einer Welt, in der so viel Unmenschliches geschieht, ist das Lächeln eines Kindes das Schönste und Berührendste, was einem geschenkt werden kann. Ich dachte: Welche Unsummen werden für Kriege und Waffen ausgegeben! Um wie viel wichtiger wäre es, alles zu tun, damit Kindern die Trä-

nen getrocknet werden, damit sie wieder lachen und sich freuen können!

Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns auf unsern Wegen.
Sei Quelle und Brot in Wüstennot,
sei um uns mit deinem Segen.

Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns in allem Leiden.
Voll Wärme und Licht im Angesicht,
sei nahe in schweren Zeiten.

Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns vor allem Bösen.
Sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft,
sei in uns, uns zu erlösen.

Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns durch deinen Segen.
Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt,
sei um uns auf unsern Wegen.
Eugen Eckert

Impuls: Dieses Lied spreche ich im Blick auf die eigenen Kinder, Enkelkinder und alle Kinder der Erde.

Von der Rose kann man leben

Ich durfte mit über sechzig Kindern das Martinsfest feiern. Die Kindergartenpädagoginnen hatten alles liebevoll vorbereitet. Mich freute, dass auch etliche türkische Mamas und Papas mit in die Kirche gekommen waren, ebenso Familien, die bei uns um Asyl angesucht hatten. Deshalb sprach ich immer von Gott und Allah zugleich. Die Religionsunterschiede werden da unwichtig. Die Legende vom hl. Martin spricht alle Menschen an, egal welchen Glaubens. Und im Bemühen, selbst Lichter der Freude und des Teilens für andere anzuzünden, finden wir uns auch.

Eines der Kinder war die fünfjährige Frida, die ich getauft habe.

Vor Kurzem traf ich sie zufällig, weil ich im Nachbarhaus einen Besuch machte. Die Eltern verrichteten noch die letzten Gartenarbeiten. Da kam sie zum Gartenzaun und schenkte mir eine Rose. Die kleine weiße Blume ist für mich ein einmaliges Geschenk, denn Frida (oder ihre Mama im Hintergrund) hatte offensichtlich die Martinsgeschichte verstanden. Von einem Mädchen eine Rose geschenkt zu bekommen, ist doch wirklich etwas Besonderes!

Bei Hochzeiten sage ich oft: „Was uns leben

lässt und wofür es sich zu leben lohnt, ist die Rose. Sie symbolisiert alle Zeichen der Herzlichkeit, der Aufmerksamkeit, der Zuwendung und Liebe!“

Die Liebe lebt von liebenswerten Kleinigkeiten!
Theodor Fontane

Impuls: Vielleicht ist es etwas ungewohnt, aber es wirkt: Ich schenke jemandem eine Rose!

Der sanfte Regen vieler kleiner Freuden

Auf dem Kalenderblatt stand ein sinnvoller Spruch des Rottenburger Bischofs Paul Wilhelm Keppler (1852–1926): „Hundert kleine Freuden sind tausendmal mehr wert als eine große, so wie ein sanft herabrauschender Regen tiefer ins Erdreich dringt als ein Wolkenbruch.“

Dem kann ich nur zustimmen. Viele warten im Leben auf das große Glück, den Lottosechser in irgendeiner Hinsicht. Den gibt es, aber darauf zu warten, ist nicht sehr hilfreich, weil die Chance, ihn zu gewinnen, sehr gering ist.

Die kleinen Liebenswürdigkeiten und Überraschungen, die unscheinbaren, schönen Dinge und

erfreulichen Erlebnisse, die werden uns laufend geschenkt. Wir müssen sie nur aufmerksam wahrnehmen. Mir fällt ein: die freundlichen Begegnungen und Gespräche, die anregenden Vorträge bei einer Tagung, das Nachfragen einiger, wie es mir geht, der wunderschöne blaue Herbsthimmel und die verschneiten Berge, der Dank eines Mannes, der mir eine Flasche Wein gebracht hat, Telefonate, die mich gefreut haben. Und dass mir die Vorbereitung für ein Referat schnell gelungen ist.

Also überhaupt kein Grund für irgendeine Klage. Im Gegenteil. Der sanfte Regen vieler kleiner Freuden dringt in mich ein.

Ich denke, dass es uns oft nur an der Aufmerksamkeit fehlt, das alles bewusst wahrzunehmen, zu registrieren und innerlich danke zu sagen. Wem? Menschen und letztlich auch Gott.

Wofür es sich lohnt zu leben

Für das Vogelkonzert am frühen Morgen,
für die Sonnenstrahlen,
die uns hinauslocken in die Natur,
für die ersten Frühlingsblumen nach dem Winter,
für die langen, lauen Sommerabende,
für den Anblick herbstlich leuchtender Bäume,
für einen warmen Tee in kalter Jahreszeit,
für Musik, die das Herz berührt,