



Rainer Haak

Das Leben
prickelt
wunderbar

Geschichten und Gedichte
vom alltäglichen Glück





EINLADUNG

„Worum geht’s in deinem neuen Buch?“, fragte mich eine Freundin kürzlich beim Einkaufen auf dem Markt. Wir standen gemeinsam vor einem Stand und warteten.

Ich überlegte kurz. „Es geht um offene Augen für das Glück. Schließlich will doch jeder Mensch glücklich sein, oder?“

Sie schüttelte energisch den Kopf und lächelte bitter. „Ich glaube, ich weiß gar nicht mehr, was das ist – Glück. Ich muss kämpfen und sehen, dass ich über die Runden komme und für meine Familie da bin. Da bleibt keine Zeit für die Suche nach dem Glück.“

Ich sah sie etwas erschrocken an. „Aber hast du nicht Sehnsucht danach, dass dein Leben mal wieder richtig prickelt, so wie früher?“

In dem Augenblick war sie an der Reihe, bedient zu werden. Schnell sagte sie noch: „Muss ich mal drüber nachdenken. Wer weiß, wo sich das Glück versteckt hat. Ich kann ja bald dein Buch lesen.“ Sie drehte sich um. „Können Sie die neuen Kartoffeln empfehlen?“

Die gute Nachricht: Das Glück ist bereits da. Wir haben es nur immer wieder übersehen. Von diesem Glück erzählen die Texte in diesem Buch. Es ist das alltägliche Glück, das uns in der U-Bahn

begegnen kann oder auf dem Rathausplatz, im Supermarkt oder am Gartenzaun.

Ich denke da an Maren, deren lange geplanter Ausflug ins Wasser fiel. So ein Pech! Doch es wurde dann trotzdem ein glücklicher, unvergesslicher Tag.

Julia war zwei Wochen allein in einer fremden Stadt. Eine langweilige Dienstreise? Sie ließ sich überraschen und freute sich jeden Tag über einen coolen Spruch, der ihr beim Cappuccino-Trinken ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

Bente bekam von ihrem Bruder eine Karte geschickt, auf die er drei Smileys gemalt hatte. So etwas tat er sonst nie.

Sebastian war glücklich über ein Loch im Zaun und Steffen stellte fest, dass er runde Tische liebt. Das kleine Glück lebt!

Das Leben prickelt wunderbar. Und jetzt lade ich Sie herzlich ein zu einer Entdeckungsreise zum alltäglichen Glück!

Rainer Haak

INHALT

Der wichtigste Tag heißt heute.....	6
Wenn die Seele singt	26
Auf die Freundschaft!	48
Auf ein fröhliches Herz!.....	70
Ein Leben lang unterwegs	84



Der wichtigste Tag
heißt heute



INS WASSER GEFALLEN

Sie hatte sich so sehr auf den Ausflug ans Wasser gefreut! Mit ihren beiden besten Freundinnen hatte sie geplant und geträumt und geschwärmt.

Maren schloss die Augen, um ihre Träume noch einmal zurückzuholen. Mit dem Zug um viertel nach sieben wollten sie ihre Reise beginnen. Am Ziel sollte es ein traumhaftes Frühstück mit Rührei und Krabben geben. Und einem Glas Sekt. Nein, lieber doch Champagner! Alles mit Blick aufs Meer.

Dann wollten sie an den Strand ziehen und verrückte Fotos machen, die gleich „auf die Reise“ geschickt werden sollten. Was ist ein Tag am Meer ohne Beweise für die Armen zu Hause?

Maren sah noch einmal das Trio übermütig auf der Seebrücke tanzen. Und die kleine Galerie, darauf hatte sie sich besonders gefreut! Mit dem letzten Zug wollten sie müde und glücklich nach Hause zurückfahren.



Sie öffnete die Augen. Die schönen Bilder fielen sofort in sich zusammen. Sie dachte an Freitag. Da sagte der Wetterbericht eine Mischung aus Sonne sowie Gewitter und Regen voraus. „Wir sind doch nicht aus Zucker!“, hatte Maren den Freundinnen noch gesagt. „Nichts kann uns aufhalten!“

Dann kam der „schwarze Samstag“. Ihr Smartphone klingelte. An der anderen Seite keuchte jemand. Anna Lena war am Telefon. „Jonas bringt mich gerade ins Krankenhaus. Mein Knöchel sieht aus wie ...“, sie schien nach einem Vergleich zu suchen, „wie ein Elefant. Ich kann nicht mehr auftreten. Hoffentlich ist nichts gebrochen.“

„Das tut mir leid für dich“, antwortete Maren erschrocken. Dabei meinte sie vor allem sich selbst. „Dann ist unser Ausflug ins Wasser gefallen!“

Am Sonntag wachte Maren früh auf. *Jetzt würden wir gerade auf dem Bahnhof stehen und auf den Zug warten. Und jetzt? Der Tag ist gelaufen! Am besten verkrie- che ich mich!*

Sie studierte lustlos die Veranstaltungstipps. *Nichts dabei, entschied sie trotzig. Also bleibt mir nur ein Spaziergang, Kaffeetrinken und Fernsehen. Ich komme mir vor wie meine eigene Oma!*

Zuerst einmal holte sie eine Plastikdose mit halbvertrockneten Käsescheiben aus dem Kühlschrank. Der Frühstückstisch sah aus, als wollte sie sich selbst von hier vertreiben.

Plötzlich dachte sie an ihre Schwester. Annika hatte sie schon ein paarmal eingeladen, sich den neuen Schrebergarten anzugucken.

Maren zuckte kurz zusammen. Sie träumte wieder. Von hohen Zäunen und Gartenzwergen. Das war nicht ihre Welt. Dann fielen ihr die Jungs ein. Ihre Neffen waren acht und zehn und ziemlich cool, fand sie.

Eine Stunde später an diesem verlorenen Sonntag traf sie im Kleingartenverein Sonnenblick ein. Annika war überrascht über den Besuch, die Jungs waren begeistert.

Bei einem Kaffee aus der Thermoskanne konnte sich Maren erst einmal in Ruhe umschauen. „Das ist der kleine Geräteschuppen“, zeigte Annika auf eine kleine Bretterbude. „Da passt nur unser Werkzeug hinein. Aber nächstes Jahr bauen wir eine richtige Gartenhütte, in der wir gemütlich sitzen können.“

Maren fand es auch im Freien ganz gemütlich. „Schön, dass ihr hier viel Platz zum Spielen

für die Jungs habt!“ Ihr Blick ging von dem Rasen zu den Beeten und dann nach oben. „Oh, da zieht es aber dunkel zu uns herüber!“

Tatsächlich, das Blau des Himmels verwandelte sich in gewaltigem Tempo in Schwarz. Schon fielen die ersten Tropfen. Dann begann es auf sie niederzuprasseln. *So ein Pech!*, durchzuckte es Maren.

Augenblicke später standen zwei johlende Kinder, Maren und ein verängstigtes Elternpaar dichtgedrängt unter dem kleinen Vordach des Schuppens. Es spritzte von unten und sprühte ein wenig von oben. „Dürfen wir in den Regen laufen!“, riefen die Kinder und johlten immer noch.

Plötzlich träumte Maren wieder. Sie sah sich als kleines Mädchen, das sich vor den Gartenschlauch stellte und darauf wartete, dass sie nass gespritzt wurde. Dann tanzte sie über den Rasen und warf ihre kleinen Arme übermütig nach oben.

Die Jungs ließen sich von ihren Eltern nicht zurückhalten und sprangen einfach los. Ausgelassen liefen sie herum und freuten sich über die nasse Abkühlung.

Wie damals, dachte Maren, *genauso wie damals!* Ein Impuls durchzuckte sie. Sofort verließ sie den halbtrockenen Schutzraum und folgte den

Jungs zu einem verrückten Regentanz. Dabei sah sie die Seebrücke am Meer, auf der Rotkäppchen mit zwei Gartenzwergen tanzte.

Der schwarze Himmel verschwand so schnell, wie er gekommen war. Die Sonne kehrte zurück und trocknete bald die nassen Kleider. Der Geschmack von Wasser und Abenteuer blieb.

Am späten Nachmittag zog Maren wieder nach Hause. Sie wollte den verlorenen Sonntag wenigstens gemütlich auf der Couch beenden. Vor der Wohnungstür kramte sie gedankenverloren in ihrer Handtasche. Sie kramte noch einmal. Jetzt dämmerte es ihr: Sie hatte den Schlüssel in der Diele vergessen. *So ein Pech!*

Zum Glück erinnerte sie sich, dass ihre Nachbarin einen Ersatzschlüssel hatte. Sie drehte sich um und klingelte bei Luisa. *Mein Pechtag! Sie ist natürlich irgendwo unterwegs!*

Da entdeckte sie einen Zettel, der an der Tür klebte. *Bin am Wasserturm!*



Missmutig verließ Maren das Haus und machte sich auf den Weg. Der Wasserturm stand neben der kleinen Konzerthalle.

Als sie dort ankam, wunderte sie sich über die vielen Menschen, die dort standen und einer wunderschönen, melodischen Musik zuhörten. Luisa hatte ihre Nachbarin schon entdeckt. „Schön, dass du auch kommst. Die Gruppe stammt aus Schweden. Das Hauptkonzert nachher ist ausverkauft, deshalb gibt es für alle anderen ein kostenloses Open-Air-Vorkonzert.“

So kam es, dass Maren doch noch tanzte, sogar zum zweiten Mal heute, wenn auch wieder nicht auf der Seebrücke. Sie drehte sich zur Musik und fühlte sich wie auf Wolken oder wie am Meer.

Am Abend bekam sie einen Anruf von Anna Lena. „Ich habe eine gute Nachricht. Der Knöchel ist nicht gebrochen. Zwei, drei Wochen, dann kann ich wieder laufen. Es tut mir nur leid, dass unser Ausflug ausgefallen ist. Hattest du trotzdem einen schönen Tag?“ Maren nickte, auch wenn Anna Lena das natürlich nicht sehen konnte. „Der Tag war super. Das muss ich dir unbedingt erzählen ...“

HEUTE LEBE ICH

Heute lebe ich.

Heute tue ich etwas, das ich schon lange tun wollte.

Heute sage ich, was mir wichtig ist.

Heute denke ich voll Dankbarkeit zurück.

Heute lerne ich aus meinen Fehlern.

Heute löse ich ein dringendes Problem.

Heute höre ich auf, vor dem Leben wegzulaufen.

Heute liebe ich das Leben.

Heute bin ich bereit, auf meine Seele zu hören.

Heute lache und weine ich.

Heute spüre ich, wie lebendig ich bin.



EIN WUNDERBARER MENSCH

Wenn ich allein bin,
habe ich die Möglichkeit,
einen wunderbaren Menschen kennenzulernen –
mich selbst.

*Die wirklichen Wunder
im Leben haben
kein großes Publikum*

DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

Die schönsten Augenblicke erlebe ich,
wenn ich meine Angst
oder meine Trägheit überwinde,
wenn ich auf andere zugehe
und auf meine Sicherheit verzichte,
wenn ich mein Auto in der Garage lasse
und mich zu Fuß auf den Weg mache,
wenn ich meine Vorurteile überwinde
und dem Leben mutig entgegengehe.

KEINE ZEIT?



Wie oft klage ich,
dass ich keine Zeit habe,
dabei haben doch
alle Menschen
jeden Tag neu
unzählige Augenblicke
Zeit.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut

Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-004-1



Manufakt

Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

