



77mal Dankbarkeit

Weil das Leben kostbar ist

Rainer
Haak

bene!

Rainer Haak

77 mal Dankbarkeit

Weil das Leben kostbar ist

Über dieses Buch

Für dieses wunderschön ausgestattete Geschenkbuch hat Rainer Haak 77 lebensfrohe Geschichten und Impulse zum Thema Glück durch Dankbarkeit verfasst. Denn wer dankbar durchs Leben geht, ist glücklicher – egal wie es gerade läuft.

Auch an Regentagen an die Sonne zu denken, hilft. Davon ist Rainer Haak zutiefst überzeugt. Durch eine veränderte Blickrichtung begegnet man dem, was gerade nicht optimal ist, auf andere Weise ...

Ein aufmunterndes Mitbringsel für alle, die besser, gelassener und zufriedener leben wollen.

Inhaltsübersicht

1. Wie damals
2. Freude am Abenteuer
3. So lebendig
4. Ein dankbares Herz
5. Gute Laune
6. Ein positives Lebensmotto
7. Fünfmal danke
8. Dankbar für den Winter
9. Freundlich – einfach so!
10. Rennfahrer
11. Die Augen öffnen
12. Kostbare Schätze
13. Auf den Punkt gebracht
14. Wem kann ich danken?
15. Meine Träume
16. Zwischen Feuer und Eis
17. Ins Wasser gefallen
18. Feinschmecker
19. Nur ein Lächeln?
20. Die Märchenfrau
21. Schokolade
22. Interessante Menschen

23. Oben und unten
24. Das innere Kind
25. In der Vesperkirche
26. Höhen und Tiefen
27. Die Seele braucht Musik
28. Was soll ich sagen?
29. Ich kann so viel
30. Mehrere Frauen
31. Eine andere Welt
32. Gute Wünsche
33. Schöne Erinnerungen
34. An morgen denken
35. Zufrieden
36. Unvernünftig
37. Es ist, wie es ist
38. Mein Glaube
39. Eine schöne Überraschung
40. Klein oder groß
41. Die »reiche« Nachbarin
42. Immer noch
43. Neue Hoffnung
44. Was ich brauche
45. Der »Pocket Angel«
46. Eine einfache Mahlzeit
47. Dankbare Menschen
48. Ein Augenblick für die Ewigkeit

49. Sieben mal sieben Welten
50. Spontane Einladung
51. Das Geschenk des Engels
52. Gott hat viele Boten
53. Ein Nachmittag an der See
54. Alte Freundschaften
55. Ihre ersten Geschenke
56. Der dritte Versuch
57. Aphorismen
58. So oder so
59. Freudentänze
60. Die erste Liebe
61. Alles ist gut
62. Meine Lieblingsstunde
63. Das Trampolin
64. Hoher Besuch
65. Fremde Schuhe
66. Dankbarkeit im Wechsel
67. Sieben lange Meilen
68. Noch einmal leben
69. Wo ich gern bin
70. Ich kann nicht mehr!
71. Das ist nicht mein Blick
72. Das schwarze Bild
73. Wachstum
74. Selbstversuch

75. Urlaub

76. Vertrauen

77. Siebenundsiebzigmal danke

1. Wie damals



Besuch von meiner Tante

Zum ersten Mal seit langer Zeit stand ich wieder vor der alten Kastanie hinter dem Gutshaus. Sofort dachte ich an Sophie, mit der ich hier vor gefühlten 100 Jahren die glänzenden, braunen Früchte gesammelt habe. Am liebsten hatte ich die grünen Stachelverpackungen, denn in ihnen blieben sie länger glänzend als die »unverpackten«.

Sophie war meine Lieblingstante, und sie war sich nie zu fein gewesen, mit mir Kastanien, Eicheln, Bucheckern und Tannenzapfen zu sammeln oder über Zäune und Hecken zu klettern. Schon lange vorher hatte ich mich auf ihre Besuche gefreut. Diese Vorfreude spürte ich hier an der alten Kastanie fast so wie damals. Es war noch alles da. Leise sumnte ich »unser« Herbstlied, das uns auf den Expeditionen in die Wildnis hinter unserem Dorf begleitet hatte.

Das Haus des Freundes

Zufällig kam ich wieder einmal an dem Haus vorbei. Dort hatte er bis vor ein paar Jahren gewohnt. Ich hielt an. Es war natürlich ein wenig älter geworden, auch wenn man ihm das kaum ansah. Der Zaun war frisch gestrichen, die Pforte war neu. Wie oft hatte ich ihn hier besucht! Und durch diese Besuche war es für mich zu einem besonderen Haus geworden. Wie ein Hund, der mich kennt, begeistert mit dem Schwanz wedelt, schien auch das Haus mich freudig zu begrüßen. Irgendwie war es auch »mein« Haus geworden.

Wie bei meiner Großmutter

Wir saßen um einen großen Tisch. Die Teller und Gläser standen bereit. Die Kartoffeln und das Gemüse ebenfalls. Da brachte die Frau des Hauses einen großen Topf mit Fleisch herein. Es duftete nach früher. Als die Roulade auf meinem Teller lag, strahlte ich, auch so wie früher. Ich sah meine Großmutter, wie sie mit ihrer gestreiften Schürze aus der Küche kam und mich fragte: »Na, schmeckt es dir?« Und ich nickte nur mehrmals, weil ich den Mund voll hatte.

Ich stand ergriffen auf. »Ihre Rouladen sind wunderbar. Genauso wunderbar wie damals bei meiner Großmutter.«

Der begeisterte Sänger

Ich war zu einem Konzert in der kleinen Kirche eingeladen. Ein junger Mann trat aus dem Chor heraus und sang ein schlichtes, schönes Lied. Ich habe es sofort wiedererkannt. Es war das Lieblingslied unseres Nachbarn. Er hat es im Haus gesungen, im Garten und auch einmal in der Kirche. Seine Frau war dann immer ganz stolz. Einmal blickte sie zu mir und fragte strahlend: »Singt er nicht genauso schön wie Caruso?« Ich nickte, obwohl ich keine Ahnung hatte, wer oder was Caruso war.

Manchmal sehe ich plötzlich wunderbare Menschen vor mir, obwohl sie längst nicht mehr unter uns sind. Ein alter Baum, ein Haus, ein Essen, ein Lied, ich schließe die Augen und spüre eine tiefe Dankbarkeit dafür, dass ich diesen Menschen damals begegnen durfte.

2. Freude am Abenteuer



Ein bisschen mulmig war mir schon zumute, als wir im März auf dem Gelände des Abenteuerlagers in Schweden ankamen. Wir waren etwa 15 Männer und stapften schweigend durch den Schnee zu der alten, rot gestrichenen Holzhütte, mitten in der Wildnis. Der See, der im Sommer oft blau durch die Büsche leuchtete, lag erstarrt da wie unter einer weißen Decke.

Wir hatten uns vorgenommen, in der nächsten Woche den Wald zu durchforsten und – unser wichtigstes Ziel – Bäume zu fällen. Ein Fachmann stand uns zur Seite, damit wir auch alles richtig machten und nicht in Gefahr gerieten.

Die meisten von uns hatten keine Erfahrung mit Waldarbeit. Aber wir waren bereit zu lernen. Und wir freuten uns auf ein Abenteuer der besonderen Art.

Um die Sache noch etwas schwerer zu machen, hatten wir uns gegen Motorsägen entschieden. Wir hatten Werkzeug

dabei, wie es auch vor hundert Jahren verwendet wurde. Mit Axt und Säge fühlten wir uns gleich wie echte Kerle. Im Haus gab es kein fließendes Wasser. Draußen entdeckten wir Elch- und Rehspuren. Ich fühlte mich wie ein Abenteurer aus einem der Bücher von Jack London.

Die nächsten Tage verbrachten wir überwiegend im Wald. Wir lernten, wie man die Axt richtig ansetzt, die Fallrichtung des Baumes erkennt und wie man mit der Säge arbeitet. Schon bald begannen unsere Hände und unsere Rücken zu schmerzen. Aber wir ließen uns nichts anmerken.

Auch das Mittagessen fand draußen statt. Da standen wir wie echte Baumfäller oder wie Ranger in Kanada lässig im Schnee und freuten uns über den heißen Eintopf.

Jeden Abend saßen wir gemeinsam in der Hütte, tauschten uns über den Tag aus und erzählten uns von den großen und kleinen Abenteuern, die wir als Kinder erlebt hatten, draußen am Fluss oder im Park. Und wir redeten über unser erwachsenes Leben als Polizist, Verkäufer oder Lehrer. Bei uns allen war der Jugendtraum vom großen Abenteuer immer noch lebendig.

Jeden Morgen zogen wir durch den Schnee hinunter an den See zur alten Fischerhütte. Das war eigentlich nur ein Unterstand, der zum See hin offen war und der sicher auch schon vor hundert Jahren genutzt wurde. Dort sangen wir ein Lied. Jemand sprach ein Gebet. Meistens schwiegen wir. Wir schauten zu, wie die Sonne langsam aufging.

Unser Atem wurde zu kleinen Wolken, die sich vor die Sonne legten. Wir staunten und waren glücklich.

Wie gut, dass es in meinem Leben immer wieder die Möglichkeit gibt, zum Abenteurer zu werden. Auch wenn ich seit den Tagen in Schweden nie wieder Bäume gefällt habe. Aber ich freue mich auf neue Herausforderungen, auf Überraschungen und glückliches Staunen. Danke für meine Abenteuerfreude.







© *Shutterstock/Aurelian Nedelcu*

3. So lebendig



Seit ein paar Monaten wohnte Waltraut in einem komfortablen Seniorenheim. Es lag sehr idyllisch weit außerhalb der Stadt. Waltraut genoss die Ruhe und den Frieden dort. Die nächste Ortschaft und die nächste größere Straße waren weit genug entfernt. Wenn Waltraut Besuch bekam, waren stets alle von ihrem neuen Zuhause begeistert und gratulierten ihr zu ihrer Wahl: »Diese Stille! Du hast es wirklich gut getroffen!« oder »Meine Liebe, wie ich dich um die Ruhe hier beneide! Das ist ja wie im Paradies!«

Zum Glück war Waltraut noch recht mobil und unternehmungslustig. Eines Tages machte sie sich auf den Weg zu einer alten Freundin, die mitten in der Stadt wohnte. Dort ganz in der Nähe hatte Waltraut früher selbst gelebt.

Die Freundin hatte den Tisch schön gedeckt und war sehr aufgeregt, Waltraut wiederzusehen. »Wie ich mich über deinen Besuch freue! Schön, dass du den Weg von

deinem neuen Paradies hier zu mir in die laute Stadt gefunden hast!«

Bei einem guten Kaffee und dem Traum von einem Apfelkuchen tauschten die beiden bald alte Erinnerungen aus. Schließlich bat Waltraut die Freundin: »Jetzt erzähl mir doch, wie es dir geht und was du so machst!«

Die Miene der Freundin verfinsterte sich. »Na, wie soll es mir schon gehen? Weshalb habe ich wohl das Fenster geschlossen? Was meinst du, was für ein Lärm draußen auf der Straße herrscht? Du hättest mal heute Morgen hier sein müssen. Wenn die Kinder zur Schule gehen, ist ihr Geschrei kaum auszuhalten. Und hörst du das Klavier von nebenan?«

Waltraut lauschte. »O ja, jetzt höre ich es auch. Wie wunderbar!«

»Wunderbar? So geht es manchmal eine halbe Stunde oder länger. Immer wieder dieselbe Stelle und derselbe falsche Ton. Das ist nicht auszuhalten!«

In diesem Moment klingelte es an der Wohnungstür. Die Freundin entschuldigte sich, ging in den Flur und öffnete die Tür. »Herzlichen Dank, dass Sie das Paket für mich angenommen haben. Ich muss gleich wieder rüber zu meiner Kleinen.«

Die Freundin kam entnervt zurück. »Jetzt hast du es selbst erlebt. So geht das den ganzen Tag. Immer ist hier irgendetwas los. Du hast bestimmt schon wieder Sehnsucht nach deinem Paradies.« Plötzlich stutzte sie. »Ist etwas mit dir? Waltraut, was hast du?«

Waltraut hatte Tränen in den Augen. Sie musste mehrmals kräftig schlucken, bevor sie etwas sagen konnte. »Oh, wie ich das vermisst habe, das Leben! Das wunderbare, lebendige und völlig verrückte Leben!«

4. Ein dankbares Herz



*Wenn du das bekommst,
was du brauchst -
nimm es mit dankbarem Herzen.*

*Wenn du das erreichst,
wonach du strebst -
tu es mit dankbarem Herzen.*

*Wenn du das findest,
wonach du suchst -
freu dich mit dankbarem Herzen.
Wenn du mehr bekommst,
als du brauchst -
nimm es mit dankbarem Herzen.*

*Wenn du mehr erreichst,
als du erreichen wolltest -
tu es mit dankbarem Herzen.*

*Wenn du mehr findest,
als du erhofft hast -
freu dich mit dankbarem Herzen.*

*Wenn du teilst,
was du hast -
warum tust du das?
Frag dein Herz.*

5. Gute Laune



Marion stand fröhlich summend an der Käsetheke des Supermarktes und wartete darauf, bedient zu werden. Plötzlich entdeckte sie hinter sich in der Schlange ein bekanntes Gesicht. Sie hatte Sabine vor Jahren im Sportstudio kennengelernt und sie seitdem immer wieder einmal irgendwo in der Stadt getroffen.

Augenblicke später standen sie nebeneinander vor dem Kaffeeregal und erzählten. »Wie geht es dir?«, fragte Marion und blickte Sabine gespannt an. »Du siehst gestresst aus.«

Sabine schüttelte kurz den Kopf, als würde ihr die Frage nicht gefallen. »Na ja, was soll ich sagen? Ich bin seit Monaten immer wieder erkältet. Irgendein langwieriger Infekt. Wenn ich meine, ich habe es überwunden, geht es schon wieder von vorne los. Aber ich habe ja selber Schuld!«

Marion fragte nicht weiter nach, um welche Schuld es da ging. Wahrscheinlich meinte Sabine den täglichen Stress.