



# 77mal Zuversicht

Für ein Leben  
voller Hoffnung

Rainer Haak

**bene!**

Rainer Haak

**77 mal Zuversicht**  
Für ein Leben voller Hoffnung

## Über dieses Buch

Zuversichtlich sein zu können ist gerade in Krisenzeiten ein starkes Bedürfnis. Die 77 kurzen Anstöße in diesem Buch helfen dabei, hoffnungsvoll und positiv durchs Leben zu gehen. Ein aufmunterndes Geschenk und tolles Mitbringsel für alle, denen wir etwas Gutes tun möchten.

Zuversicht ist die Kunst, optimistisch nach vorne zu blicken – auch wenn es im Leben gerade mal nicht so gut läuft. Viele Menschen fühlen sich mutlos und einsam. Dabei braucht es oft nur einen kleinen Anstoß, um zu erkennen, wie sehr wir getragen sind: ein lieber Gruß von der Nachbarin, ein Ich-bin-für-dich-da-Kuss vom Partner oder das verschmitzte Lächeln eines Kindes, das sich um überhaupt gar nichts Sorgen macht.

Es sind solche Mutmach-Geschichten, die Rainer Haak in seinem neuen Buch erzählt. Geschichten, die Hoffnung spenden und uns an das Gute im Leben glauben lassen. Geschichten, die Zuversicht schenken.

»Zuversicht ist lebenswichtig, nicht nur, aber vor allem in Krisenzeiten. Manchmal ist es nicht so leicht, sie sich zu bewahren. Welch ein Glück zu wissen: Wir dürfen uns

immer wieder neu entscheiden, hoffnungsvoll nach vorne zu blicken. Ich wünsche mir, dass die kurzen Geschichten in diesem Buch den Leserinnen und Lesern gute Impulse geben.«

Rainer Haak

# Inhaltsübersicht

1. Die gemeinsame Wanderung
2. Das lebendige Glück
3. Siehst du die Sterne?
4. Vertraust du mir?
5. Was für ein Spaß!
6. Nur dieser Tag
7. Himmel und Erde
8. Mehr als Selbstvertrauen
9. Warten auf den Frühling
10. Geschenkte Zeit
11. Warte nicht zu lange!
12. Auf gute Nachbarschaft!
13. Warum?
14. Neu anfangen
15. Die geheimnisvolle Galerie
16. Die lieben Kleinen
17. Leicht und beschwingt
18. Die geheimnisvolle Medizin
19. Weitsichtig
20. Die Salzsäule
21. Lächelnde Gesichter
22. Der Gutschein

23. Was brauchen wir?
24. Mein ganzes Glück
25. Die eigenen Grenzen schützen
26. Ich nehme die Freiheit
27. Außen und innen
28. Die eigene Kraft nutzen
29. Auf und Ab
30. Erschütterung
31. Ich bin so frei
32. Die Brücke
33. Meine Entscheidung
34. Das Haus am Meer
35. Vorsicht, Ansteckung!
36. Geschenkt
37. Auf der Suche
38. Mit Ruinen leben
39. Was ich mag
40. Der richtige Hut
41. So wie früher
42. Vierundzwanzigmal »Ich freue mich«
43. So ist Leben
44. »Überraschen Sie mich!«
45. Es gibt Zeiten
46. Lauter bunte Steinchen
47. Vernünftig
48. Die Abschiedsfeier



49. Schlaflos im Sorgenland
50. Mein Glaube
51. Verrückte Träume
52. Der Leuchtturm
53. In jedem Anfang
54. Mut-Mach-Tee
55. Wie ich das Loslassen lernte
56. Das und noch viel mehr
57. Die Farbe Schwarz
58. Die Liebe zum Leben
59. Streicheleinheiten
60. Lose ziehen
61. Gute-Laune-Musik
62. Wo ist die Hoffnung?
63. So wie damals
64. Die schönste Zeit im Jahr
65. Der Engel der Zuversicht
66. Wer fängt den größten Fisch?
67. Wenn der Hausmeister kommt
68. Zwerg oder Riese?
69. Drei Wünsche
70. Der Rosenstock
71. Was ist am wichtigsten?
72. Nur für heute
73. Unterschiedliche Quellen
74. Kannst du noch vertrauen?

75. Die Musik von nebenan

76. Hoffentlich scheint die Sonne

77. Siebenundsiebzigmal Zuversicht



# 1. Die gemeinsame Wanderung

Ihre langen blonden Haare tanzten fröhlich im Wind. »Ich freue mich schon auf unsere gemeinsame Wanderung.«

Er setzte sich abwehrend auf die Bank. »Ich glaube nicht, dass unsere Wanderung eine gute Idee ist. Das Leben ist auch so schon schwer genug! Meine Füße tun jetzt schon weh!« Dabei sah er sie mit großen Augen traurig an.

Die Zuversicht setzte sich neben ihn. »Mein lieber Kummer, eine Wanderung würde uns beiden bestimmt guttun.« Sie sprang auf und tänzelte von einer Seite zur anderen. »Wandern ist fast so schön wie Tanzen«, rief sie in seine Richtung und hauchte ihm einen Kuss hinüber. Dann kam sie zurück und nahm seine Hand. Er sträubte sich für einen Moment, bevor er sie ergriff und aufstand. »Wenn das nur gut geht!«

Die Zuversicht strahlte wieder. »Lass uns losgehen! Und vielleicht gönnen wir uns ab und zu ein kleines Tänzchen!«

Der Kummer verzog kurz das Gesicht, dann folgte er ihr. »Eins muss ich ihr lassen«, flüsterte er kaum hörbar, »tanzen kann sie wunderbar!« Dabei lächelte er.

Die Zuversicht tat so, als hätte sie es nicht gehört, und drehte sich mehrmals um die eigene Achse.

## 2. Das lebendige Glück

Was ist Glück? Für dich persönlich?« Als sie mir diese Frage stellte, musste ich kurz schlucken. Ich war darauf nicht vorbereitet. »Glück ist, äh, das ist ein großes Thema. Da muss ich erst einmal in Ruhe drüber nachdenken.«

Auf diese Weise hatte ich etwas Zeit gewonnen. Nach und nach fiel mir vieles ein. »Glück ist eine schöne Überraschung. Ein kostbares Geschenk. Ein Tag am Meer. Eine intensive Begegnung. Ein köstliches Essen, das ich mit allen Sinnen genieße. Die große Liebe.« Die Liste wurde immer länger.

Sie hakte nach. »Was ist Glück für dich? Kannst du das nicht kürzer sagen? Vielleicht in einem Satz oder sogar mit nur einem Wort?«

Damals musste ich passen. Aber die Frage setzte etwas in mir in Gang. Ich machte mir Gedanken über das Glück. Genauer gesagt: über mein Glück.

In der nächsten Zeit wurde mir deutlich, was ich nicht unter Glück verstehe: Zum Beispiel gemütlich im Sessel sitzen und Schokolade essen. Oder mit glänzenden Augen die neusten Kontoauszüge betrachten. Anderen beim Leben zuschauen. Von Abenteuern träumen, statt Abenteuer zu erleben.

Dann dauerte es nicht mehr lange, bis ich meine Antwort wusste: »Glück ist das Gefühl, lebendig zu sein.«

Lebendigkeit – dabei denke ich an den Augenblick, in dem ich vom Sessel aufstehe, eine warme Jacke anziehe und hinausstapfe in den Sturm. Ich lasse mich durchpusten, atme tief ein und aus und bin glücklich.

Mir fällt der Schmetterling ein, der mich im Sommer so faszinierte. Er war hellblau, tanzte in der Sonne – und ich vergaß alles um mich herum. Ich lief hinterher, tanzte ebenfalls und war glücklich.

Oder das Gefühl am Ende einer langen, anstrengenden Wanderung: Ich spüre, wie meine Füße und Muskeln schmerzen. Ich höre, wie mein Herz schlägt. Ich bin stolz und lebendig.

Als ich mein Glück erkannt hatte, stand der Entschluss fest: Ich werde regelmäßig das Leben feiern und mich freuen, dass ich lebendig bin.

### 3. Siehst du die Sterne?

Ich liebe es, zu den Sternen emporzublicken und andächtig zu bewundern, wie sie leuchten und funkeln. Das gilt für die Sterne oben am Himmel ebenso wie für die »Sterne« hier auf der Erde.

Doch nicht alle Sterne leuchten auf die gleiche Weise. Nicht alle Sterne sind gleich hell.

Ich werde immer jemanden finden, der glücklicher ist, als ich es bin. Oder der wenigstens so tut, als wäre er glücklicher.

Ich werde immer jemanden finden, der schöner ist als ich. Auch wenn wir alle wissen, dass sich Schönheitsideale verändern.

Ich werde immer jemanden finden, der klüger redet und gebildeter ist als ich. Auch wenn Klugheit und Bildung keine Garantie für ein gelingendes Leben sind.

Ich werde immer jemanden finden, der bei jeder Gelegenheit sofort im Mittelpunkt steht. Vielleicht braucht er dieses Gefühl so wie die Luft zum Atmen.

Ich werde immer jemanden finden, der mich in den Schatten stellt. Doch es liegt an mir, ob ich in seinem Schatten stehen bleibe.

Die wichtigste Aufgabe meines Lebens ist, mich selbst zu finden und daran zu glauben, dass ich ein Stern bin, der leuchtet und funkelt - auf seine eigene, einmalige, wunderbare Weise.

## 4. Vertraust du mir?



*Shutterstock.com / PicksArt*



Hans war ein junger Tischler, der in einem kleinen Dorf nahe den Bergen lebte. Er liebte es, Holz zu bearbeiten und daraus kleine Kunstwerke zu gestalten. Er baute Fenster und Türen, Betten und Tische. Aber am liebsten baute er Spielsachen für Kinder – seine Schaukelpferde waren die schönsten weit und breit.

Hans lernte eine junge Frau aus dem Nachbardorf kennen. Sie heirateten und bekamen vier Kinder. Eigentlich konnte er sehr zufrieden mit seinem Leben sein.

Eines Tages kam ein Fremder in das Dorf. Er trug vornehme Kleidung und fuhr in einer prächtigen Kutsche vor. Er kam zu Hans und sagte: »Ein Rad meiner Kutsche ist beschädigt. So ist eine Weiterfahrt leider unmöglich. Kannst du das Rad reparieren?«

Hans freute sich über den ungewöhnlichen Auftrag. »Aber gern! Es wird jedoch mindestens zwei Tage dauern.«

So blieb der Fremde im Dorf und sah Hans aufmerksam bei der Arbeit zu. »Du bist außergewöhnlich geschickt. Schade, dass du in diesem abgelegenen Dorf lebst! Hier wirst du nie zu Ruhm und Wohlstand kommen. Willst du nicht hinausziehen und dein Glück suchen?«

In den nächsten Wochen dachte Hans oft über die Worte des geheimnisvollen Fremden nach. Er wurde immer unzufriedener. »Bestimmt ist der Fremde sehr wohlhabend. Er ist erfolgreich und angesehen. Das muss ein herrliches Leben sein.«

Eines Tages verabschiedete sich Hans von seiner Familie. »Ich will mein Glück finden. Wenn ich reich und angesehen bin, hole ich euch zu mir.« Seine Familie blieb traurig zurück.

Er machte sich zu Fuß auf den Weg. Nach einer langen, anstrengenden Wanderung kam er durch einen großen Wald. Müde setzte er sich an den Wegrand. Er fühlte sich einsam und hilflos.

Plötzlich stand eine wunderschöne Frau neben ihm. Sie war ganz in Schwarz gekleidet und hatte hell leuchtende Augen. »Du willst dein Glück machen und reich werden? Ich kann dir helfen. Ich bin eine Fee. Vertraust du mir?«

Hans blickte erfreut zu der Fee und sagte sofort: »Ja!« Im selben Augenblick kam eine glänzend schwarze Kutsche mit vier schwarzen Pferden vorgefahren. Die Fee stieg ein und winkte ihm einladend zu. Er stieg ebenfalls ein und setzte sich aufgeregt neben sie. Los ging die Fahrt!

Bald war Hans tief und fest eingeschlafen. Als er schließlich wieder aufwachte, hatte er keine Vorstellung davon, wie lange die Fahrt gedauert hatte. Sie standen vor dem Eingang zu einer dunklen Höhle. »Das ist ein Bergwerk, in dem du viel Gold finden kannst. Du musst nur fleißig danach suchen. Und alles Gold, das du findest, gehört dir so lange, wie du hierbleibst.«

Hans freute sich und baute sich am Eingang der Höhle eine einfache, kleine Hütte. Jeden Tag ging er in das Bergwerk,

arbeitete stundenlang im Fels und hoffte, Gold zu finden. Eines Tages war es endlich so weit: Ein kleines Stück Gold war im Fels. Sein Jubel kannte keine Grenzen. Jetzt arbeitete er noch mehr und ging immer tiefer in die Höhle hinein. Bald fand er ein noch größeres Stück Gold und ein noch größeres. Er befand sich mitten in einem »Goldrausch«.

Nach einiger Zeit kam die Fee zu Besuch. Stolz zeigte er seine Schätze. »Oh, du hast ja schon viel Glück gehabt.«

»Und das alles gehört mir«, sagte er grinsend.

Sie blickte ihn wie aus weiter Ferne an. »Das alles gehört dir. Aber nur, wenn du hier im Bergwerk bleibst. Falls du eines Tages weiterziehen willst, kannst du deine Schätze nicht mitnehmen.«

In der nächsten Zeit dachte Hans viel über sein Leben nach. »Was soll ich hierbleiben, wenn ich nur arbeite und ganz allein bin? Was nützen mir all meine Schätze?« Seine Arbeit im Bergwerk war zwar weiterhin sehr erfolgreich. Am Eingang stapelte sich ein großer Haufen Gold. Doch es ging ihm dabei nicht gut. Immer häufiger wurde er krank. Ihm wurde deutlich, wie unglücklich er war.

So entschloss er sich weiterzuziehen. Heimlich steckte er sich einige Klumpen Gold in die Taschen, lud einiges auf seinen Rücken und wanderte los. Nach vielen Stunden kam er in einen dunklen Wald. Er war müde von der Wanderung

und dem schweren Gepäck. Erschöpft schlief er ein. Als er am nächsten Morgen aufwachte, war sein Gold verschwunden. In der Ferne hörte er ein wildes, unheimliches Johlen.

Hans wanderte weiter. Er war traurig und verzweifelt. Plötzlich stand eine wunderschöne Frau in einem goldenen Gewand vor ihm. »Ich bin eine Fee und will dir helfen. Wenn du auf mich hörst, wirst du angesehen und glücklich sein. Vertraust du mir?«

Er überlegte. Konnte er nach dem, was er erlebt hatte, noch vertrauen? Doch die Aussicht darauf, das Glück zu finden, war größer als seine Vorbehalte. »Ja, ich vertraue dir.«

Genau in diesem Augenblick fuhr eine leuchtend goldene Kutsche mit acht weißen Pferden vor. Die Fee stieg ein. »Komm, setz dich neben mich!« Auch diesmal schlief er nach kurzer Zeit ein.

Als er wieder aufwachte, war die Kutsche am Hof eines Königs angekommen. Die Fee lächelte geheimnisvoll. »Hier wird ein tüchtiger Handwerker für die königliche Werkstatt gebraucht. Wenn du fleißig bist und am Hof bleibst, kannst du dich nach oben arbeiten und erfolgreich und angesehen sein.«

Hans stellte sich in der Werkstatt vor. »Bau einen Tisch für die Königin. Wenn es dir gelingt, darfst du im Schloss arbeiten«, sagte der königliche Handwerksmeister.

Hans machte sich gleich an die Arbeit. Es wurde ein prächtiger Tisch, der von allen gelobt wurde, sogar vom König persönlich.

Bald wurde Hans mit den schwierigsten Aufgaben betraut. Er reparierte das Dach, die Zugbrücke und vieles mehr.

»Ich bin sehr zufrieden mit dir«, sagte der König eines Tages. »Solange du auf dem Schloss bleibst und die Aufträge zu meiner Zufriedenheit erfüllst, soll es dir an nichts fehlen. Du wirst eines Tages Oberhoftischler heißen.«

Hans arbeitete fleißig, um dem König zu gefallen. Doch die Arbeit wurde immer mehr. »Ich arbeite bis spät in die Nacht. Ich kann gar nicht mehr selbst entscheiden, was ich baue. Was hilft mir der königliche Titel? Ich bin hier allein unter lauter Fremden und habe schon lange kein Schaukelpferd mehr gebaut.«

Eines Nachts verließ er heimlich das Schloss. Verzweifelt und ohne Illusionen machte er sich auf den Weg, ohne zu wissen, wohin.

Nach ein paar Tagen traf er eine einfach gekleidete Frau. Sie lächelte ihn fröhlich an. »Du bist immer noch auf der Suche nach dem Glück?«

Er fragte sich irritiert, woher sie ihn kannte. Dann schüttelte er den Kopf. »Nein, nicht mehr. Es hat alles keinen Sinn.«

Sie lächelte noch mehr. »Du magst es immer noch gern, mit Holz zu arbeiten?«

»O ja!«, sagte er und lächelte nun ebenfalls. »Wer bist du?«, fragte er neugierig.

»Ich bin eine Fee«, antwortete sie freundlich.

Hans blickte sich um, weil er jeden Augenblick mit dem Eintreffen einer prächtigen Kutsche rechnete. Doch er sah nur die einfach gekleidete Frau.

»Willst du mich begleiten?«, fragte sie ihn. »Ich glaube, du wirst dein Glück doch noch finden. Vertraust du mir?«

Hans antwortete nicht. Aber er schloss sich der seltsamen Frau an. Was hatte er schon zu verlieren? »Ob sie wirklich eine Fee ist?«, fragte er sich still.

Bald stellte er erstaunt fest, dass sie in die Richtung gingen, in der sich sein Heimatdorf befand. Seine Augen begannen zu leuchten. Er ging schneller, und die Frau musste sich anstrengen, um ihm zu folgen.

»Was wirst du tun?«, fragte sie.

Hans strahlte sie an. »Ich werde bei meiner Familie sein und wunderbare Dinge bauen. Bestimmt auch wieder ein Schaukelpferd.«

»Vertraust du dir?«, fragte sie.

»O ja, das tue ich. Es wird alles gut werden.«

In dem Augenblick war die Fee verschwunden. Die letzten Stunden auf dem Weg nach Hause vergingen wie im Flug – auch ohne Kutsche.