

Liste – Worüber kann ich mich freuen?

- Da ist zum Beispiel ein Spinnennetz, glitzernd vom Morgentau in der Sonne, das ich lange betrachte. Welch ein Kunstwerk hat die Natur hier geschaffen. Wie nützlich, wie schön und wie vergänglich dieses zarte und dabei so stabile Gebilde doch ist. Ob das darin gefangene Insekt wohl genauso denkt? Ich bin froh, dass ich in einer besseren Lage bin.
- Auf einem Spielplatz lasse ich mich von der Unbekümmertheit der Kinder anregen. Ich sehe gerne Kindern beim Spielen zu. Diese kleinen Wirbelwinde können mich so viel lehren. Über das Lachen, Spontansein, über Neugier, Empfänglichkeit, Unverwüstlichkeit, über Vertrauen, Entschlossenheit und Fantasie. Ich freue mich, dass das Kind in mir noch so lebendig ist.
- Jedes selbstgemalte Aquarell, jedes selbstgeschriebene Gedicht, jede gelungene Arbeit erfüllt mich mit Freude. Wunderbar, so kreativ zu sein. Wunderbar, so viele Talente zu haben. Wunderbar, mich in dieser Form zum Ausdruck bringen zu können. Ich freue mich an jedem Pinselstrich, an jedem treffenden Wort, an jeder vollendeten Leistung.
- In der Mittagspause setze ich mich eine halbe Stunde in die Sonne, schaue den Schwänen zu und bin glücklich. Welche Ruhe. Welche Schönheit. Welche Eleganz. Ich freue mich, dass ich diese Pracht sehen und erkennen darf.
- In meiner Hand halte ich einen formvollendeten Kristall, den ich in den Felsen eines Steinbruchs gefunden habe. Diese Vollkommenheit. Dieses Glitzern. Diese Reinheit. Ich freue mich, dass ich diesen Fund machen durfte.
- Jeder Geistesblitz, jede aufkeimende Idee, die ich habe, lässt mein Herz höher schlagen. Ich sammle sie und freue mich darüber, wie so allmählich ein klareres Bild meiner Welt entsteht.
- Was gibt es Schöneres, als mich auf dem Sofa auszustrecken? Zum Lesen oder für eine erquickende Siesta. Hier komme ich zum Denken und zum Nachdenken. Es ist wie eine venezianische Gondel, auf der ich leicht und sicher durch köstliche Stunden schauke. Hier bin ich geborgen. Hier bin ich froh.
- Zufrieden schnurrt die Katze auf meinem Schoß. Ich genieße dieses Gefühl. Die Wärme, die sie ausstrahlt. Die Weichheit ihres blitzsauberen Fells. Die Geschmeidigkeit ihrer Bewegungen. Ich freue mich über das Vertrauen, welches das Tier mir entgegenbringt.

- Hingerissen lausche ich der Amsel, die vom Giebel des Daches flötet. Sie bringt ihrer Partnerin ein Ständchen und sagt ihren Artgenossen, wo sie zu Hause ist. Ob sie vielleicht auch ahnt, welche Freude sie mir mit ihrem fröhlichen Lied bereitet?
- Mitreißend ist das Brausen der Orgel bei einem Bachschen Choral durch die Kirche. Ich ahne den höheren Geist, der den Komponisten dazu inspiriert haben muss, eine Musik zu schaffen, die mich das Allganze empfinden lässt. Ich freue mich, ein Teil davon zu sein und darauf, wieder mit allem Eins zu werden.
- Spaß macht es auch, frühmorgens im Sommer barfuß durch den Tau der Wiese zu springen. Wer tut das schon? Kinder und weise Greise. Und Menschen, die das Kind in sich noch spüren und den Weisen in sich ahnen. Ich freue mich, dazuzugehören.
- Es ist köstlich, an den sommerlich duftenden Beerenhecken zu naschen. Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren. Das sind wahre Gaumenfreuden.
- Weißer Blütenschnee über den Schlehenbüschen am Feldweg. Wie schön. Es ist Frühling. Das Leben erwacht. Ich freue mich!
- Es ist himmlisch, an einem Wintermorgen durchs Fenster zu schauen, wenn es in großen Flocken schneit. Am liebsten stapfe ich die erste Spur in den über Nacht gefallenen Schnee. Welch eine Freude!
- Munter singe ich nach dem Aufstehen meine Lieblingsmelodie unter der voll aufgedrehten Dusche. Herrlich! Rein und frisch gehe ich in den neuen Tag. Das Gestern verschwindet im Abfluss. Ich freue mich auf das, was kommt.
- Dankbar trinke ich nach einer langen Wanderung an einem heißen Tage den ersten Becher kühlen Brunnenwassers. Wie belebend. Wie köstlich. Wie erfrischend. Ich freue mich über jeden einzelnen Schluck.
- Ich liebe das Gurren der Tauben in der Tanne vor dem Haus, wenn der Morgen graut. Da fällt das Wachwerden leicht. Ich freue mich, auf diese Art begrüßt zu werden.
- Was für ein Augenblick, wenn ich mit einem Mal die Bedeutung erkenne, die eine bestimmte Situation für mich hat. Es gibt also doch eine Fügung. Und wieder hat sie mir das Allerbeste gebracht. Wie immer. Auf meine Seele ist Verlass. Und ich freue mich sehr darüber.

- Es ist herrlich, auf einem rauschenden Fest einen Wiener Walzer zu tanzen, federleicht, bis in den siebten Himmel. Meine Partnerin strahlt mich an. Sanft schmiegt sie sich an mich im Taumel der schnellen Drehungen. Welch ein Glück, Welch eine Freude.
- Wahrhaft atemberaubend ist es, nach hartem Bergansteigen den Fuß auf den Gipfel zu setzen und in die unendliche Runde zu schauen. Geschafft! Und Welch ein Ausblick! Es hat sich gelohnt. Ich freue mich, hier zu sein.
- Großartig, in einem Land zu leben, das so viel Freiheit bietet, in dem ich sagen kann, was ich denke, in dem ich gehen kann, wohin ich will, und in dem ich nach meiner Fassung glücklich werden darf. Wenn das kein Grund zur Freude ist?!
- Ich genieße es, in der mittäglichen Stille unter der blühenden Linde im Gras zu liegen, wenn die Bienen in den Zweigen summen. Es tut gut, auch einmal anderen bei der Arbeit zuzusehen. Ich freue mich, dass ich die Zeit und die Muße dazu habe.
- Feierabend. Gemütlich gehe ich durch die stillen Felder. Ruhe hüllt mich ein wie ein molligwarmer Mantel. Es ist schön, auf dem Land zu leben. Ich freue mich, dass es das noch gibt.
- Fasziniert vertiefe ich mich in die genialen Graphiken von Maurits Cornelis Escher. Er wusste genau, dass alles eine Frage des Blickwinkels ist. Er wusste, dass alles relativ ist. Und ich freue mich, dass auch ich es weiß.
- Ich bin froh, den Brief einer lieben Freundin oder eines geschätzten Freundes in der Hand zu halten. Briefe sind eine wunderbare Erfindung. Ein Hoch auf die Post! Sie bringt Freude ins Haus.
- Wie beglückend ist eine Nacht, verbracht mit der Geliebten. Das ist Sinnenfreude pur, die ich genieße und schweige.
- Wunderbar, mich so gesund zu fühlen! Ich freue mich, dass ich erkannt habe, was meinem Körper, meiner Seele, meiner Psyche und meinem Geist wohltut.
- Es tut gut, an einem kühlen Regenabend beim Heimgehen das warme Licht der heimischen Fenster zu sehen. Welche Geborgenheit strahlen sie aus. Zuhause. Wo ist das? Dort, wo ich verstanden werde, dort, wo ich so sein kann, wie ich bin. Dort, wo ich liebe und geliebt werde. Dort, wo ich mich freuen kann.

- Operetten sind etwas Herrliches – Operetten wie Das Land des Lächelns, Die lustige Witwe, Der Zarewitsch, Im Weißen Rössl, Der Zigeunerbaron und Der Bettelstudent. Ich freue mich, dass so viele schöne Melodien komponiert wurden.
- Gut, dass ich so viel besitze, und noch besser, dass ich auf noch mehr so leicht verzichten kann. Genügsamkeit ist der Schlüssel zur Freiheit und erst in Freiheit leben, heißt wahrhaft leben. Ich freue mich über meine Fähigkeit, loszulassen.
- Es ist schön, dass es so viele aufbauende und liebevolle Worte gibt, die ich anderen und mir selbst sagen kann, und die ich auch immer wieder zu hören bekomme. Mein Wortschatz ist sehr reich. Und ich freue mich über jede Perle, die hinzukommt.
- Ich freue mich am Seidelbast, der Anfang März am Waldrand auf meinem Spaziergang seinen unvergleichlichen Duft verströmt.
- Ich liebe die Stille der Nacht unter einem weiten sternklaren Himmel. Da werden auch die Gedanken weit. Ein Blick zu den Sternen führt durch Zeit und Raum und lässt erahnen, was jenseits von Zeit und Raum auf mich wartet. Ich freue mich darauf.
- Welch ein Luxus, mit Bus und Bahn über die Höhen und durch die Täler des Schwarzwaldes zu fahren. Der öffentliche Nahverkehr wird immer besser. Und es ist nach Gehen und Radfahren die sicherste und preisgünstigste Möglichkeit, mehr von der Welt zu sehen. Ich freue mich sehr darüber.
- Vollkommen nackt schwimme ich durch einen abgelegenen See. Welche Natürlichkeit. Welche Frische. Paradiesisch! Wie leicht und unbeschwert, wenn ich alles ablegen kann. Ich freue mich, dass mir das auch mehr und mehr mit meinen Ängsten gelingt.
- Wie schön, in einer Wiese zu liegen und droben die Wolken durchs Himmelsblau ziehen zu sehen. Jede ist ein Bild. Jede erzählt eine Geschichte. Jede ist einzigartig, einmalig und unverwechselbar. Wie diese Wolken bin auch ich. Und ich freue mich, das erkannt zu haben.
- Ich genieße es sehr, in einer stillen Stunde über einem Buch zu sitzen, bei dessen Lektüre ich die ganze Welt vergessen kann. Die Möwe Jonathan, Der Kleine Prinz, Momo, Siddhartha, Der Weg ins Glück, Das Neue Testament. Unvergleichliche Schätze, an denen ich immer wieder meine Freude habe.

- Es ist schön, dass es Walt Disneys Meisterwerke gibt – Bambi, Schneewitchen, Fantasia, Peter Pan, Die Schöne und das Biest. Immer wieder eine tief beglückende Freude.
- Es gibt so viele verschiedene Gemüse-, Getreide- und Obstsorten, die Abwechslung auf meinen Tisch bringen – Broccoli, Rosenkohl, Karotten, Lauch, Spargel und Blumenkohl. Hirse, Reis, Weizen, Roggen, Hafer und Dinkel. Äpfel, Bananen, Kirschen, Pflaumen, Ananas, Birnen und Orangen. Ich freue mich, dass ich immer genug zu essen habe.
- Es macht Freude, mit Freunden abends bei einem guten Wein zu plaudern. Und ich liebe es, ein sanftes Quartett von Mozart vor dem Einschlafen zu hören. Manchmal tanze ich ganz allein zu meiner Lieblingsmusik. – Und die größte Freude ist für mich die Erkenntnis des Einsseins mit allem.

Und woran kannst Du Dich erfreuen? Jetzt gerade? In diesem Moment?

Hier ist Platz dafür:
