

RAINER HAAK

99 gute Gründe,  
das Leben zu feiern

## Inhalt

1 Sonnenstrahlen sammeln .....	10
2 Eine lächelnde Kirche .....	12
3 Augenblicke der Sorglosigkeit genießen .....	14
4 Mitfreuen tut gut .....	16
5 Weniges kann viel sein .....	18
6 Die Wirklichkeit genießen .....	20
7 Unterschiedliche Menschen .....	24
8 Sturm und Regen .....	26
9 Einfachheit als Abenteuer .....	28
10 Kleine Schritte wagen .....	30
11 Sich als Original erkennen .....	32
12 Werden wie die Kinder .....	34
13 Einander zuhören können .....	36
14 Unterschiedliche Menschen .....	38
15 Neue Hoffnung entdecken .....	40
16 Die Stille hören .....	42
17 Sprünge ins Leben .....	44
18 Die Schublade öffnen .....	46
19 Zu Gast sein .....	48
20 Zeichen der Liebe .....	52
21 Lauter gute Gaben .....	54
22 Gute Erinnerungen .....	56
23 Wunder erkennen .....	58

24 Aktiv altern .....	60
25 Jeden Tag Musik .....	62
26 Kostbare Augenblicke .....	64
27 Lächelnd die Welt verändern .....	66
28 Die Wirklichkeit genießen .....	68
29 Regelmäßige Glücksmomente .....	70
30 Beachtet werden .....	72
31 Dankbarkeit .....	74
32 Ältere Ehepaare .....	76
33 Lebendig sein für Abenteuer .....	80
34 Wieder Freude am Leben finden .....	82
35 Sich Herausforderungen suchen .....	84
36 Sonnenschein .....	86
37 Abwechslungsreiche Routine .....	88
38 Ein freundlicher Gott .....	90
39 Die unheimlich schöne Natur .....	92
40 Mehr als reiner Zufall .....	94
41 Nicht die Hoffnung verlieren .....	96
42 Mitgefühl und Hilfe .....	98
43 Probleme lösen .....	100
44 Das Geschenk der Liebe .....	102
45 Begeistert leben .....	104
46 Ein Glaube, der »groß« macht .....	108
47 Auf und Ab .....	110
48 Mitmenschlichkeit .....	112
49 Zu sich selbst freundlich sein .....	114

50	Erfolge feiern	116
51	Gern teilen	118
52	Das Lächeln suchen	120
53	Freude am Besitz	122
54	Das Leben auskosten	124
55	Mit Liebe zubereitet	126
56	Kind des Lebens	128
57	Der neue Tag	130
58	Lebensabschnitte beschreiten	134
59	Aus Verliebtsein wird Liebe	136
60	Hilfreiche Kritik	138
61	Liebevolle Gedankenübertragung	140
62	Geschenke des Lebens	142
63	Sich selbst akzeptieren	144
64	Bilanz ziehen	146
65	Altes und junges Potenzial	148
66	Ein fröhliches Herz	150
67	Gott ist Liebe	152
68	Sehnsucht	154
69	Handwerk	156
70	Nicht aufs Irgendwann warten	158
71	Selbst entscheiden	162
72	Überraschende Augenblicke	164
73	Besondere Menschen	166
74	Neid ablegen	168
75	Selber denken	170

76 Wahrer Reichtum .....	172
77 Das Geschenk des Gottvertrauens .....	174
78 Glückliche Menschen .....	176
79 Geheimes Ehrenamt .....	178
80 Ein Wagnis eingehen .....	180
81 Veränderung zulassen .....	182
82 Gaben entdecken und entwickeln .....	184
83 Lachen tut gut .....	186
84 Einzigartig geschaffen .....	188
85 Seelisches Grundvertrauen .....	192
86 Sich verändern .....	194
87 Leise danke sagen .....	196
88 Die Komfortzone verlassen .....	198
89 Abschied nehmen .....	200
90 Lieblingsorte .....	202
91 Zeiten der Stille .....	204
92 Träume verwirklichen .....	206
93 Fehler machen dürfen .....	208
94 Himmel und Erde .....	212
95 Freundliche Gesichter .....	214
96 Kinderlachen .....	216
97 Über sich selbst freuen .....	218
98 Gaben der Natur .....	220
99 Fröhlich feiern .....	222

# 1 **Sonnenstrahlen sammeln**

Manchmal geht es uns richtig gut, nicht wahr? Dann spüren wir, dass wir vom Leben reich beschenkt sind. Manchmal können wir lachen und fröhlich sein. Manchmal sind wir voller Zuversicht und Entdeckerfreude.

Doch dann gibt es auch wieder ganz andere Zeiten, viel zu oft! Da sind wir tief unten. Wir sind unglücklich und verzweifelt, enttäuscht und verstimmt. Wir sind von Dunkelheit umgeben und haben den Eindruck, die Sonne würde nie wieder scheinen. Nie wieder?

Wie gut täte es jetzt, wenn wir uns an schöne, unbeschwerte Augenblicke zurückerinnern könnten! An eine wunderbare Feier, ein gutes, ehrliches Gespräch, einen herrlichen Urlaubstag, einen fröhlichen Nachmittag mit den Kindern oder mit guten Freunden, an Mut und Leichtigkeit und Vertrauen.

Natürlich können wir solche Augenblicke nicht wiederholen. Aber wir können die Gefühle von damals hervorholen, noch einmal fühlen und genießen. Allein die Erinnerung kann uns schon ein Lächeln ins Herz und Gesicht pflanzen. Wäre es da nicht angebracht, die positiven Erinnerungen in einem imaginären Schatzkästchen tief in unserem Inneren zu sammeln und dort bereitzuhalten?

Sie haben bereits eine Schatzkiste mit kostbaren Erinnerungen? Herzlichen Glückwunsch! So haben Sie stets eine Art Reiseproviant für den Weg, der vor Ihnen liegt.

Was finden wir in so einer Schatzkiste vor? Auf jeden Fall sind dort Erlebnisse und Erfahrungen gesammelt, an die wir immer wieder gern denken. Dort finden wir intensive Augenblicke, in denen wir alles um uns herum vergessen konnten, Erfolge, für die wir hart gearbeitet haben, und Sonnenstrahlen, die einfach so vom Himmel zu uns geschickt wurden.

Wir brauchen in einer schwierigen Situation einen Grund, uns zu freuen und das Leben zu feiern? Dann lassen Sie uns die Schatzkiste öffnen und zahlreiche gute Gründe hervorholen. Und jeder zusätzliche Schatz, der in die imaginäre Kiste kommt, ist ein neuer Grund zu feiern.

## 2 Eine lächelnde Kirche

In jedem Sommer verwandelt sich die Kirche von Skärhamn an der Ostküste Schwedens auf auffällige Weise: Der weiße Kirchturm mit den beiden Fenstern, die so sehr an Augen erinnern, erhält unter ihnen einen nach oben geöffneten Halbkreis montiert. Entstanden ist ein herrliches, einladendes Lächeln. So werden die meisten Touristen, die den Ort im Sommer besuchen, bei ihrer Ankunft schon von Weitem von der »lächelnden Kirche« begrüßt und willkommen geheißt. Allein dieser Anblick lohnt schon die Reise in das kleine Küstenstädtchen.

Viele Menschen haben so ein »Willkommen« in ihrer Kirche leider nie erlebt, sondern mussten die bittere Erfahrung machen, abgewiesen oder abgekanzelt zu werden. Sie fühlten sich eingeengt oder niedergedrückt. Darunter haben sie gelitten oder leiden noch. Was für eine Freude muss es gerade für diese Menschen bedeuten, Erfahrungen »der anderen Art« zu machen! Was für eine Freude, die Kirche auf so wohltuende Weise zu erleben – lächelnd und einladend!

Ich hoffe, Sie haben diese wunderbare Erfahrung auch schon machen dürfen. Vielleicht in ihrem Heimatort, in einer Nachbargemeinde oder irgendwo fernab im

Urlaub. Noch nicht? Dann mache ich Ihnen diesen Vorschlag: Verankern Sie das Bild der lächelnden Kirche von Skärhamn tief in Ihrer Seele. Das wird Ihnen guttun. Es ist schließlich die wichtigste Aufgabe jeder Kirche, die Besucher willkommen zu heißen und ihnen in Liebe und Freundlichkeit zu begegnen.

Je mehr Menschen dieses Bild der lächelnden Kirche verinnerlichen und ein menschenfreundliches Bild der Kirche vor ihrem inneren Auge haben, umso häufiger werden wir das tatsächlich erleben – Kirche als Ort, an dem Menschen die Liebe und das »große Willkommen« Gottes feiern. Denn Kirche besteht nicht nur aus Steinen, sondern vor allem aus sehr lebendigen Menschen. Wenn diese Menschen sich von der Freundlichkeit Gottes berühren lassen, kann es geschehen, dass nicht nur der Kirchturm lächelt, sondern das ganze Kirchenschiff »strahlt«. Was für eine wunderbare Vorstellung!

## Augenblicke der Sorglosigkeit genießen

Wer schon einmal nachts vor lauter Sorgen um die Zukunft nicht einschlafen konnte, weiß sehr gut, wie zermürend das sein kann. Und wer sich eine lange Zeit von seinen Problemen völlig beherrschen ließ, kann sich genau erinnern, wie gefangen und niedergedrückt er sich damals fühlte.

»Wo bekomme ich nur das Geld her?«

»Wie soll ich den Termin einhalten?«

»Was tue ich nur, wenn ich keinen Erfolg habe?«

Sorgen helfen nicht, unsere Probleme in den Griff zu bekommen. Im Gegenteil! Sie haben die Tendenz, immer größer zu werden und immer mehr Raum in unserem Leben zu beanspruchen. Sie nehmen uns die Luft zum Atmen. Sie drücken uns an den Rand. Sie machen uns das Leben unnötig schwer.

Deshalb ist es oft geradezu lebenswichtig, Sorgen loszulassen. Sie gehören nicht länger in den Mittelpunkt unseres Lebens. Es ist wichtig, Abstand von ihnen zu gewinnen. Am besten ist es, sie so oft wie möglich ganz einfach zu vergessen.

Wie das möglich ist?

Wir suchen etwas, das besser und größer und vor allem lebendiger ist als unsere Sorgen. Wir suchen etwas, wofür wir uns begeistern können: Wir feiern ein fröhliches, ausgelassenes Fest. Wir singen mit Freunden, bis die Wände wackeln. Wir schauen uns einen aufregenden Film an. Wir laufen drei Runden um den Park, bis wir erschöpft und glücklich zurückkehren. Wir bereiten einen romantischen Abend vor – nur für uns zwei! Wir leben völlig im Augenblick und vergessen alles um uns herum. Und wir stellen fest: Solch ein kostbarer Augenblick kann wie ein ganzes Leben sein, rund und erfüllt und durch nichts zu überbieten. Wir feiern diesen Augenblick, als würden wir unser Leben feiern. Alles andere ist jetzt unwichtig. Unsere Sorgen haben wir längst vergessen.

Hinterher sind wir dann meistens müde und glücklich. Und erstaunt stellen wir fest: In der nächsten Nacht können wir wunderbar schlafen. Und Dinge, die uns Sorgen bereitet haben, regeln sich dann meistens wie von selbst.