

gutes leben
bene!

RAINER HAAK

*Heute ist
Zeit zum
Leben*

365 gute Gedanken
für jeden Tag
Jahreslesebuch

JANUAR



Alles ist möglich

Ich habe mich vom alten Jahr verabschiedet, traurig und fröhlich zugleich. Jetzt liegt das neue Jahr vor mir. Ich male es mir aus wie ein wunderschön eingebundenes Buch mit lauter leeren Seiten. Zahlreiche Möglichkeiten, das Leben zu genießen und zu gestalten, warten auf mich. Nichts muss so sein wie immer. Ich bin frei, selbst zu entscheiden, wie das Buch geschrieben und gefüllt wird. Gute Ideen habe ich jede Menge!



Na, wie war's?

Immer dann, wenn unser Sohn nachmittags aus der Schule kam, erkundigten wir uns danach, wie sein Schultag gewesen war. »Wie immer!«, kam dann seine kurze Antwort. Mit der Zeit wurde daraus ein Spiel. Wir fragten: »Na, wie war's?« Er antwortete: »Wie immer!«

Meistens mussten wir Eltern, die doch nur »sein Bestes wollten«, bei seiner kurzen Antwort lächeln. Wie das Eltern so tun. Zuerst ärgerte er sich darüber. Wahrscheinlich fühlte er sich nicht ernst genommen. Doch irgendwann bekam das Spiel eine Wendung. Wenn wir über seine Antwort lächelten, liebevoll, versteht sich, dann lächelte er auch.

Das Lächeln war eine schöne Verbindung zwischen Eltern und Sohn. Und es zeigte uns deutlich, dass er verstanden hatte: Nichts muss so sein wie immer.

Ich hoffe, dass ich über das neue Jahr nicht schon am Anfang sage: »Es wird wohl so wie immer.« Ich möchte ihm ganz viel Lebendigkeit zutrauen. Und ich werde meinen Teil dazu beitragen, versprochen! Ich werde die Augen meines Herzens weit öffnen, mutiger sein und mehr Freude und Leichtigkeit in mein Leben lassen.

Am Ende des Jahres, so hoffe ich, werde ich auf die Frage »Na, wie war's?« voller Überzeugung antworten: »Es war bunt und aufregend und – manchmal – wunderschön!«



Der beste Januar

Was mich in diesem Monat erwartet? Ich folge frischen Spuren im Schnee. Ich ordne meinen Kleiderschrank. Ich genieße den Zauber des Anfangs. Ich plane die Zukunft. Ich genieße die frostigen Tage. Ich liebe lange Abende zu Hause. Ich nehme mir viel Zeit zum Ausruhen. Und ich stelle mir zwei Fragen: Was ist mir wichtig im Januar? Worauf freue ich mich besonders?

*Der Tag kann beginnen*

Wie mein Tag beginnt? Auf jeden Fall ohne jede Hektik. Schließlich will ich ihm die Chance geben, dass ich heute Abend gern auf ihn zurückblicke.

Deshalb schenke ich mir ein Lächeln, vielleicht vor dem Spiegel.

Und dann schenke ich mir frische Luft, und wenn ich nur das Fenster öffne. Die Nacht kann hinaus, der Tag herein.

Und noch etwas? Ja, einen Augenblick Stille. Der Tag kann beginnen.



Ich kenne alles?

Als ich meinte,
jetzt kenne ich das Leben
und weiß über alles Bescheid,
da bekam ich plötzlich Lust,
noch einmal neu anzufangen.

*Der richtige Stern*

Sternklarer Himmel abseits der großen Stadt – was für ein Schauspiel! So unterschiedlich leuchten und flimmern die Himmelskörper! Sie sind alle so unvorstellbar weit entfernt. Ich kenne kaum Sterne oder Sternbilder mit Namen, außer vielleicht den Großen Wagen.

Die Sterndeuter, die uns in der Weihnachtsgeschichte begegnen, kannten sich besser aus. Sie konnten viele Sterne lokalisieren und kannten die alten Geheimnisse der Sterndeutung. Weil ein außergewöhnlicher Stern die Geburt eines Königs versprach, machten sie sich auf den Weg: Caspar, Balthasar und Melchior. Heute, am Dreikönigstag, ist ihr Tag.



Lebendig

An den besonderen Tagen
zwischen laut und leise,
Schmerz und Freude,
langsam und schnell
fühlst du dich
so lebendig wie selten.
Du spürst deinen Mut,
deine Liebe zum Leben
und das Vertrauen darauf,
dass alles gelingen wird.



Sterndeuter

Vorgestern waren sie Sterndeuter,
weil sie gewohnt waren,
den nächtlichen Himmel zu beobachten
und den Stand der Sterne zu deuten.
Gestern waren sie Weise,
weil sie die Deutung des Sterns
nicht zu den Akten gelegt haben,
sondern sich gemeinsam auf den Weg machten.
Heute sind sie Könige,
weil sie im Stall das Kind erkennen
und vor ihm auf die Knie fallen.



Ist das logisch?

Dass alle Menschen dieser Welt gleich wertvoll sind, ist nicht logisch. Das ist Überzeugung.

Dass es in jeder Situation Hoffnung gibt, ist nicht logisch. Das ist Vertrauen.

Dass ich von Engeln und Liebe umgeben bin, ist nicht logisch. Das ist Glaube.

Dass ich trotz allem, was geschieht, glauben und vertrauen kann, ist nicht logisch. Das ist ein Geschenk.

*Licht im Winter*

Es wird früh dunkel in diesen Tagen, längst bevor der Abend beginnt. Die Straßenlaternen mit ihrem fahlen Licht sind kein Ersatz für die Sonne. Ich freue mich über eine warme Wohnung, in der bunte Kerzen fröhlich flackern. Oder tanzen sie? Am liebsten würde ich mittanzen.



Lauter Wunder

Ich stehe staunend da und denke ergriffen: »Ein Wunder!« Ich liebe Wunder. Ich liebe es, sprachlos zu sein und zu staunen – über die Größe oder die Schönheit, die Liebe oder die Weite.

Ein Wunder, dem ich begegnet bin, kann noch lange in mir nachklingen. Ich habe wieder einmal erfahren, wie wunderbar das Leben ist. Und oft mache ich mich auf die Suche, um weitere Wunder zu erleben und dabei vor Staunen kein Wort herauszubringen.

Ich liebe Wunder. Ich kann gar nicht genug davon kriegen.

*Dein Weg*

Geh deinen Weg,
nicht weil andere ihn gehen,
nicht weil er so angenehm ist,
nicht weil er dir empfohlen wird,
nicht weil dich Applaus begleitet.
Geh deinen Weg,
weil es dein Weg ist.



Ich lebe

Der erste Schrei,
der erste Zahn,
die ersten Schritte ohne fremde Hilfe,
die erste »große Liebe«,
ein unerwarteter Sieg über mich selbst,
ein liebevoller Abschied,
die erste Krise beim Älterwerden,
die Erfahrung, mich auf jemanden verlassen zu
können,
ein Sonnenaufgang, der mir die Sprache verschlägt,
Schritte aufeinander zu, die schwerfallen,
lauter tiefe Erfahrungen –
ich lebe,
mein Gott, ich lebe!



14. 1.

Es leuchtet ein Licht

Manchmal zünde ich mir schon am helllichten Tag eine Kerze an. Oder auch zwei. Ich liebe die besondere Atmosphäre bei Kerzenschein, selbst dann, wenn es drinnen und draußen noch nicht richtig dunkel ist. Doch am liebsten warte ich bis zum Abend, denn je dunkler es um mich herum ist, umso mehr freue ich mich über den Schein eines Lichtes.



15. 1.

Die Challenge zur Monatsmitte

Hier ist eine kleine Herausforderung für heute oder einen der nächsten Tage. Für welche der drei wirst du dich entscheiden?

1. Ich schreibe ein Gedicht mit der Überschrift »Frei wie ein Vogel«.
2. Ich trenne mich von einer Sache, die ich nicht mehr brauche.
3. Ich frage einen fremden Menschen nach seinem Namen.



Herzlich willkommen!

Wenn ich morgens den Vorhang wegziehe –
lass die Sonne herein!

Wenn ich Besuch bekomme –
lass das Lächeln herein!

Wenn ich nicht weiterweiß –
lass die Hoffnung herein!

Wenn ich schlechte Laune habe –
lass die Freude herein!

Wenn wir uns gestritten haben –
lass den Frieden herein!

Wenn alles so schwer erscheint –
lass die Leichtigkeit herein!

Mit anderen Worten:
Herzlich willkommen!



Das kleine Glück

Das »große Glück« gibt es vielleicht nur einmal im Leben. Möglicherweise warte ich sogar vergebens darauf. Und oft ist zu hören, dass es gar nicht lange anhält, sondern nur einen bitteren Nachgeschmack hinterlässt: der große Durchbruch, der Lottogewinn, die Traumhochzeit.

Das »kleine Glück« dagegen kann mir täglich begegnen. Es kann einen dunklen Tag hell machen und meine schlechte Laune vertreiben. Das kleine Glück kann ich erleben auf einem langen Spaziergang, in einem guten Buch, beim Spielen mit einem Kind oder bei einem Gedankenblitz. Das kleine Glück wartet überall auf mich.



Leise leben

Es ist alles gar nicht so lange her. Noch vor wenigen Monaten habe ich fast wie im Rausch gelebt: Ich habe interessante Reiseziele besucht, mähte schnell mal zwischendurch den Rasen, strich die alten Fenster, besuchte liebe Freunde und zahlreiche kurzweilige Veranstaltungen, ließ mich von vielem anregen und begeistern, war immer auf Achse und in Bewegung. Bei alldem kam ich kaum zum Nachdenken und Ausruhen. Es war eine anstrengende, verrückte und wunderbare Zeit. Ich kam zu vielem, aber viel zu selten kam ich zu mir selbst.

Im Winter habe ich andere Schwerpunkte als im Sommer. Ich lebe leiser und langsamer. Ich lasse mir und meiner Seele Zeit. Ich blicke voller Dankbarkeit zurück. Ich frage mich, was in meinem Leben nicht mehr stimmt und wo ich Veränderung zulassen will. Ich bereite mich intensiv auf einen neuen Sommer vor. Aber der kann gern noch eine Weile warten!



Überraschung

Dort, wo ich mich gut auskenne, fühle ich mich sicher. Und ich kehre oft und gern dorthin zurück. Doch ich will nicht nur Sicherheit und heimatliche Gefühle. Immer wieder einmal brauche ich auch eine positive Herausforderung. Ich möchte Neues kennenlernen. Ich möchte auch einmal dort unterwegs sein, wo ich noch nie gewesen bin. Ich möchte andere Meinungen hören als die, die ich immer höre. Ich möchte mich öfter einmal überraschen lassen.



Tauschbörse

Wie wäre es mit
einer Tauschbörse am frühen Morgen?
Biete eine Menge Ärger
für einen Strauß Fröhlichkeit.
Tausche meine alten Vorurteile
gegen Neugier und Offenheit.
Gebe meine Angst
im Tausch für Mut und Hoffnung.
Aber alles unter der Bedingung:
»Ich nehme nichts zurück!«



Schon wieder die Bahn!

Ich möchte glücklich sein. Doch oft steht meinem
Glück etwas im Wege:
Das Wetter ist schlecht.
Mein Sohn raubt mir die letzten Nerven.
Ich kann mich auf nichts verlassen.
Die Bahn ist wieder unpünktlich.
Der Mensch neben mir hat keine Zeit.
Ich möchte glücklich sein. Doch die Verantwortung
für mein Glück liegt nicht bei den Umständen.
Sie liegt bei mir.



Darauf wäre ich allein nicht gekommen!

»Ich sehe was, was du nicht siehst!«, so beginnt ein beliebtes Kinderspiel. Es ist erstaunlich, wie lange es oft dauert, bis der andere das Rätsel lösen kann. »Ach, du meinst das hässliche Bild in der Ecke!« Oder: »Der Sprung in der Vase! Komisch, dass ich so lange gebraucht habe, um darauf zu kommen!«

Ich sehe was, was du nicht siehst – das können wir auch in einer Partnerschaft oder einer guten Freundschaft erleben. Du hast mir die Augen geöffnet für etwas, das ich falsch eingeschätzt hatte. Ich habe dich auf etwas hingewiesen, was du übersehen hast.

Ist es nicht fantastisch, wie gut wir uns häufig gegenseitig ergänzen?



23. 1.

Ein junges Herz

Woran ich erkenne, dass ich ein junges Herz habe? Vor allem daran, dass mich jeder neue Anfang fasziniert.

Ich habe im Laufe der Jahre schon sooooo viele Sonnenaufgänge erlebt. Trotzdem ziehe ich manchmal morgens hinaus und freue mich wie ein Kind darüber, dass nach einer Zeit des Wartens die Sonne am Horizont sichtbar wird. Wie schön, dass ein neuer Tag beginnt! Es ist ein Tag wie gestern und vorgestern, wie viele andere – und doch ist er einzigartig!



24. 1.

Übermut

Lass dich beschenken
mit dem frischen Geschmack des Übermuts,
wenn deine Hände leer bleiben
und dein Herz sich füllt
mit Sternen und Blumen –
an einem dieser Tage,
an denen sich Langeweile in Glück verwandelt.



Glücklich und »kaputt«

Gefütterte Schuhe, Mütze, warmer Mantel, Schal und Handschuhe – ich bin gut ausgerüstet für die Minustemperaturen, die mich draußen erwarten. Ich freue mich auf eine lange Wanderung durch die winterliche Landschaft.

Ich will heute nicht nur kurz mal vor die Haustür, ich will draußen unterwegs sein, will erleben, wie mein Atem einfriert und mein Herz klopft. Ich fühle mich wie ein Abenteurer auf einer aufregenden Expedition. Und ich gebe nicht auf. Ich widerstehe der Kälte und den Schmerzen im Knie.

Glücklich, kaputt und am Ende meiner Kräfte komme ich schließlich am Ziel an. Was für eine herrliche Art und Weise, neue Kräfte für meinen Alltag zu sammeln!



26. 1.

Lass uns gehen!

An manchen Tagen würde ich mich am liebsten irgendwo verkriechen. Ich mag nicht, ich will nicht, ich kann nicht, ich traue mich nicht.

Dann kann es mein größtes Glück sein, wenn jemand mir in die Augen blickt und leise sagt: »Wir brauchen dich. Komm, lass uns gehen!«



27. 1.

Ein Sänger

Ich wünsche dir
einen Sänger an deiner Seite,
der gemeinsam mit dir
das immer wieder neue
Lied des Lebens singt.



Zwei Vögel

Heute Mittag habe ich die Haustür geöffnet, und stell dir vor: Ich sah, wie die Angst wie ein schwarzer Vogel hinausflog. Verwirrt schaute ich ihr hinterher.

Sonderbare Gedanken kamen mir in den Sinn: Was mache ich jetzt nur ohne meine Angst? Ich habe mich doch so an sie gewöhnt! Sie ist längst ein Teil von mir geworden. Sie gab mir Halt, auch wenn sie wehtat. Sie zeigte mir die Richtung, auch wenn sie mich hinderte loszugehen.

Auf einmal fühlte ich mich leer und verlassen.

Plötzlich kam durch die offene Haustür ein wunderschöner, weißer Vogel hereingeflogen und setzte sich zärtlich auf meine Schulter. Im selben Augenblick fühlte ich mich von Liebe überflutet. Was für ein Tausch: Liebe statt Angst! Ich war mir sicher, dass jetzt statt der Angst nur noch reine Liebe in mir war.

Plötzlich sah ich erschrocken, dass der schwarze Vogel zurückkehrte. Ängstlich erwartete ich einen Kampf zwischen beiden – der schwarze Vogel sah schrecklich aus und schien viel stärker zu sein.

Da schmiegte sich der weiße Vogel an meinen Kopf und sprach ruhig zu meiner Seele: »Keine Angst, ich war immer bei dir und werde immer bei dir sein. Der schwarze Vogel gehört ebenfalls zu dir. Doch wenn du



ihm zu viel Macht gibst, dann siehst du nur noch die Angst und bist für die Liebe blind.«

Ich schloss die Tür. Beide Vögel waren jetzt bei mir. Ich spürte die Liebe ganz neu in mir.



29. 1.

Aufschieben tut weh

»Das kann ich auch später erledigen!« Also schiebe ich es auf. Immer wieder. Hinterher ärgere ich mich.

Heute notiere ich drei Dinge, die ich schon mehrfach verschoben habe und die ich gern erledigt hätte. Die Unterlagen abgeben, das unangenehme Gespräch führen, das Rad reparieren, den ... nein, nur drei Dinge. Mehr als drei ist viel zu viel.

Aufgeschrieben? In Ordnung! In drei Tagen habe ich alles erledigt, versprochen!



30. 1.

Ich habe es versucht

Es muss nicht alles
in meinem Leben gelingen.
Nichts muss perfekt sein.
Manchmal reicht es,
etwas versucht zu haben.



31. 1.

Glück und Freude

Ich wünsche dir in deinem Leben
nicht immer nur Glück und Freude.
Aber ich wünsche dir,
dass du auch in schweren Zeiten
stets etwas findest,
worüber du dich freuen kannst.



FEBRUAR



Die Meinung ändern

Wir kannten uns gut, damals. Das liegt Jahre zurück. Jetzt traf ich ihn zufällig wieder. Wir sprachen über damals und heute und über das, was uns bewegt. Plötzlich sah er mich fragend an: »Du hast in so vielen Dingen deine Meinung geändert. Was ist mit dir passiert?«

In dem Augenblick fiel mir keine Antwort ein. Ich stotterte verlegen, als hätte ich etwas falsch gemacht.

Am nächsten Tag schrieb ich ihm eine Nachricht: »Ich bin froh, dass ich lebendig geblieben bin. Und ich hoffe, dass ich meine Ansichten und meine Meinung noch oft ändern werde.«



Mach's Beste draus!

Die Sonne scheint.
Der Regen fällt.
Mach's Beste draus!
Der Frühling kommt.
Jetzt wird es Herbst.
Mach's Beste draus!
Heut geht es los.
Du blickst zurück.
Mach's Beste draus!
Mal ganz allein.
Im großen Kreis.
Mach's Beste draus!
Mit frischer Kraft.
Die Luft ist raus.
Mach's Beste draus!
Zuerst im Ziel.
Du kommst zu spät.
Mach's Beste draus!
Der Abschied naht.
Ein lieber Gruß.
Mach's Beste draus!



3. 2.

Der beste Februar

Meine Seele liebt die Stille und atmet auf. Hast du schon Ideen für den Valentinstag? Jetzt ist die Zeit für lange Spieleabende. Vielleicht genießt du Fasching oder Karneval?

Tatsächlich, hier und da blühen bereits die Schneeglöckchen.

Welches Buch wolltest du schon lange einmal lesen?

Langsam ist es an der Zeit, sich auf den Frühling vorzubereiten.

Was ist wichtig im Februar? Worauf dürfen wir uns besonders freuen?



4. 2.

Genug

Ich freue mich,
weil ich täglich die Erfahrung mache,
dass ich alles habe,
was ich zum Leben brauche.
Was noch dazukommt,
ist Überfluss.



Ein wunderbarer Nachmittag

Lisa saß mit ihren beiden besten Freundinnen zusammen im gemütlichen Wohnzimmer. Nach einem langen Spaziergang durch den Schnee war das genau das Richtige. Sie tranken heißen Tee, knabberten süßes Gebäck, plauderten angeregt miteinander – was für ein schönes Zusammensein!

Nach einiger Zeit begannen die Freundinnen vom Sommer zu schwärmen. Sie erzählten von ihren Plänen, von unvergesslichen Reisen in den Süden, von Strandurlaub und der passenden Sonnencreme. Sie malten den nächsten Sommer in seinen hellsten Farben aus. Aber noch war es lange hin ...

Plötzlich musste Lisa laut lachen. Die anderen blickten sie fragend an. »Entschuldigung, mir kommt gerade eine Sache in den Sinn. Ich stelle mir vor, wie ich irgendwann im nächsten Sommer allein hier im Wohnzimmer sitze und voller Dankbarkeit zurückblicke auf einen wunderbaren Nachmittag mit euch irgendwann mitten im Winter.«



Ich nehme die Freiheit

Ich liebe euch nicht, meine Sorgen.
Und doch dränge ich mich immer wieder zu euch.
Ihr helft mir nicht, meine Probleme zu lösen
und meine Zukunft sinnvoll zu gestalten.
Und doch klammere ich mich an euch.
Ihr nehmt mir die Luft zum Atmen,
hindert mich an einem erfrischenden Schlaf
und macht mir das Leben zur Hölle.
Dennoch verbringe ich viel Zeit mit euch.
Doch hilflos ausgeliefert bin ich euch nicht.
Ich habe mich entschieden,
dass wir in Zukunft getrennte Wege gehen.
Unser Vermögen werden wir teilen:
Ihr behaltet die Angst und den Ärger.
Die Freiheit und die Lebensfreude nehme ich.
Und ich dachte einmal,
dass ich euch bräuchte!



Zuhören

Viele Menschen meinen, gut zuzuhören. Dabei denken sie bei »zuhören« nur darüber nach, was sie gleich antworten, erwidern oder zufügen können.

Gute Zuhörer gibt es viel zu selten. Und wirklich gute Redner sind die, die am besten zuhören können.

*Freude hoch zwei*

Freude will geteilt werden.

Freude will, dass andere einstimmen
in den Jubel.

Freude will zärtlich flüstern:

Ist das nicht wunderschön?

Oder laut ausrufen:

Wir haben es geschafft!



Brachzeit

Ein letzter kleiner Kürbis liegt ein wenig verloren in der Kammer. Daneben drei Gläser Marmelade, hausgemacht. Die Zeit des Blühens und Wachsens liegt lange zurück. Auch die Zeit der Ernte mit ihren vollen Farben und verführerischen Gerüchen ist seit Monaten Vergangenheit.

Zwei vergessene Weihnachtsmänner aus Schokolade leisten dem Kürbis Gesellschaft. Auch Weihnachten, die Zeit der strahlenden Lichter, der wunderbaren Musik und der fröhlichen Feiern, ist Vergangenheit.

Jetzt ist »Zwischenzeit«. Ich denke an den Frühling. Doch es wäre noch zu früh dafür. Ich brauche die Brachzeit, um Atem zu holen. Die Natur braucht sie, alle brauchen sie. Es ist Zeit, das Erlebte zu verarbeiten. Es ist Zeit für Dankbarkeit.

Der Frühling wird zur rechten Zeit kommen. Ich will nicht auf ihn warten. Ich will auch nicht ständig an ihn denken. Wenn es Zeit ist, wird er bei mir anknöpfen. Und ich werde sagen: Jetzt bin ich bereit. Ich freue mich!



Wie viel kostet die Zeit?

»Ich habe gehört, Sie verkaufen Zeit?«

»Ja, richtig, wie viel brauchen Sie?«

»Na, ich denke, so zehn Pfund.«

»Tut mir leid, wir verkaufen die Zeit nicht nach Gewicht.

Gewicht müssen Sie der Zeit selber geben!«

»Dann möchte ich eben zehn Stunden Zeit kaufen.«

»Die können Sie gern haben.

Wofür möchten Sie die Zeit verwenden?«

»Zum Lieben und zum Freuen. Wie viel kostet das?«

»Wir geben die Zeit nur im Tausch her.

Geben Sie dafür zehn Stunden, in denen Sie nicht lieben und sich nicht freuen würden.«

»Das ist aber preiswert! Dann verstehe ich gar nicht, dass nicht mehr Menschen kommen, um Zeit zu tauschen.«

»Ja, das verstehe ich auch nicht!«



11.2.

Mein Lieblingstrick

Es gibt Tage, da läuft es überhaupt nicht rund. Dann hilft es oft, meinen Lieblingstrick anzuwenden: Ich tu so, »als ob«.

Das geht so: Meine Stimmung ist am Tiefpunkt. Dann stelle ich mir vor, ich wäre supergut drauf. Ich stelle Blumen auf den Tisch, lasse meine Mundwinkel nach oben wandern – und plötzlich fühle ich mich tatsächlich gut.

Na also! So ausgeliefert, wie ich früher dachte, bin ich meinen Stimmungen wohl doch nicht!



12.2.

Der Schneesturm

Als ich vom Kamin aufstand,
mich warm anzog
und hinaus in den Schneesturm stapfte –
da hatte mich das Leben wieder.



Zum ersten Mal (I)

Ich kann so vieles
zum ersten Mal erleben:
Ich bin zum ersten Mal
nachts im Hafen gewesen,
habe mich auf eine Bank gesetzt
und gelauscht, wie die Wellen
gegen die Kaimauer schlugen.
Ich habe zum ersten Mal
an einem spannenden Ausflug
in die Kanalisation teilgenommen.
Ich habe zum ersten Mal
mit der fröhlichen Nachbarin gesprochen.
Ich habe zum ersten Mal
selbst Tomaten gezogen,
im Garten und auf dem Balkon.
Ich habe zum ersten Mal
auf dem Marktplatz Polka getanzt.
Was tust du heute zum ersten Mal?



14. 2.

Unser Tag

Es gibt Tage,
da ist nichts wichtig –
nur du und ich
und unsere Träume.



15. 2.

Die Challenge zur Monatsmitte

Auch in diesem Monat heißt es: Wie entscheidest du dich?

1. Ich trinke heute nur Wasser (kein Saft, kein Kaffee, kein Champagner ...).
2. Zu einem meiner Lieblingslieder singe ich heute laut mit.
3. Ich besorge mir eine rote Nase und trage sie unterwegs.

