

HALLO





**Ich will, dass es mir gut geht.  
Was kann ich dafür tun?**



Manchmal mache ich einen Selbsttest, wie gut ich drauf bin.  
Dann schreibe ich alle Worte zusammen, die mir einfallen.  
Ich nehme mir keine Zeitvorgabe, schreibe so lange ich Lust habe.  
Die einzige Regel: Keine Sekunde zwischendurch überlegen.

Wenn ich keinen Bock mehr habe, höre ich auf.

Über jedes positive Wort freue ich mich und male es mir mit  
einem Marker bunt an.

Yippieh – Ja, hey

Das Leben ist so schön.

Wenn ich mal wieder denke, dass ich zu viele Rechnungen vor mir liegen habe ... oder zu wenig abgesichert bin ... oder bei meinem Umfeld finanziell nicht mithalten kann ... oder noch unbedingt dies oder jenes kaufen muss ... dann besinne ich mich einer Geschichte, die ich als kleines Kind in einem Bilderbuch gelesen habe. Daraufhin bin ich beruhigt und denke, letztendlich brauche ich das alles gar nicht ... und ...

Ja, so wie es ist, ist es gut.

Es war einmal vor langer, langer Zeit in einem großen Königreich. Da lebten der König, die Königin und die kleine Prinzessin und das ganze Volk glücklich und zufrieden.

Der kleinen Prinzessin aber war es zu langweilig immer auf dem Schloßhof zu spielen und als ihre alte Kinderfrau wieder einmal beim Spielen eingeschlafen war, lief sie über die Zugbrücke hinaus in den weiten Wald, obwohl es ihr eigentlich verboten war.

Sie lief und lief und erfreute sich an den bunten Blumen, an dem See, der in der Sonne funkelte, und der Schmetterlinge, die leise umherschwebten und dabei die Farbenpracht ihrer Flügel zeigten. Irgendwann wurde sie durstig. Sie kniete sich an einen Bach, faltete ihre Hände zu einem Kelch und trank daraus. Plötzlich schob sich über ihr Spiegelbild im Wasser ein anderes Spiegelbild. Neugierig drehte sie sich um. Ein Junge, vielleicht ein wenig älter, ärmlich gekleidet, sprach sie an: „Ich grüße Dich, wer bist Du? Du warst noch nie hier, oder?“ „Nein, ich bin die Prinzessin und darf sonst nicht aus dem Schloss heraus.“ Sie kicherte: „Aber ich bin einfach ausgebüchst.“ Auch der Junge kicherte und zeigte mit seinem rechten Arm auf ein kleines Häuschen, das ein paar Meter weiter entfernt stand. „Ich habe es nicht so weit. Aber ich war auch noch nie im Schloss. Ich habe hier alles, was ich brauche.“

Der Prinzessin war vorher gar nicht aufgefallen, dass da ein Gebäude stand, so sehr hatte sie Durst gehabt.

Um das Haus befand sich kein Zaun, nur Beete und Pflanzen. „Oh, wie schön das ist. Du brauchst keinen Zaun. Jederzeit kannst Du in den Wald laufen und den Vögeln zuhören. Du bist frei.“

Sie streckte dem Jungen die Hand hin, um ihn zu begrüßen. Aber er reagierte nicht. Da zuckte sie mit den Schultern und hüpfte leicht und locker und doch ungeheuer elegant, so wie es sich eben für eine Prinzessin gehörte, zu den Beeten vor dem Haus.

„Was machst Du?“ fragte der Junge. „Ich laufe zu Euerm Haus“. „Ach so, dann komme ich auch. Wo genau bist Du?“ „Hier, aber siehst Du mich denn nicht? Direkt vor Dir.“ Da antwortete der Junge: „Nein, ich kann Dich nur hören und riechen und spüren. Ich bin nämlich blind.“ „Oh, das ist ja spannend, ich habe noch nie jemanden kennengelernt, der blind ist,“ entgegnete die

Prinzessin.

„Aber, wer pflanzt und umsorgt denn dann die Beete und Pflanzen?“ Stolz erwiderte der Junge: „Das mache ich. Wenn meine Mama arbeiten geht, kümmere ich mich hier um alles.“ Und er machte eine aushohlende Geste mit seinen schlaksigen Armen. Die Prinzessin war begeistert und konnte sich nicht sattsehen an der rankenden Kapuzinerkresse, dem tiefgrünen Bärlauch. Überall sproß und gedeih es. Der Junge beantwortete jede ihrer interessierten Fragen.

Beiden machte die Unterhaltung so einen Riesenspaß, dass sie die Zeit darüber ganz vergaßen.

Plötzlich knackste es im Gehölz. Die zwei zuckten zusammen. Ein Frau, einfach gekleidet, mit einem Bündel auf dem Rücken, trat zu den Beiden. „Ja, wen haben wir denn da?“ sprach sie mit einer wunderschönen sanften Stimme. „Mama, das ist die Prinzessin. Sie ist aus dem Schloß ausgebüchst. Prinzessin, das ist meine Mama.“ Die Prinzessin machte einen Knicks, aber die Frau lachte sie fröhlich aus. „Bei mir musst Du ganz bestimmt keinen Knicks machen. Hast Du Hunger? Möchtest Du einen Rosentee? Ich habe noch einen kleinen Rest vom letzten Jahr. Aber danach bringe ich Dich kurz vor das Schloß. Deine Eltern werden Dich sicher schon vermissen.“

So setzten sie sich alle drei vor das Haus auf ein kleines Bänkchen und tranken den besten duftenden und schmeckenden Tee, den die kleine Prinzessin je getrunken hatte.

Ein Glück, dass ihre Eltern an diesem Tag sehr viel zu tun hatten, so bemerkten sie gar nicht, dass sie verschwunden waren. Nur die arme Kinderfrau war ganz verzweifelt und heilfroh, dass die kleine Prinzessin wieder unversehrt zurückgekommen war. „Aber, dass Du mir das ja nicht wieder machst,“ schimpfte sie zeternd und umarmte und küsste sie dabei. „Das war so schön dort, da möchte ich wieder hin.“ „Gut, aber gebe mir Bescheid, dann kannst Du Deinen neuen Freund besuchen, und ich weiß wo Du bist.“

Und von da an, besuchte sie den Jungen immer wieder, wenn sie nicht gerade ihre: Wie-sich-eine-kleine-Prinzessin-zu-verhalten-hat-Übungen machen musste.

Eines Tages erzählte sie dem Jungen, dass sie sich sehr auf ihren Geburtstag freute. „Du hast Geburtstag? Wann denn? Magst Du einen Tag nach Deinem Geburtstag zu mir kommen, dann bekommst Du ein Geschenk von mir.“

Natürlich wollte die Prinzessin das Geschenk und sagte zu. Und jedes mal, wenn sie den Jungen



Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

neknadeG  
dankenG  
Gedanken  
neknadeG

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

WOHER KOMMT IHR?

neknadeG

WOHIN GEHT IHR?

Gedanken

WARUM SETZT IHR EUCH IN MEINEM HIRN FEST?

Gedanken

Gedanken

BEHERRSCHT MICH, HÄUFIG, OHNE DASS MIR DAS  
KLAR IST?

neknadeG

HILFE - WO BIST DU VERSTAND?

Gedanken

ODER KANNST DU MIR GAR NICHT WEITERHELPEN?

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

neknadeG

neknadeG

Gedanken

Gedanken

edanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken

Gedanken



## **Stille**

Stille ...

Seit dem Tag als ...

Kein Kinderlachen

Glucksend, fröhlich, lauthals.

Stille ...

Seit dem Tag als ...

Kein Trampeln von zarten kleinen Füßen

Keine Fingertapper an der Eingangstür.

Seit dem Tag als ...

Stille

Mir fehlen sie so sehr.

Das laute Zählen beim Versteckspiel,

Das Streiten, wer den Ball zuerst bekommt.

Seit dem Tag als ...

Einfach Stille ...

Es war so schön, so lebendig,

manchmal nervig, herzöffnend.

Bis zu dem Tag als das Schreiben kam:

Hiermit teilen wir Ihnen mit, dass jede Familie, dessen Kinder weiterhin auf dem Rasen spielen, eine außerordentliche Kündigung erhalten wird.

Wir setzen uns für alles und alle ein.

Aber nicht für das Lachen unsere Kinder.

## Respekt

Ich bin mit Delfinen und Walen geschwommen.

Draußen ...

... im weiten, wilden Meer.

Genial, eine komplett andere Welt.

Und während, ganz langsam und sanft so ein – für mich – Riesenteil von einem schwarzen Grindelwal auf mich zugleitet, mich anschaut, mit seinen durchdringenden Augen, frage ich mich, ob ich Angst habe – und tief in meinem Herzen finde ich die Antwort:

Nein, das Meer ist unergründlich;

Ein eigenes Universum auf unserer bezaubernden Welt.

Und ich bin ganz klein ... und doch ... fühle ich mich lebendig und fürsorglich, respektvoll behandelt, wie schon lange nicht mehr.

Der schwarze Wal hat seine Erkundungsrunde um mich herum abgeschlossen.  
Es scheint mir, als könnte er meine Gedanken lesen.

So sehr sind mein Respekt und meine Lebendigkeit zu spüren.

Er beschließt, dass ich keine Gefahr für seine Herde darstelle.

Er schwimmt zum Boot zurück.

Hinter mir befindet sich der Teil der Gruppe mit den Jungen.

Von vorne ist der Einstieg zum Boot blockiert. Ich kann also weder vor noch zurück. Aber ich bin frei von jedweder Angst. Ich verhalte mich ganz ruhig.  
Würde ich jetzt in diesem Moment sterben, alles wäre gut.

Der Anführer der Wale fängt an Töne von sich zu geben.

Helle, klare Töne, die mit einem Gegacker und Clicks beantwortet werden.

Danach kommunizieren die Wale mit wundervollem melodienähnlichem Gesang. Ein Frage und Antwortspiel?

Die Kolosse setzen sich fließend in Bewegung, dabei hat eine Mutter schützend

ihre Flosse über ihr Junges gelegt. Eine Fürsorge, bei der mir Tränen in die Augen kommen. Sie schwimmen alle zu dem Leittier, das mich begutachtet hat. Das Junge stößt spielerisch sacht die Einstiegstreppe an. Dann setzt sich die kleine Truppe in Bewegung, taucht unter dem Boot hindurch und begibt sich in die Tiefe.

Ehrfurchtsvoll und staunend lasse ich mich noch einen Moment vom Wasser treiben, dann steige ich ins Boot.



Wann hast Du Dir das letzte mal ein Geschenk gemacht? Ganz bewusst und voller Freude?

Manchmal muss man sich einfach  
ein Geschenk machen.  
Oder etwa nicht?

