

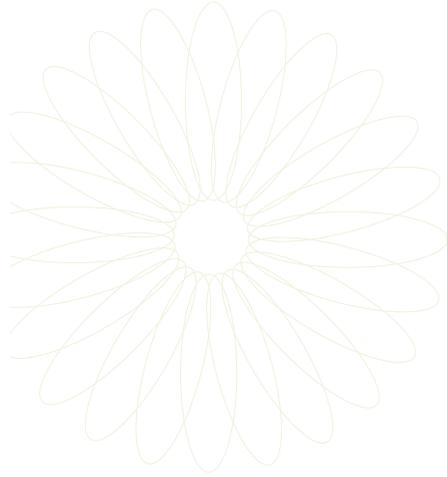
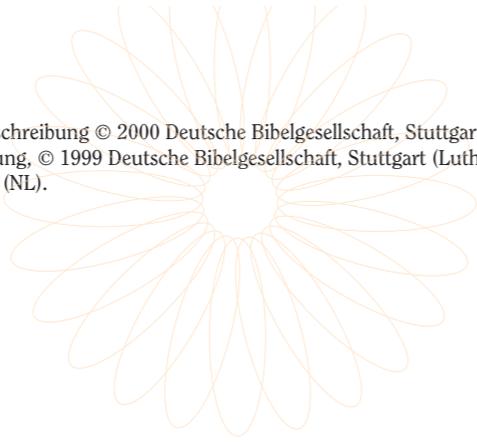
D O R O T H E E D Z I E W A S



31
Tipps für gute Laune

scm **SCM Collection**

Die zitierten Bibeltexte entstammen folgenden Übersetzungen:
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB).
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (Luther).
Neues Leben. Die Bibelübersetzung © by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen (NL).



	Vorwort	8
1	Und täglich grüßt der Alltagstrott	10
2	Her mit dem Lorbeerkrantz	12
3	Ich werd zum (Herden-)Tier!	14
	Der gute Hirte	16
4	Lichtblicke an Regentagen	18
5	Lachen hält jung	20
6	Veränderung? Ja bitte!	22
7	Farbberatung für die Seele	24
8	Ganz schön reich	26
9	Passionsblumen	28
10	Mensch, ärgere dich nicht!	30
11	Geschenkt!	32
12	Reif für die Insel	34
13	Der Nächste bitte!	36
14	Tag der Gelassenheit	38
15	Weg damit!	40
16	Wellness	42
17	Tu dir leid!	44
18	Was ist der Mensch?	46
19	An die Arbeit	48
20	Frühlingsgefühle	50
21	Stille Zeiten	52
	Mein Gott	54
22	Gipfelstürmer	56
23	Lese fest	58
24	Ein Freund, ein guter Freund ...	60
25	Bitte lächeln!	62
26	Wenn die Seele schmerzt	64
27	Vorbildlich	66
28	Sehen, was uns blüht	68
29	Let's dance!	70
30	Die Entdeckung der Langsamkeit	72
31	Feiertag	74
	Noch ein Wort zum Schluss	76
	Tägliches Gebet	77

Inhalt

Vorwort

Heute ist Montag. Und echt nicht mein Tag. Nachdem ich am Sonntagabend vergessen habe, den Wecker wieder auf sechs Uhr früh zu stellen, kam es, wie es kommen musste: Ich habe verschlafen. Und wenn ich den Tag schon mit einem in aller Eile heruntergeschlungenen halben Frühstück beginne, ist das kein guter Start. Ich persönlich brauche nämlich morgens erst einmal Ruhe. Kein dudelndes Radio, keinen Kaffee im Stehen und vor allem: keine Hektik. Wohl dem Menschen, der mir aus dem Weg geht, wenn ich mein morgendliches Frühstück nicht in aller Ruhe genießen konnte. Mein Zahnarzt gehörte heute Früh nicht zu diesen Glücklichen, das kann ich Ihnen sagen! Ich habe ihm die Zähne gezeigt ...

Nun muss ich an den meisten Tagen keinen Bus erwischen und keine wichtigen Geschäftstermine wahrnehmen, sondern kann mich mit meinem Kaffeebecher gemütlich in mein häusliches Arbeitszimmer begeben. Ich muss keine Kinder pünktlich aus dem Haus bugsieren und zum Zahnarzt muss ich zum Glück auch nicht ständig. Okay, mein Mann sollte irgendwann los zur Arbeit, aber der ist schon groß und kann das alleine. Und an einem Tag wie heute ist es für ihn ohnehin besser, wenn er schnell das Weite sucht.

Wie ist es bei Ihnen? Was verdirbt Ihnen schon früh am Morgen die Laune? Was raubt Ihnen die Zuversicht, den Tag mit seinen Aufgaben und Problemen in Angriff zu nehmen? Was treibt Sie zum Schokoladenvorrat im Kühlschrank oder in den Einkaufsrausch, um vom Tag zu retten, was noch zu retten ist?

Ich kenne solche Frustaktionen sehr gut (ich sage nur: Schuhe und Handtaschen!). Aber ich habe auch festgestellt, dass es mir nicht wirklich besser geht, wenn ich Trost-Shopping oder Kuchenorgien veranstalte. Im Gegenteil: Die Chance, dass der nächste Tag dann mit Schuldgefühlen beginnt, ist ziemlich groß. Und dann heißt es schon wieder: Nicht mein Tag heute!

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein!

Aber was kann ich tun, wenn ich mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden bin? Wenn der Tag partout nicht so laufen will, wie ich mir das vorgestellt habe? Hier sind ein paar Erste-Hilfe-Maßnahmen, mit denen Sie und ich dem Tag doch noch etwas abgewinnen können – für jeden Tag des Monats eine. (Das heißt natürlich nicht, dass Sie jeden Tag schlechte Laune haben müssen, um dieses Buch zu lesen, oder dass Sie es in einem Monat durchlesen müssen. Blättern Sie einfach zum jeweiligen Tag des Monats vor, dann kann dieses Anti-Frust-Buch Sie durch das ganze Jahr begleiten.) Und damit Ihre Mitmenschen wissen, wie Ihr Stimmungsbarometer steht, gibt es hinten im Buch ein Türschild, das Sie je nach Laune einsetzen können. Kommen Sie, probieren wir gemeinsam aus, was wir tun können, damit wir am Ende des Tages sagen können: Und es war doch mein Tag heute!

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein! Kein anderer Tag ist dir gegeben als der Tag von heute, um zu leben, um fröhlich und zufrieden zu sein. Wenn du heute nicht lebst, hast du den Tag verloren.

Verdüstere deinen Tag nicht mit Angst und Sorgen von morgen. Beschwerde dein Herz nicht mit dem ganzen Elend von gestern. Lebe heute! An das Gute von gestern magst du getrost denken. Träume auch von den schönen Dingen, die morgen kommen mögen. Aber verliere dich nicht ins Gestern oder ins Morgen. Gestern: schon vorbei. Morgen: kommt erst noch. Heute: der einzige Tag, den du in der Hand hast. Mach daraus deinen besten Tag!

Phil Bosmans

Wenn du heute nicht lebst, hast du den Tag verloren. **Lebe heute!**

1 Und täglich grüßt der Alltagstrott

Bestimmt kennen Sie den Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“, oder? Der zynische Meteorologe Phil Connors geht gelangweilt und freudlos seiner Arbeit nach. Zu seinen Pflichten gehört es, am 2. Februar ein Wetterritual zu kommentieren, nämlich den „Tag des Murmeltiers“ in der Kleinstadt Punxsutawney, Pennsylvania. Nach getaner Arbeit will er schnell nach Hause, doch ein Schneesturm zwingt ihn, über Nacht zu bleiben. Am nächsten Morgen wacht er auf und stellt fest, dass er den vergangenen Tag noch einmal erlebt – und so geht es jeden Tag weiter. Er sitzt in einer Zeitschleife fest.

Haben Sie auch schon mal das Gefühl gehabt, in einer Zeitschleife festzustecken? Tagaus, tagein erledigen Sie dieselben alltäglichen Aufgaben und es erscheint Ihnen, als wäre Ihr Leben reine Routine und ohne jedes Ziel? Wenn der Wecker klingelt, wissen Sie schon, wie Ihr Tag aussehen wird, und sind frustriert. Keine Highlights, keine Abwechslung, keine Perspektive.

Aber wer zwingt uns eigentlich, jeden Morgen mit

denselben Sorgen in den Tag zu starten? Zugegeben, der Alltag verschwindet nicht auf Knopfdruck. Und das ist auch gut so, denn feste Strukturen und Abläufe geben uns Halt (auch wenn wir uns manchmal davon eingeengt fühlen). Doch die Routine hat noch etwas für sich: Dadurch, dass wir nicht über je-

Menschliche Einsichten:

Haben wir doch keine Sorge um das Morgen; denken wir nur daran, das Heute gut zu machen; und wenn der morgige Tag kommt, heißt es auch wieder heute, und dann werden wir an ihn denken.

Franz von Sales 1567–1622

den Handgriff neu nachdenken und nicht jede Kleinigkeit neu entscheiden müssen, können wir unseren Geist mit anderen Dingen beschäftigen. Statt festgefahren in unseren Gewohnheiten zu verharren, können wir unseren Gedanken und Ideen freien Lauf lassen. Wir können uns zum Beispiel vornehmen, heute irgendetwas ganz bewusst anders zu machen als sonst.

Die Familie schlingt immer gedankenlos hinunter, was Sie mit viel Mühe gekocht haben? Dekorieren Sie den Tisch zur Abwechslung mal mit Kerzen und dem guten Porzellan. Oder legen Sie jedem Familienmitglied einen Zettel mit einem lustigen Zitat oder einem nachdenklichen Spruch auf den Teller.

Die meisten Abende verbringen Ihr Partner und

Sie vor dem Fernseher, auch wenn gar nichts Sehenswertes läuft? Wie wäre es, wenn Sie stattdessen eine CD auflegen, die Sie lange nicht gehört haben? Oder schlagen Sie Ihrem Liebsten vor, dass Sie sich gegenseitig eine Geschichte vorlesen. (Ein Theaterstück mit verteilten Rollen und verstellten Stimmen zu lesen, macht übrigens besonders viel Spaß, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.)

Sie kommen nach einem anstrengenden Tag bei der Arbeit in eine leere Wohnung zurück? Vielleicht machen Sie heute mal einen Abendspaziergang durch die beleuchtete Fußgängerzone? Oder Sie schreiben einen Brief, zum Beispiel an Ihre Eltern oder eine gute Freundin (wenn es Ihnen so geht wie mir, müssen Sie dafür allerdings erst mal das Briefpapier suchen, das seit Jahren in irgendeiner Kiste schlummert).

„Was ist, wenn es kein Morgen gibt? Heute gab es jedenfalls keins“, sagt Phil Connors im Film. Der heutige Tag steht uns zur Verfügung – wir können viel daraus machen. Es gibt tausend Dinge, mit denen

wir den Alltagstrott durchbrechen können. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Sie werden merken, dass selbst Kleinigkeiten dem Tag ein neues Gesicht geben.

Göttliche Weisheit:

Darum verliere ich nicht den Mut. Die Lebenskräfte, die ich von Natur aus habe, werden aufgerieben; aber das Leben, das Gott mir schenkt, erneuert sich jeden Tag.

2. Korinther 4,16 (GNB)

PERSÖNLICHER TAGESTIPP:

Heute tue ich etwas Ungewöhnliches – Kampf dem Alltagstrott!



2 Her mit dem Lorbeerkrantz

Ich habe es getan! Endlich habe ich meinen inneren Schweinehund in die Knie gezwungen (haben Hunde überhaupt Knie?) und mich im Sportverein angemeldet. Ich habe aus dem reichhaltigen Angebot an Kursen den ausgesucht, der mir am passendsten schien (ehrlich gesagt war es der, von dem ich annahm, dass man dabei am wenigsten ins Schwitzen gerät) und habe wild entschlossen meine Sporttasche gepackt. Nach einer Stunde „Bauch, Beine, Po“ sitze ich jetzt am Schreibtisch und bin ausgesprochen zufrieden mit meinem neuen, sportlichen Ich. Na gut, morgen werde ich nicht laufen können, aber der Anfang ist gemacht, und darauf bin ich stolz!

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal auf etwas stolz? Darauf, dass Sie etwas Schwieriges geschafft oder etwas besonders gut gemacht haben? Fällt Ihnen da gleich etwas ein oder müssen Sie erst länger nachdenken? Vielleicht wurde Ihnen ja auch in Ihrer Kindheit eingetrichtert, dass Stolz etwas Schlechtes ist, weil er hochmütig macht. Oder Sie

sind der Meinung, dass man sich nie auf seinen Lorbeer ausruhen sollte.

Sicher, man kann immer noch etwas verbessern. Und natürlich ist es nicht gut, wenn ich auf andere herabsehe. Doch was ist falsch daran, wenn ich mich über eine besondere Leistung freue? Wenn ich selbstbewusst bin, anstatt meine Erfolge kleinzureden?

Menschliche Einsichten:

Enten legen ihre Eier in aller Stille, Hühner gackern dabei wie verrückt. Was ist die Folge? Alle Welt isst Hühnereier.

W. C. Fields

Die Freude über das, was ich erreicht habe, hat nämlich viele gute Seiten. Sie tut Leib und Seele gut; sie spornt mich zu neuen Anstrengungen an, befreit mich aber von verbissenem Ehrgeiz, immer noch mehr zu tun; und sie motiviert andere, die sich genauso abmühen wie ich. Denn Freude steckt an und öffnet den Blick für die guten Dinge des Lebens.

Ich habe diese Erfahrung jedenfalls gemacht: Wenn keine Leistung gut genug, keine Messlatte hoch genug ist, dann verlieren wir den Mut. Dann fangen wir gar nicht erst an, etwas zu tun, oder schufteten miesepetrig vor uns hin, weil wir mit dem, was wir erreicht haben, doch nie zu-

Göttliche Weisheit:

Junge Männer können stolz sein auf ihre Kraft und die Alten auf ihr graues Haar.

Sprüche 20,29 (GNB)

frieden sein können. Ich weiß nicht, aber irgendwie kann ich mir nicht vorstellen, dass Gott sich das so gedacht hat. Natürlich ist unser Leben „Mühe und Last“, wie es in Psalm 90 heißt. Und eine Garantie für Erfolge gibt es dabei nicht. Aber gerade darum, glaube ich, dürfen wir uns guten Gewissens über die Highlights freuen. Wir dürfen selbstbewusst auf das sehen, was wir mit dem, was Gott uns gegeben hat, mit dem Körper, mit dem Verstand und mit dem Herzen, geschafft haben. Also her mit dem Lorbeerkrantz – und danken wir gleichzeitig dem dafür, der sich mit uns über unsere Erfolge freut!

PERSÖNLICHER TAGESTIPP:

Freu dich über das, was du erreicht hast – die Mühe hat sich gelohnt!



3 Ich werd zum (Herden-)Tier!

Wenn es Frühling wird, warte ich immer auf den Tag, an dem der Schäfer seine Herde zum ersten Mal an unserem Haus vorbei zur Weide treibt. Gestern war es endlich so weit. In den nächsten Monaten werden uns die wollweißen Tiere begleiten und in den frühen Abendstunden ein blökendes Ständchen bringen.

Ich mag Schafe. Und ich bin damit auch alles andere als allein auf dieser Welt. Wer kennt nicht die freundlichen kleinen Plüschschäfchen, die Teenies an ihren Rucksack hängen? Oder die „schafen Postkarten“ des Oberschafzeichners Werner Tiki Küstenmacher?

Warum wir Menschen gerade diese Spezies ins Herz geschlossen haben? Vielleicht liegt es daran, dass Schafe etwas Beruhigendes an sich haben. Ein Urlaubsgefühl macht sich breit, wenn man an einsame irische Landstraßen denkt, auf denen zottelige Widder mit blauen und roten Farbtupfern in stoischer Ruhe jedem Autofahrer Paroli bieten. Und die Welt erscheint uns noch in Ordnung, wenn der Schäfer über seinen

Tieren wacht und mit wenigen Rufen Hund und Herde dirigiert.

Dieses Gefühl, dass nichts und niemand uns etwas anhaben kann, hätten wir auch gerne, oder nicht? Schließlich gibt es an jedem Tag Dinge, die uns Angst machen, die uns verunsichern oder uns das Gefühl geben, dass wir letzten Endes Einzelkämpfer sind. Wir wurschteln irgendwie vor uns hin, aber so etwas wie Zufriedenheit oder gar Geborgenheit will sich nicht einstellen.

Für mich hat das Bild einer Schafherde etwas Tröstliches. Ich kann mich gut mit diesen dickköpfigen, aber gutmütigen Wollknäueln identifizieren. (Zugegeben, für Individualisten ist es nicht immer einfach, ein Schaf unter vielen zu sein, aber es muss ja auch schwarze Schafe geben.) Ich jedenfalls brauche meinesgleichen um mich herum, um mich geborgen zu fühlen, um nicht ziellos herumzuirren. Und jemanden zu haben, der auf mich aufpasst, der mir zeigt, wo die saftigsten Wiesen sind, und mich gelegentlich wieder auf den

Menschliche Einsichten:

Ein guter Hirte schert seine Schafe, aber er zieht ihnen nicht das Fell über die Ohren.

Aus Australien

Göttliche Weisheit:

Ich bin der gute Hirte; ich kenne meine Schafe und sie kennen mich.

Johannes 10,14 (NL)

richtigen Weg zurückpfeift, wenn ich stur in die falsche Richtung gelaufen bin – der Gedanke gefällt mir auch.

Wissen Sie was? Genau von einem solchen Schäfer erzählt die Bibel in dem bekannten Psalm 23. Dort beschreibt der Dichter in seinem Lied Gott als den guten Hirten, der uns immer begleitet, versorgt und beschützt.

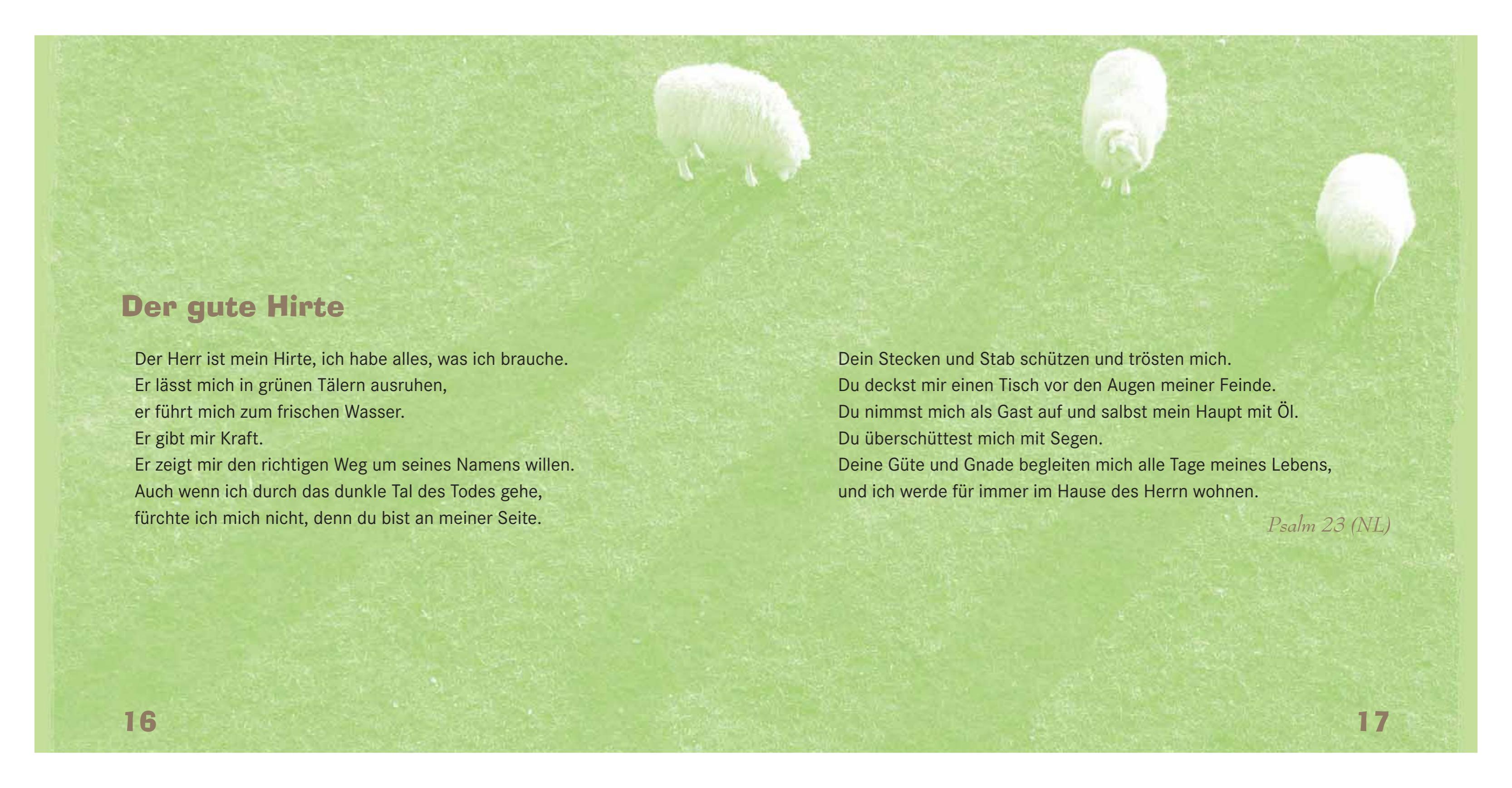
Neulich las ich von einem ganz besonderen Angebot für Menschen, die eine Auszeit nehmen wollen: Eine Woche lang ist eine kleine Gruppe mit einem Schäfer und seiner Herde unterwegs, um zur Ruhe zu kommen, die Schafe zu beobachten und auf Gott zu hören. Was für eine tolle Idee! Die meisten von uns haben wohl nicht die Gelegenheit, eine solche Schäferwoche mitzuerleben – aber warum nicht aus dem heutigen Tag einen „Schäfertag“ machen? Sie könnten

sich zum Beispiel ein stilles Plätzchen suchen – am besten irgendwo draußen, auf einer Wiese oder an einem Bach – und den 23. Psalm einmal so richtig auf sich wirken lassen. Werden Sie sozusagen zum Tier – zum Schaf, das sich an diesem Tag ganz bewusst dem guten Hirten anvertraut.

PERSÖNLICHER TAGESTIPP:

Vertrau dich heute ganz dem guten Hirten an – er sorgt für dich!



The background of the entire page is a photograph of three white sheep grazing in a lush green field. The sheep are positioned in the upper half of the frame, with one on the left, one in the center, and one on the right. The text is overlaid on the lower half of the image.

Der gute Hirte

Der Herr ist mein Hirte, ich habe alles, was ich brauche.
Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen,
er führt mich zum frischen Wasser.
Er gibt mir Kraft.
Er zeigt mir den richtigen Weg um seines Namens willen.
Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe,
fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite.

Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich.
Du deckst mir einen Tisch vor den Augen meiner Feinde.
Du nimmst mich als Gast auf und salbst mein Haupt mit Öl.
Du überschüttest mich mit Segen.
Deine Güte und Gnade begleiten mich alle Tage meines Lebens,
und ich werde für immer im Hause des Herrn wohnen.

Psalm 23 (NL)