

09.01.2012 um 05:45 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Kathy Christina Pithan,

Pastorin im Bund evangelisch-freikirchlicher Gemeinden, Marburg

Freude entdecken!

Morgens tanzt sie eine Runde. Zuvor reckt und streckt sie sich. Sie macht sich dabei ganz lang. Ausgiebig gähnt sie. Neugierig schaut sie aus dem Fenster. Gibt es etwas zu entdecken? Mit glitzernden Augen blickt sie zu mir, als ich ins Zimmer komme, als wollte sie sagen: „Na, auch schon wach?“ Und dann beginnt ihr Tanz. Rinas Morgentanz.

Rina ist eine weiße Pudeldame.

Ihre kleine, kalte und feuchte Nase stupst mich immer wieder an, und mit ihren Pfoten versucht sie so weit wie möglich an mir hochzuklettern, während sie um mich herum hüpfte und springt. „Ein neuer Tag ist da! Schön, dass du da bist, komm, spiel mit mir!“, scheint sie dabei zu rufen!

Während es mir morgens manchmal schwer fällt, die Bettkante zu finden, und ich dann etwas verschlafen und eher schweigsam mit meiner Tasse Tee unter der Nase am Fenster sitze, versprüht sie die Vorfreude auf einen neuen Tag und sie steckt mich damit an.

Ich beginne zu lächeln und freue mich daran zu beobachten, wie sie sich bewegt. Meine Müdigkeit verfliegt. Rina, meine Hündin, liebt es, sich auf zwei Beine zu stellen. Es macht ihr Spaß, einfach so auf ein Mäuerchen zu springen und dann wieder herunter. Es scheint keine Mühe für sie zu sein, kein unnötiger Aufwand, sondern Glück. Sie hat einen anderen Blick auf die Welt.

Eine Mauer ist nicht einfach eine Mauer, sondern eine fantastische Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren.

Eine Mauer ist kein Hindernis, sondern die Gelegenheit zu einem kleinen Luftsprung. Während sie von der Mauer herunterspringt, genießt sie den kleinen Flug.

Mit Rina betrachtet, lädt die Welt mich auf vielfältige Weise ein, glückliche Momente zu erleben. Sie macht mir vor, wie ich neugierig und aufmerksam meine Welt betrachten kann. Sie zeigt mir, wie schön es ist, sich selbst dabei zu erleben.

Eine Mauer am Wegrand lädt mich vielleicht zu einer kleinen Pause ein. Ich könnte mich für einen Moment auf die Mauer setzen und den Blick in den Himmel genießen.

Wenn ich nun im Laden an der Kasse Schlage stehen muss, könnte ich meine Umgebung aufmerksam betrachten, und womöglich mache ich einige interessante Beobachtungen oder es

entsteht gar ein freundliches Gespräch.

Rina ist eine Freude-Expertin, weil sie weiß, was ihr Freude macht, und weil sie sich gerne darauf einlässt, fröhlich zu sein.

Wie kann ich von ihr lernen, um selbst leichter durch den Tag zu kommen?

Was immer ich vor Augen habe, ich kann mich fragen:

„Wie kann ich darin Freude finden?“

Und wenn ich dabei etwas Neues entdecke, etwas Schönes oder Interessantes, kann ich diesen Moment kurz festhalten, indem ich meine Freude ausdrücke. Vielleicht nicht in einem Luftsprung, wie Rina es tun würde.

Vielleicht einfach in einem Gedanken. „Das ist ja schön!“

Oder in einem kurzen Gebet: „Danke, lieber Gott, dass ich an diesem schönen Moment Anteil habe.“

Was mir auch begegnet, ich kann mich fragen:

„Wie kann ich darin Freude finden?“

Ein Mensch, der sich das fragt, findet wohl für jede Situation eine eigene Antwort, aber in jedem Fall eine, die ihn fröhlicher werden lässt.