

# Freudentaumel

**WEGE-LeserInnen  
beschreiben ihre Glücksgefühle...**

Monika Drechsler (56), Mödling/NÖ

## Glücks-Momente

Anna Brucker (60), Wilhering/OÖ

## Tiefschnee-Rausch



In meinem Leben gibt es viele kleine und große Freuden – aber eine lässt mich immer besonders laut jubilieren: Der Blick auf einen unverspurten Tiefschneehang! Wenn ich dann auf meinen Schiern hinunterschwebe, in rhythmischen Schwüngen, umgeben von jener Stille, die es nur im Winter gibt, dann verwandle ich mich selbst in

pure Freude. Das Tiefschneefahren hat für mich eine ganz besondere Bedeutung, weil ich erst im Erwachsenenalter überhaupt Schifahren gelernt habe. Mein Mann, ein beneidenswerter Schifahrer, brachte es mir bei, indem er mich immer auf Touren mitgenommen hat. Damals hätte ich nie zu hoffen gewagt, dass ich irgendwann auch über Tiefschneehänge ins Tal gleiten werde.

Meine Freude wird also verstärkt durch den Stolz, es doch geschafft zu haben – aber auch durch diese besondere Qualität von Stille und Ruhe, die abseits der Pisten herrscht. In der Einsamkeit verschneiter Berge spür ich mich besser, fühl mich besser, bin im Einklang mit der Natur.

Dieser Freudentaumel wirkt immer nachhaltig... macht mich aber auch süchtig nach mehr!



Ist es Musik oder der Klang einer Stimme? Ist es die Schönheit der Natur? Ist es der wunderbare Sex – oder doch das neue Fahrrad, das mich beglückt? Ist es mein Enkelkind, in das ich so vernarrt bin – macht mich dieser kleine Zwerg am glücklichsten? Ist es der Sonnenaufgang, den ich irgendwo bestaune? Oder fühle ich mich

noch glücklicher, wenn ich vor meinen Freundinnen mit der nächsten Fernreise prahlen kann? Ist es der frisch gekaufte Kleiderfetzen? Ist es das, was mich freut? Geht's mir gut, wenn ich andere Menschen beschenken darf?...

So viele Glücks-Möglichkeiten – und jede birgt das Gegenteil in sich und würde implizieren, dass ich dann unglücklich bin, wenn ich es nicht habe.

Während ich so vor mich hin sinniere, fällt mir ein Satz von Eckart Tolle ein: „It is not the situation itself, but the thoughts about the situation“. Demnach wären es also meine Gedanken, die mich glücklich oder unglücklich machen. Aber meine Gedanken kann ich oft nicht stoppen, wenn sie sich in meinem Kopf im Schleuderprogramm bewegen, round and round...Stop! Ich atme mich in mein Glück und merke:

Glück ist, wenn ich mit mir selbst in Kontakt komme – wenn ich mein Becken und meinen Bauch fühle und mein Herz sich ausdehnen darf – wenn ich mir gestatte, ich selbst zu sein. Dann darf alles gleichzeitig da sein. Dann ist jeder Ort gut. Dann bewege mich in einer neuen Dimension. Dann lebe ich im Hier und Jetzt, kann wahrnehmen, wie glücklich mich jeder bewusste Moment macht – und merke plötzlich, wie viel mich glücklich macht und wie dankbar ich bin!

Sonja Raab (41), Opponitz/NÖ

## Freuden-Tränen



Die „Er-Wei-terung“ meiner Freude begann mit der Geburt meines dritten Kindes. Fünf Tage danach bekam ich Fieber mit Schüttelfrost und hatte ganz arge Schmerzen im Bauch.

Meine Hebamme meinte damals, ich wolle vielleicht unbewusst nicht stillen und würde deshalb so reagieren. Nachdem sie wieder weg war, wurden die Schmerzen aber immer schlimmer, bis ich mich schließlich kaum noch bewegen konnte. Ich saß am Sofa und schrie und konnte nicht mal mein Kind hochnehmen. Da ich allein zu Hause war, rief ich verzweifelt meine Mama an, die sofort die Hausärztin informierte. Die kam allerdings ohne Tasche und gab mir bloß Beruhigungstropfen. Bis der Notarzt aus der nächsten Stadt eintraf, war eine weitere halbe Stunde vergangen und ich fast bewusstlos vor Schmerzen. Man brachte mich ins nächste Krankenhaus – auf der Intensivstation wurde „Kindbettfieber“ diagnostiziert.

Noch während der Untersuchung wurde der Raum plötzlich ganz weiß und weit, ich sah Gesichter... und kurz darauf wurde alles rundum eng und schwarz und mir ganz heiß. Ich hörte jemanden meinen Namen rufen und das Wort „kollabieren“ – und dann ging ich weg. Ich lief einen Gang entlang, und plötzlich kam mir der Gedanke: „Aber mein Kind, das braucht mich doch noch!“... Da drehte ich mich ganz bewusst um, ging zurück, schlug die Augen auf und sah meinen Mann weinend neben meinem Bett stehen.

Erst einige Tage später durfte ich mein Baby wiedersehen. Als man es in mein Zimmer brachte, weinten mein Mann und ich vor Freude. Wir wollten unserem Kind in diesem Moment am liebsten die ganze Welt zeigen. Den Himmel, das Meer, die Weite des Universums...

Als ich wieder gesund war, sind wir zu dritt an die Ostsee gefahren. Nach 10 Stunden Autofahrt liefen wir über eine Düne runter ans Meer und vergossen einen Ozean von Freudentränen. Dieses Gefühl war unbeschreiblich!

Seit diesem Tag fahren wir so oft es geht irgendwo hin, wo wir noch nie waren.

Und unser Kind zeigt uns die Weite der Welt.

Eva Adelbrecht (36), Mariapfarr im Lungau/Sbg

## Herz, was willst du mehr



Wann geht mein Herz so richtig auf?...

Wenn mein Kleinster, der morgens oft ganz schön grummelig sein kann, kurz nach dem Aufstehen oben am Treppenabsatz steht und fröhlich „Guten Morgen, Mama!“ ruft. Wenn ich am späten Morgen durch den Wald hinter unserem Haus laufe, die Sonne durch die Baumkronen hin-

durch mit ihrer wachsenden Kraft die Feuchtigkeit aus dem Boden zieht und sie in langsam aufsteigenden Dunstschwaden in den aufwachenden Wald hinein zaubert, sie beleuchtet und so erst richtig ihre Feinheit, aber auch ihre Veränderlichkeit sichtbar macht.

Wenn ein Auftraggeber nach abgegebener Arbeit meint: „Danke vielmals für deine kompetente Hilfe!“

Wenn mir mein Mann in einer kleinen Pause eine kurze Nachricht schreibt: „Ich finde, wir machen das gut.“

Wenn es so stark regnet, dass ich zur Einschlafentspannung nur das Fenster zu öffnen brauche, um dem plätschernden Naturschauspiel zu lauschen... Dann wird mir ganz warm ums Herz, ich lächle, ich glaube, ich strahle sogar, alles wird leicht, alles wird zur Freude.

Freude ist so vielseitig, zeigt sich mal ganz leise und mal ganz laut, kommt aus meinem Inneren oder wird mir auch von außen geschenkt. Ich erfülle die Dinge des Alltags wie auch die Aufgaben meines Berufs (als Übersetzerin, Anm. d. Red.) mit Freuden. Doch wenn dann noch ein Dankeschön oder ein Lob – oder einfach nur ein Lächeln oder eine Umarmung meiner Kinder – dazukommt, dann wird die Freude am Geschafften oder Geschaffenen gleich doppelt so groß. Manchmal so groß, dass mir fast das Herz zerspringt und ich denke: Wen könnte ich jetzt umarmen? Anjubeln? Wem könnte ich alles erzählen? Mit wem meine Freude teilen?... Ob die Freude nun von innen oder außen kommt, ob sie aus einer gewissen Selbstzufriedenheit resultiert oder mir durch die Dankbarkeit und Wertschätzung eines Anderen zuteil wird – das Bedürfnis, diese Freude spontan zu teilen, durchdringt mich ganz schön oft. Freude führt also zu Freude an der Freude.

Und wenn sich dann auch noch andere an meiner Freude erfreuen können, und sie sich so vervielfältigt – Herz, was willst du mehr!

Mona Abl (40), Klagenfurt

### Ohne Dunkelheit kein Licht



... diesen Satz habe ich erst in den letzten eineinhalb Jahren so richtig begriffen. Vorher dachte ich immer, es gehe nur um das Helle im Leben, und die dunklen Momente müssten möglichst verdrängt, verkürzt, sofort wieder heil gemacht werden. Dann tauchte plötzlich eine akute Stresssymptomatik auf, mit Panikattacken und

Schwindel. Auf einmal schienen mein Körper und mein Geist nicht mehr zu mir zu gehören. Wer bin ich? Wie kann es weitergehen?... In dieser schwierigen und grenzwertigen Zeit erlebte ich die dunkelsten und verzweifeltsten Momente meines Lebens – aber auch große Freude!

Nie zuvor hatte ich Freude intensiver empfunden als in diesen Monaten. Die stärksten Freuden-Momente erlebte ich in den Bergen. Gemeinsam mit einem lieben Freund ging ich mehrere Tage auf einem Höhenweg von Hütte zu Hütte. Das Gehen, die Luft, der Himmel, die Tiere und Pflanzen am Weg brachten mich wieder zu mir selbst. Unterwegs trafen wir noch drei Wanderer und schlossen uns spontan zu einer Gemeinschaft zusammen. Wunderschöne Gespräche, viel Lachen, Kopfstand aus Lebenslust vor der höchstgelegenen Hütte, Teilen der Jause und der Gipfel, gegenseitige Hilfe, wenn einer sie braucht.

Nach fünf Wandertagen erreichten wir die letzte Hütte hoch über Lienz, blickten hinab aufs Lichtermeer, fühlten uns wie die Könige, aßen und tranken miteinander – und da war sie plötzlich: diese reine, leichte, unbändige Freude. Dankbarkeit, Scherzen und Lachen, wir wollten den Abend gar nicht beenden, nicht schlafen gehen, dieses herzliche Miteinander, diese Lebenslust nie enden lassen...

Ich habe in dieser Zeit gelernt, dass das Leben ein Auf und Ab ist, wie das Gehen im Gebirge, wie die Wellen im Meer... Leben ist Freude, aber auch Leiden. Beides darf sein und gehört zusammen!

Wie sich die Freude bei mir äußert? Ich werde ganz leicht und sprachgewandt, mir fallen die lustigsten Bemerkungen und Scherze ein. Es ist ein Sprühen, ein Hin- und Herwerfen von Worten, von Lachen, von Blicken, ein Necken. Es ist pure Leichtigkeit!

Renate Makowski (63), Weyregg/OÖ

### Das Herz öffnen



Freude – das ist für mich der „schöne Götterfunke“, der, einmal entfacht, alles hell und leuchtend macht. Obwohl das „Machen“ hier ja nicht funktioniert. Freude „geschieht“! Sie geschieht, wenn ich der Schönheit begegne, wenn etwas mein Herz berührt, wenn ich liebe und mich im Herzen eins fühle – sei es nun mit der

Natur, mit mir selbst oder mit einem geliebten Menschen. Ein „Sprungbrett“ für die Freude ist sicher das Verliebtsein. Jede/r von uns hat das wohl schon erlebt: Wenn's im Herzen „funkelt“, vollführt das Herz Freudensprünge, und die Freude bricht quasi aus allen Poren...

Doch das ist nur der Anfang! Es ist sozusagen ein „göttlicher Vor-schuss“, den Amors Pfeil uns freundlicherweise verpasst. Allzu gerne übersehen wir jedoch, dass sich dieses Vor-schuss-Geschenk irgendwann verbraucht. Ab einem bestimmten Punkt müssen wir damit anfangen, selbst an der „geschenkten“ Liebe zu arbeiten, die vielen „kleinen Glücke“ am Wegesrand zu beachten, die „kleinen Freuden“ zu sammeln, um die etwas trüben Tage, die auch wieder kommen werden, gut zu überstehen. Die Weite und Schönheit der Welt kann uns auf vielerlei Wegen begegnen und unser Herz mit Freude überfluten.

Im Grunde geht es eigentlich nur darum, das Herz zu öffnen – dann spaziert die Freude ganz von selbst herein! Für diese Herz-Öffnung kann ich sehr wohl etwas tun! Zumindest kann ich versuchen, den Augenblick zu genießen, der mir gerade geschenkt wird. Wie auch immer er sich mir jetzt präsentiert. Selbst wenn es im Leben oft mehr trübe als freudvolle Momente gibt, habe ich Einfluss auf meine Gedanken und Einstellungen. Und da bekanntlich alles zwei Seiten hat, kann ich mich bewusst der helleren Seite zuwenden – und nötigenfalls die dunkle Seite polieren, bis sie heller wird...

Freude ist für mich immer mit Liebe gekoppelt. Sie kann sich in Begeisterung zeigen, übermütig und laut – manchmal drückt sie sich durch tiefe Stille, innere Ruhe und unendlichen Frieden aus – aber immer ist sie das Elixier der Glückseligkeit, welches mein Leben erst lebenswert macht!

Ulrike Sammer (72), Wien

## Ich Glückspilz



Ja, die ganz großen Gefühle! Ich kenne sie alle, kann es aber an zwei Händen abzählen, wann und wobei mir das Herz übergang und ich lautstark meinen Gefühlen Ausdruck verlieh. Ich frage mich nur, ob sich nicht der Ausdruck von Gefühlen im Lauf unseres Lebens ändert? Macht man in fortgeschrittenem Alter noch Luftsprünge?

Und wenn die Freude stiller wird, heißt das dann automatisch, dass man sich zunehmend dem Glück verschließt?...

Vor etlichen Jahren, als ich noch als Psychotherapeutin in der Psychiatrie des Wiener AKH arbeitete, erfand ich (gemeinsam mit einer Kollegin) die „Tagebuchtherapie“. Meine depressiven PatientInnen bekamen u.a. die Aufgabe, täglich drei „gute Dinge“ aufzulisten, die auch völlig banal sein konnten, wie z.B. „Die Sonne scheint beim Fenster herein“ oder „der Nachtschinken hat mir gut geschmeckt“... Schnell zeigte sich, wie vieles im Alltag als so selbstverständlich gilt, dass es einem kaum mehr auffällt. Und wenn die guten Momente in der Bedeutungslosigkeit versinken, nehmen im gleichen Maß die „mieseren“ Gedanken überhand...

Und genau das ist der Punkt, an dem ich mich auch selber orientiere! Obwohl ich im Lauf meines Lebens einige Schicksalsschläge verkraften musste, betrachte ich mich als „Glückspilz“ – denn ich hab mir zur Gewohnheit gemacht, aktiv und selbst in dunkelsten Zeiten die „guten Dinge“ zu registrieren. Und immer wieder stelle ich mit Erstaunen fest, wie viele kleine Glücksmomente mich täglich begleiten: „gerade noch die Straßenbahn erwischt“; „ein paar wunderschöne Fotos mit Herbstlaub gemacht“; „das Lachen meiner kleinen Enkelkinder, wenn ich ihnen eine komische Geschichte vorspiele“; „der sehr nette Anruf einer Freundin im Ausland“; „endlich geschafft, mich von meiner alten Jacke zu trennen“; „ein neues Rezept ausprobiert, und es hat wirklich gut geschmeckt“...

Jedes Mal, wenn ich solche Dinge aufschreibe, wird mir bewusst, wie gut ich es eigentlich habe. Und diese Fülle macht mich satt. Ich fühle mich vom Schicksal geliebt und von niemanden und von nichts abhängig!

**Freude darf nie mehr die Ausnahme sein!**

Klaus Podirsky (61), Wien

## Freude als Maß meiner Dinge



Es gibt Momente im Leben, wo uns ganz unerwartet etwas sehr Tiefes berührt. Ein solches Berührt-Werden durfte ich mehrmals erfahren – aber das Entscheidendste fand vor 13 Jahren statt:

Im Zuge einer Bewusstseins-Übung erkannte ich plötzlich, dass ich noch nie breit gewesen war, diesen „Klaus“ zu lieben – ja, dass

ich ihn nicht einmal kannte. Diese Einsicht überfiel mich wie eine unstillbare Woge des Schmerzes und der Traurigkeit. Ich spürte darin etwas für mich selbst Unverzeihliches. Doch da war noch etwas Anderes: Eine machtvolle Klarheit, dass es etwas Bedingungsloses in dieser Existenz gibt, das auf mich schaut. Und dass dieses Bedingungslose meiner eigenen Liebe zu mir selbst harrt. Es war für mich der Moment, wo ich die Entscheidung für mein „Ja“ traf: zu mir, zu diesem Klaus, der bislang keinen Weg zu sich selbst zu finden gewagt hatte. Etwas, worum ich seither ohne jegliche Begründung oder Rechtfertigung weiß. Und dieses „Ja“, das mir damals unter einem Strom von Tränen entsprang, schwemmte alles sorgenvoll Halbherzige eines erstrebten Selbst-Bildes hinweg und machte mich für die Wirklichkeit dieses „Klaus“ fühlbar. Etwas gänzlich Neues, Liebevolleres und Versöhnlicheres entstand in mir. Etwas, das aus mir lächelte und in meinen Tränen überfloss, gepaart mit einer unverblühten Gewissheit, dass ich, genau so wie ich bin, geliebt bin, bedingungslos gemeint und gewollt, von dieser ganzen Existenz – und ab heute auch von mir. Im Moment dieses Ergriffen-Werdens existierte natürlich kein Darüber-Nachdenken. Da war nur innige Freude. Ich hätte springen, tanzen können, doch tat es nicht. Es brüllte in mir und war doch still.

Seit diesem entscheidenden Tag spüre ich, was es bedeuten kann, die Freude „als Maß meiner Dinge“ zu wählen. Die Freude wurde mir seither zum sicheren Wegweiser und Begleiter – und ich glaube, dass wir genau so viel davon erhalten, wie wir auch wieder zu geben bereit sind. Ich las es einmal folgendermaßen: „Freudenquelle für Freudenlose“. Das trifft es meines Erachtens sehr gut. Und dass mein Commitment für mich selbst weiterhin auch andere mit einschließen darf, ist ein wesentlicher Teil dieser Freude.

Manuela Gutmeyr (52), Kirchsschlag bei Linz/OÖ

### Ja zum Leben



**Bin ich glücklich? Auf der Suche nach einer Antwort schau ich mich in meinem Leben um – und finde ganz viele Glücksbringer:**

- Ja, ich bin glücklich, wenn ich in der Nacht aufwache und ein Atmen neben mir höre.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich das flirrende Licht neben mir wahrnehme.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich mich mit einem Kaffee an den Tisch setze und zu schreiben beginne – wenn ich vor meinem Block oder den Computer-Tasten sitze und staune, welche Worte dann erscheinen.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich am Abend hinaus ins Freie gehe und mir die Sterne vom Himmel zuzwinkern.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich meine gewohnte Spazierrunde gehe und mich der Kater das erste Stück begleitet.
- Ja, ich bin glücklich, wenn mir die Schafe voller Vorfreude auf ein Stückchen Brot zulaufen, wenn ich einen Stein aufhebe, wenn die Blätter in der Sonne leuchten, wenn die klare Luft nach einem Regen oder, so wie jetzt in der kalten Jahreszeit, besonders gut schmeckt, und wenn ich von hoch oben auf die Wolkendecke im Tal schauen kann.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich meine Wohnung putze, Böden wische, die Fenster auf Hochglanz bringe und für ein behagliches Zuhause im Kerzenschein Sorge.
- Ja, ich bin glücklich, wenn im Sommer die Rosen mit dem Jasmin um die Wette duften, wenn ich Kräuter und Gemüse aus dem Garten in die Küche hole oder mit einem Glas Wein auf der Terrasse sitze.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich in Venedig auf dem Fischmarkt meine Nase rümpfen darf – und auch, wenn ich mit tausend anderen Menschen auf der Seebühne in Mörbisch sitze und die Musik genieße.
- Und ja, ich bin besonders glücklich, wenn ich die Adventmärkte in meiner Heimatstadt Graz besuche, mit meinen Kindern und Schwestern lache, den Geburtstagskuchen in Stücke schneide und Großnichte und Großneffen beim Basteln zuschaue.
- Ja, ich bin glücklich, wenn ich dann mit meinem Liebsten im Auto sitze und im strömenden Regen wieder nach Hause fahre...  
... um einfach glücklich zu sein.

Gabi Sauer (51), Scharten/OÖ

### Wo ist bloß die Freude geblieben?



**Wenn ich ein Kind sehe, das sich von Herzen freut, stelle ich wehmütig fest, dass ich dieses überschwängliche Gefühl nur noch selten empfinde. Ich kann mich zwar manchmal sehr wohl *auf* etwas freuen, male mir aus, wie großartig das Erhoffte sein wird – aber wenn es dann so weit ist, dann ist die Freude bei Weitem nicht so groß wie**

erwartet. Ich frage mich oft, was hier passiert ist? Wann habe ich verlernt, mich so zu freuen, dass das Herz sozusagen überschäumt vor Glück?...

**Ich glaube, die Intensität von Freude** hängt sehr stark von unseren Erwartungen ab. Wir entwickeln im Lauf der Zeit sehr genaue Vorstellungen von Richtig und Falsch, von Gut und von Schlecht, und haben konkrete Wünsche und Erwartungen ans Leben und unsere Mitmenschen. Wir erschaffen uns sozusagen die „ideale Welt“ im Kopf – und wenn die Dinge und Ereignisse dann tatsächlich so eintreffen, empfinden wir es als „normal“ und sehen gar kein Grund, uns darüber besonders zu freuen. „Richtige“ Freude kommt nur dann auf, wenn etwas unsere Erwartungen weit übertrifft, wenn etwas unvorhersehbar Tolles geschieht, mit dem wir gar nicht gerechnet hätten. Schade, dass wir mit den Jahren so abstumpfen und verlernen, uns über Kleinigkeiten zu freuen. Was könnte man da tun?...

**Ich für meinen Teil habe beschlossen,** dem Leben wieder mit mehr Neugier zu begegnen, also nach dem Motto „*Mal sehen, was es für mich bereit hält*“. Es muss nicht immer alles nach Plan laufen. Die Zukunft bietet viele gute Möglichkeiten, und ohne genaue Vorstellungen und Erwartungen erkennt man auch unkonventionelle Alternativen als Glücksfall – was in jedem Fall ein Grund zur Freude ist.

Henrike Staudte (40), Markt Rettenbach /Bayern

## Mein stiller Freudentaumel



... kündigt sich ganz sacht mit einem Bauch-Kribbeln an. Dafür braucht es nicht viel, einen Schmetterling, der fröhlich im Wind schaukelt oder einen Bussard, der sich am wolkenlosen Himmel in die Höhe schraubt. Wie gebannt beobachte ich das andersartige Wesen, versuche zu fühlen, was es fühlt. Ich breite meine Arme aus und

spiele ebenso mit dem Wind. Das Kribbeln beginnt aufzusteigen, verbündet sich mit dem Prickeln auf meiner Haut. Wenn es mein Herz erreicht, hüpfet es vor Freude. Manchmal muss ich beruhigend meine Hand auf die Brust legen, weil mir die Verzückung den Atem verschlägt. Vielleicht kommen mir die Tränen, weil ich weder schreie noch laut lache vor Glück. Doch auf irgendeinen Weg muss die Emotion einfach raus.

Ich bevorzuge den stillen Freudentaumel – und ich weiß auch, warum das so ist: Frühe Erfahrungen haben mich gelehrt, die Objekte meiner Freude zu schützen. In meiner Kindheit ist es mir passiert, dass ein Junge just den Schmetterling zwischen seinen Fingern zermalmte, der mir ein Freudestrahlen entlockt hatte. Rasch war die Glückseligkeit in tiefen Kummer umgeschlagen. Womöglich bin ich deshalb so zaghaft? ...

Aber wenn ich mit geröteten Wangen auf einem Berggipfel stehe, und mich nichts als klare Luft, unberührte, wilde Landschaft und die Geräusche der Natur umgeben, dann entschlüpft sogar mir ein Jauchzer der Begeisterung.

Ich gehe täglich bewusst auf die Suche nach Freude. Ich halte meine Augen und Ohren offen für die kleinen Wunder des Lebens – und die lassen nie lange auf sich warten: der Eisvogel am Waldweiher, die Krähe im Stadtpark oder der gelbe Löwenzahn zwischen dem Asphalt.

Ich bin mir sicher, Mutter Erde spürt meinen bewundernden Blick, hört mein freudvolles Herzklopfen und nimmt mein dankbares Wohlgefallen wahr.

Michaela Prieler (42), Allhartsberg/NÖ

## Einfach Glücklich SEIN



Wenn ich vergessen will, betrachte ich Kinder beim Spiel. Dieses bedingungslose, unbeschwerte Lachen beschließe ich, ihnen gleich zu machen.

Wenn ich zufrieden sein will, betrachte ich Blumen beim Blühen.

Lasse ihr Strahlen in mich strömen und beschließe, es mit in mein Herz zu nehmen.

Wenn alles in mir nach dem Glücksmoment schreit, schaue ich in den Himmel – unendlich weit. Er soll mich stets als Vorbild begleiten, ich möchte denken, tun und SEIN in diesen Weiten.

Ich wünsche euch allen unzählige Momente des Glücks, in denen sich Zeit und Raum verlieren!

## Heilungs-Erfahrung

In der nächsten WEGE geht's um Gesundheit und Ernährung. Wir könnten euch jetzt natürlich einfach befragen, was ihr für eure Gesunderhaltung tut – aber wir haben's lieber spannender:

**Teile mit uns deine intensivste, beeindruckendste, außergewöhnlichste... Heilungserfahrung!** Vielleicht warst du schon mal schwerkrank, hattest einen Unfall oder gar Todesängste durchlebt? Vielleicht waren es körperliche Beschwerden oder psychische Probleme – vielleicht auch nur eine banale Grippe oder Schnittwunde, bei der du dein ganz persönliches „Heilungs-Wunder“ erfahren durftest?...

Erzähle uns doch bitte von deinem Weg zur Heilung, was sie beschleunigt bzw. bewirkt hat – und gerne auch von deiner Lernerfahrung daraus!

• **Schicke deine Zeilen** (Textlänge max. 2000 Zeichen) zu diesem Thema bitte unter **Angabe von Name, Alter und Adresse** und **mit passendem Foto** bis **spätestens 30. Jänner 2017** an die WEGE-Redaktion.

E-mail: [redaktion@wege.at](mailto:redaktion@wege.at) - Postanschrift siehe Hefrückseite.

Falls dein Text in der **Frühlings-WEGE zum Thema „G'sund bleim“** veröffentlicht wird, erhältst du als kleines Dankeschön ein **Überraschungsgeschenk** von uns (Buch, CD, Gutschein etc.)!