



16. Dezember 2021

Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen.
ein treffliches Gemälde sehen und, wenn es möglich zu machen wäre,
einige vernünftige Worte sprechen. - Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

89. Text: Die Heldin¹ hat einen glücklichen Tag

Seit dem 87., etwas melancholischen, Text sind zwei Wochen vergangen – und ich habe wieder Boden unter den Füßen. Natürlich kann die Trauer auch wiederkommen, und coronamüde sind wir (fast) alle. Noch einfacher sagt es der alte Spruch, der in vielen Poesiealben steht: „Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heitren Stunden nur.“

Ich hab's doch
auch nicht immer
leicht
mit mir!

Aber manchmal klappt es einfach nicht, das Leben gefällt mir dann nicht, wie es gerade ist. Ich bekomme schlechte Laune und vergesse, mich zu freuen. Dann habe ich Huldah, ein kluges, siebenjähriges Mädchen kennengelernt. Sie hat mir

gezeigt, wie es geht, sich zu freuen. Ohne jemals einen Ratgeber gelesen zu haben, weiß sie es: Wenn ihr irgendetwas Freude macht, sagt sie nicht einfach *wie schön*. Sie überhöht jede kleine Freude, setzt sie sozusagen auf einen Thron mit dem Satz: „Heute ist ein glücklicher Tag!“



Dieser Satz, der wie ein Mantra klingt, hat es in sich. Ich dachte, ich versuche es auch einmal. Und so sah mein glücklicher Tag aus, über den ich schreiben will: Ich hatte gut geschlafen und bin gern und früh genug aufgewacht. Ein Stapel Gästehandtücher für die Praxis lag gefaltet bei meinem Rucksack. Ich trank noch eine Tasse heißes Wasser und plauderte ein bisschen mit meinem Mann. Meine Masken hängen wohlgeordnet an der Tür, die oberste ist für Montag. (Die Wochenend-

¹ Ich erinnere daran, dass ich das generische Femininum verwende, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

Masken hängen woanders.) Neben den Masken das Schild mit der Frage: *Maske dabei?* So laufe ich nicht mehr maskenlos aus dem Haus.

Dann ging ich zur Bahn. Es regnete leicht. Ja und? Mein Mantel hat eine Kapuze und außerdem ist er warm und schön. An ihm freue ich mich jeden Tag. In zwanzig Metern Entfernung sah ich meine Straßenbahn abfahren. So hatte ich Zeit für eine kleine Atemübung, eine morgendliche SMS an meinen Sohn und für Notizen zu diesem Text. Schon war die nächste Bahn da – und sie war gar nicht so voll. Wie üblich war *Aldo* (und mein Frühstücks-Cappuccino) die nächste Station.



Heute setzte er sich zu mir und erzählte ein paar Geschichten von Orangenbäumen aus seiner Heimat den Abruzzen und einem traditionellen Orangengericht – als Vorspeise oder als Teil eines Salates: Eine im ganzen geschälte Orange wird in Scheiben geschnitten, mit *gutem* Olivenöl bestrichen und mit Salz und Pfeffer bestreut.

Seit diesem Tag weiß ich nicht nur, wo die Abruzzen liegen und dass ihr höchster Berg, der Corno Grande, fast 3000 m hoch ist. Ich weiß auch, dass es leicht sein kann, einen glücklichen Tag zu haben und ich übe weiter, glückliche Tage zu haben.

So wünsche ich Euch sonnige Früchte und viele glückliche Tage!

Und bleibt gesund!