



© Isabel Vossen / Arthur im See

## Schöne Momente

Gerade mal zwei Jahre ist es her, dass meine Tochter dieses Bild hier am See machte. In der Abenddämmerung im See schwimmen, die Stille und die eigenen Schwimmgeräusche genießen, in der Natur sein und das tun, was man in einem See halt so macht: Schwimmen.

Immer, wenn ich mir diese Bild ansehe, freue ich mich über die eingefangene Stimmung. Ich finde, dass wir viel mehr Wert darauf legen sollten, schöne Erlebnisse zu sammeln, an die wir uns lange und gerne erinnern. Oft noch Jahrzehnte später wissen wir, wie diese besondere Situation sich angefühlt hat, wie etwas roch, schmeckte, aussah oder wie glücklich wir waren. Das sind meist nicht mal spektakuläre Dinge, es sind einfach *besondere* Dinge.

Ich kann nicht mal sagen, wie es kommt, dass ich mich an bestimmte Dinge oder Situationen immer wieder gerne erinnere. Diese Bilder oder Erinnerungen ploppen halt so auf und lassen mich lächeln. Im Laufe meines Lebens habe ich viel schöne Erlebnisse gehabt, habe viel erlebt, viel gesehen und mich oft gefreut. Dieses persönliche Erlebnisalbum begleitet mich durch mein Leben, wird voller und voller und macht mich zu einem glücklichen Menschen.

Schöne Erlebnisse und schöne Erinnerungen füllen unseren persönlichen Lebensfreude-speicher immer wieder auf, einfach, weil wir wieder die Energie von damals spüren. Deshalb ist es so wichtig, sein Augenmerk immer auf die schönen Dinge zu legen und nicht auf die persönlichen Lebenskatastrophen. Und wenn im eigenen Leben nicht viel Schönes passiert, dann sollte man das so schnell es eben geht ändern, damit man Schönes erlebt und sich obendrein später mit Freude daran erinnern kann. Der persönliche Doppel-Whopper...

Menschen, die ein einigermaßen „normales“ Leben führen, sollten aber doch reichlich schöne Begebenheiten und Geschichten in petto haben. Vielleicht müssen manche aber einfach lernen, diese Vergangenheitsdiamanten und ihre Bedeutung für das eigene Glück entsprechend zu würdigen. Das gelingt zum Beispiel, wenn man auch die kleinen, simplen Dinge wertschätzt und bereit ist, ihnen einen Wert zu geben. Das geht übrigens auch in der Rückschau, die entsprechende Situation fällt oft eh nicht so auf, wenn sie aktuell ist.

Für mich erinnerenswert ist wirklich oft ein schönes Ambiente. Ich stehe auf schöne Einrichtungen und Gestaltungen, bei denen Herzblut, Kreativität und guter Stil zu spüren ist. Ob das ein origineller Blumenladen oder ein schönes Hotel ist, ein wunderbares Restaurant, ein toller Garten oder ein sehr persönliches Café ist dabei egal. Ich mag es gerne richtig schön.

### Das Auge isst mit.

Das gilt nicht nur für Ambiente und optische Gestaltung. Auch kulinarisch gibt es bei mir ein persönliches Erinnerungsalbum, denn ich bin ein bekennender gerne-Esser – und hier ist die Bandbreite an Erlebnissen sehr breit gefächert. Klar gab es auch Flopps, aber die habe ich schnell ab. Eine Pommesbude, die nicht mal leckere Pommes machen kann, sieht mich nie wieder, fertig. Den schwarzen Zitronengrasmilchreis auf Bali werde ich allerdings nie wieder vergessen, ebenso wie viele andere Gerichte, die mir begeisterte Seufzer entlockt haben. Aber auch schöne Orte, Kulturerlebnisse, besondere Begegnungen mit Menschen und Tieren, Natur und Musik oder eine Kombination daraus können solche lebenslangen Erinnerungen für uns bereithalten. Manchmal ist es eine ganz besondere Stimmung, die sich in unser Gedächtnis einbrennt. Ich kann zum Beispiel aufrufen, wie es war, wenn ich morgens ganz früh ins Rheinstadion zum Schwimmen ging. Die Gerüche und Geräusche sind so verinnerlicht, dass ich nicht mal ein Foto dazu brauche, um sie präsent zu haben. Oder Urlaub am Meer. Das ist für mich die Verbindung von Ruhe, ein wenig Geschäftigkeit in der Ferne, der Duft der Sonnencreme plus warme Sonne plus das zarte Geräusch der morgendlichen Wellen, die sich so langsam am Strand warmlaufen... wwwusch... wwwusch.....

Ich erinnere mich an besondere Landschaften, an Schnee auf einem Gartentisch in Griechenland, an eine wunderbare Wanderung durch einen Zauberwald in England, an mein zahmes Huhn Kücki, den Markt in Avignon und an gefühlt fünftausend andere Situationen. Wenn ich sie aufrufe, fühle ich mich vom Schicksal reich beschenkt und bin dankbar, dass ich so viel Schönes erleben darf. Ich könnte mich jetzt aufs Sofa setzen und wie in einem Daumenkino eine Situation nach der anderen aufrufen und mich erneut darüber freuen.

Ist das Leben nicht herrlich? Ist es nicht so viel schöner, wenn wir uns auf die positiven Dinge konzentrieren, auf die netten Menschen, auf die liebevollen Begegnungen, die schönen Ereignisse, den *gelungenen* Pfannkuchen und das Glück, die Wahl zu haben, ob wir dieses Leben freudig oder eher miesgelaunt verbringen? Mein Motto lautet: Lieber einmal richtig gut gegessen als dreimal Fastfood. Das gilt für alle Bereiche. Schöne Erlebnisse sammelt man dort, wo es schön ist, also: Augen auf!

Und selbst, wenn das Leben gerade Zitronen für uns bereithält: Dann gehen wir halt abends nochmal in den See, genießen das Licht, das Wasser und die Ruhe, machen das alles zu einem *besonderen Diamanten-Moment* und laden ganz nebenbei unsere Lebenserinnerungsbatterien wieder auf.