



## Eine Spur von Glückseligkeit

### Description

### Moment mal – Spur der Woche

Foto: Birgit Thalheimer

Es gibt Tage, da fällt das Aufstehen morgens besonders schwer. Gerade jetzt, wenn es draußen so gar nicht hell werden will und der ganze Tag grau und trist ist.

Der immer noch andauernde Lockdown lässt die Zeit verschwimmen und ich komme mir mehr und mehr vor wie gefangen in einem Film à la „Und täglich grüßt das Murmeltier“, an dem sich tagtäglich der immer gleiche Ablauf wiederholt.

Heute früh fiel mir auf, dass ich in Gedanken nach etwas suchte, worauf ich mich freuen konnte, um mehr Energie in meinem Körper zu bringen, aber es wollte mir nicht so recht gelingen.

Also erst mal Kaffee und eine Dusche, um die Lebensgeister zu wecken, aber vorher – einem spontanen Impuls folgend – noch schnell eine Karte ziehen und mich von einem Spruch inspirieren lassen. Eine Freundin schenkte mir zum Geburtstag ein „Gute Laune Kartenset“, mit liebevoll gestalteten Schnecken-Spruchkarten, die dir laut Anleitung „sprühende Herzensfünkchen“ für deinen Alltag schenken sollen.

Gesagt getan! Meine Schnecke auf der Karte jubelt: \*Juuhuuuuuu! Heute ist dein Tag! Ja wann denn sonst!? Denn morgen ist heute schon wieder gestern. Warum also nicht JETZT GLEICH freuen?“ Wie... es braucht gar keinen Grund mich zu freuen...ich soll einfach loslegen?

Auf dem Körper der Schnecke prangt ein knallrotes Herz und im Mundwinkel baumelt eine kleine Blume, sie sprüht nur so vor Begeisterung – ist quasi ganz aus dem Häuschen!

Ich muss lachen über dieses Bild und die Euphorie der Schnecke. Ich merke, wie sich mein Körper ganz wie von selbst mit Freude füllt und ich Lust habe diese Karte mit meiner Familie zu teilen – ich schicke sie also mit einem Guten Morgen Gruß in unsere WhatsApp Familiengruppe und wünsche allen einen schönen Tag und ganz viel Freude bei allem, was heute so ansteht. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Wie gut das tut, und es war so einfach.

Jetzt aber einen Kaffee... Auf dem Weg in die Küche fällt mein Blick auf das Bild der Muttergottes mit Ihrem Kind, ich lächle sie an. Ich bin einfach nur dankbar, für die richtigen Impulse zur richtigen Zeit, um aus meinem Schneckenhaus heraus zu kommen und mich immer wieder neu zu entscheiden, in meinem Leben eine Spur von Glückseligkeit zu hinterlassen.

[Birgit Thalheimer](#)