

*Ich danke meinen Lieblingsmenschen  
für ihre Inspirationen, ihre Geduld  
und ihre Unterstützung.*

Renate Rothe

# Geschichten süß-sauer

Pikantes, Heiteres und Tiefsinniges  
aus dem Alltag



**WINDSOR VERLAG**

[www.windsor-verlag.com](http://www.windsor-verlag.com)

© 2017 Renate Rothe

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag  
ISBN: 978-1-627846-30-1

Titelbild: © arekmalang - Fotolia.com  
© Petr Malyshev - Fotolia.com

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva  
Korrektorat: Windsor Verlag  
Layout: Julia Evseeva

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# INHALTSVERZEICHNIS

ALLES BEGINNT IM KOPF .....	7
Gedicht: VERTRAUEN IN DAS LEBEN .....	11
ABENTEUER UMKLEIDEKABINE .....	12
IM RAUSCH DER KARTEN .....	15
Gedicht: ÜBERFLUSS .....	20
SANFTE SCHATTENSPIELE .....	21
GEDICHT: LACHEN .....	27
ZEIT .....	28
Gedicht: GLÜCKLICHSEIN .....	31
AUSSER-IRDISCHE ERFAHRUNGEN .....	32
Gedicht: GRIECHISCHE LEBENSKUNST .....	39
DER TOD STEHT IHM GUT .....	40
DER KLEINE UNTERSCHIED .....	44
DER BALKEN IM EIGENEN AUGE .....	49
VERZÖGERTE REIFEGRADE .....	52
Gedicht: HURRA, WIR VERDUMMEN .....	54
GEWOHNHEIT .....	56
Gedicht: TÜREN DES LEBENS .....	59

SANDKASTENPOLITIK .....	60
Gedicht: DIE RAUTE .....	64
FRÜHLINGSERWACHEN .....	65
PARTNERBÖRSEN IM ÜBERBLICK .....	69
Gedicht: PARTNERSUCHE .....	73
LIEBE ALS JUNGBRUNNEN .....	74
Gedicht: DIE LIEBE .....	78
LICHT, LUFT, LEBEN .....	79
Gedicht: DAS WETTER .....	81
DIE WAHREN HELDEN DES ALLTAGS .....	82
Gedicht: TIERSCHUTZ .....	84
AUTORIN .....	86

## ALLES BEGINNT IM KOPF

Was beginnt im Kopf? Einfach alles. Der Mensch hört, sieht, schmeckt und fühlt und das Schlimme ist, er lässt sich beeinflussen. Merkwürdigerweise meistens von Negativem. Nehmen wir als Beispiel die reißerischen Schlagzeilen in Funk, Fernsehen und Zeitungen oder das destruktive Gerede und die trauer schwangeren Mienen von Menschen in unserem näheren Umfeld. Das tägliche Elend springt uns sofort ins Ohr bzw. ins Auge. Wir werden gezwungen zuzusehen und zuzuhören. Uns berunruhigt die fatale Weltwirtschaftlage ebenso wie die Hungersnöte und der Klimawandel. Auch die Terroranschläge der IS und die Flüchtlingsströme bringen uns um unseren Schlaf. Von den Autokraten, Diktatoren oder hirnlosen Toupet-Trägern, die die Geschicke der Welt beeinflussen, mal ganz zu schweigen. Bestenfalls erreichen uns Nachrichten über die schier unanständigen Vergütungen von Fußballvereinen, Führungskräften und Managern. Die Liste der Verfehlungen und Ungerechtigkeiten ist groß. Wir kämpfen gegen Preisverfall, niedrige Löhne und Renten und im Gegenzug gegen Erhöhungen der Krankenkassenbeiträge und Lebenshaltungskosten. Das alles macht hilflos und wütend, es macht Angst und setzt uns unter

Stress. Kommen dann noch unsere eigenhägigen Probleme dazu, die das Leben mal mehr, mal weniger opulent für uns bereithält, bekommen wir je nach Schwere der Schicksalschläge im besten Fall schlechte Laune, im schlimmsten Fall Depressionen. Diese Befindlichkeiten werden bei einem Zusammentreffen mit unseren Mitmenschen hinreichend ausgebreitet und diskutiert. Nach diesen Gesprächen bleibt jeder als leere Energiehülle zurück und hat den Spaß am Leben größtenteils verloren.

Jetzt könnte man anmerken, dass die Deutschen von Natur aus ein Volk des Nörgelns auf hohem Niveau sind, was sicherlich nicht ganz von der Hand zu weisen ist. Das aber wäre zu einfach. Es steckt System dahinter, denn alles beginnt im Kopf und immer wieder im Kopf. Aus diesem Grunde sitzt der Kopf oben und die Knie unten. Erleben wir etwas Angstmachendes, fährt uns der Schreck in die Glieder und uns zittern die Knie. Umgekehrt wäre es fatal. Erklärt man es medizinisch, kann es in Kürze so zusammengefasst werden:

Wir nehmen mit einem unserer Sinnesorgane einen Reiz wahr, der von unserem Gehirn als furchteinflößend interpretiert wird, und schon wird das limbische System in Alarmbereitschaft versetzt. Auf der Stelle werden verschiedene Stresshormone freigesetzt, die uns alles andere als glücklich machen. Mutiert dieser Prozess zum Dauerzustand, wird der Körper krank. So weit, so schlecht.

Es bleibt nicht verborgen, dass die meisten Menschen im ganz normalen Alltag Masochisten sind, die sich in Negativem suhlen wie eine Sau im Schlamm. Von Gedankenkontrolle keine Spur. Warum ist das so? Wahrscheinlich gehört die Wichtigkeit der eigenen Person zu den meistverbreiteten menschlichen Fehleinschätzungen auf diesem Planeten. Kaum jemand in unserem Land ist zufrieden mit dem, was ist, geschweige denn mit dem, was er hat. Es braucht nicht viel zum Glücke, davon haben wir schon gehört und gelesen. Ein jeder hat schon erfahren dürfen, wie gut es ihm geht, wenn er durch die blühende Natur im Frühjahr wandert, dem Zwitschern der Vögel oder dem Rauschen des Meeres lauschen darf. Es kostet nichts und setzt Glückshormone frei, die wiederum dem Körper signalisieren, mir geht es gut! Jeder kann jeden Tag und jede Minute etwas Positives in seinem Leben entdecken, wir müssen nur unseren Kopf und unser Herz dafür öffnen. Die nächtliche Betrachtung des unendlichen Sternenhimmels lässt erahnen, welche Dimensionen hinter unserer menschlich kleinkarierten Wahrnehmung schlummern.

Genau aus dieser Erfahrung erwächst eine Theorie, unabhängig von der medizinischen Erkenntnis über Gehirnfunktionen. Dem Universum nämlich ist es schnurz, ob der Mensch sich Sorgen macht oder ob er glücklich ist. Die Evolution schreitet unweigerlich voran und jeder hat die Möglichkeit, sich an der Entfaltung zu beteiligen, seine Talente, Fähigkeiten, Gefühle und seine Persönlichkeit einzubringen und sich somit an der Weiterentwicklung des großen Ganzen zu beteiligen. Die Evolution spielt auf ihrer eigenen



Klaviatur, sie ist auf positive Entwicklung und Expansion aus, hier herrschen Einklang und Perfektion vor. Entweder der Mensch beteiligt sich daran oder aber er bleibt kümmerlich auf der Strecke, was doch sehr bedauerlich wäre. Denn ein jeder hat etwas zu geben oder beizutragen, mag es auf den ersten Blick auch noch so banal aussehen. Nicht jeder Mensch ist ein genialer Musiker oder Schauspieler, nicht jeder ein bekannter Künstler oder Dichter und nicht jeder ist mit überbordender Intelligenz oder vermeintlicher Schönheit gesegnet. Aber jeder ist in der Lage, sein Gegenüber mit einem Lächeln, mit Hilfsbereitschaft oder guter Laune zu beglücken, Trost zu spenden, wo es wirklich nötig ist, eine Umarmung zu geben, die heilt, oder ein nettes Wort zu gönnen. Die Evolution hat ihre eigenen Gestzmäßigkeiten, genauso wie die Schwerkraft. Man muss verinnerlichen, dass man beides nicht persönlich nehmen darf.

Über Krankheiten und Unglück zu schwadronieren, macht weder gesünder noch zufriedener, es verstärkt das Übel nur um ein Vielfaches. Nach dieser Erkenntnis macht es Freude, den Kopf zu entrümpeln wie einen Kleiderschrank, Dachboden oder Keller. Raus mit allem Vergangenen und Negativen und Platz machen für Schönes, Helles und Lebensbejahendes. Achtsam sein mit Gedanken, Gesprächen und Taten. So ist es ein Leichtes, in den Zug der Evolution einzusteigen und sich positiv überraschen zu lassen, wohin die Reise geht. Wir werden sehen, wo, wann und vor allen Dingen wie die Endstation aussehen wird, wenn wir nach einem erfüllten und glücklichen Leben aussteigen dürfen.

# VERTRAUEN IN DAS LEBEN

Macht euch bitte keine Sorgen  
Denkt nicht pausenlos an morgen  
Habt Vertrauen in das Lebens  
Dann wird das Morgen sich ergeben

Wir leben jetzt, in der Sekunde  
Das Leben, das dreht seine Runde  
Und zeigt uns, was zu tun ist  
Ohne Angst und Hinterlist

Wir sind getragen und beschützt  
Von der Erfahrung fest gestützt  
Erlangen so die Meisterschaft  
Im Spüren ungeahnter Kraft

Drum können wir mit Urvertrauen  
Von einem Tag zum nächsten schauen  
Wir dürfen lieben, dürfen leben  
Nach ungeahntem Glücke streben