

The graphic features a central white circle containing text, surrounded by three concentric rings of varying shades of pink and magenta. The outermost ring is the darkest, followed by a medium pink ring, and then a lighter pink ring. The rings are composed of two segments each, separated by a small gap. The entire design is set against a light pink background. In the top-left corner, there is a white star and a small white circle. In the bottom-left corner, there is a teal circle. In the bottom-right corner, there is a white star and a small white circle. A dotted white line forms a square border around the central design.

Susanne Bhangu

Herr Kaugummi und Ich

für Maria



Heute Morgen wurde ich sehr unsanft aus meinem Schlaf gerissen. Es war der Mann von der Post, wie immer viel zu früh, um mich meine Lebensphilosophie – jedes Lebewesen so lange schlafen zu lassen, wie es kann – ausleben zu lassen.

„A Packerl, gnä’ Frau“, waren die Worte, die er mir zusammen mit dem Paket entgegenwarf, „unterschreibn’s bitte do“, kam dann direkt hinterher, und ehe ich mich bei ihm bedanken konnte, war er verschwunden.

Ich schaute mir das Gebrachte an. Kein mir bekannter Absender, bemerkte ich verwundert. Schere suchend und das Paket tragend überkam mich ein Gefühl der Freude auf etwas – ein Gefühl, das nur Unbekanntes hervorzubringen vermag, getragen von purer hoffnungs-volle Neugier.

Ich schnitt das Geschenksband entzwei und klappte die Kartons-lappen auseinander. Auf glitzerndem, regenbogenfarbigem Füllpapier lachte er mich an. Sir Wishing-Gum, seines Zeichens ein türkisfarbener Kaugummistreifen, der, so versprach es die Beschreibung in der Packung, imstande war, jeden Wunsch zu erfüllen.



Wie hypnotisiert zerriss ich gierig die Schutzfolie und stopfte mir den Streifen viel zu hastig und daher schlampig zusammengerollt in den bereits wässrigen Mund.

Wooooooooow, wooooow, wooooooooooooow !!!



Was für ein Spektakel begann sich in mir auszubreiten, denn ein angenehm süßlicher, in der Tat türkiser Geschmack, der meinen Körper auf der Stelle schwerelos erscheinen ließ, durchströmte mich. Voll Genuss und mit geschlossenen Augen kaute ich Sir Wishing-Gum weiter und gewährte meiner Fantasie freien Lauf.

Vergnüglich zog ich den Kaugummi über meine Zunge, um ihn für eine Blase vorzubereiten. Ich blies und blies und er wurde größer und größer.

Sein Wachsen schien kein Ende zu nehmen, also blies ich weiter und Sir Wishing-Gum wuchs immer weiter.



Im folgenden Abschnitt gebe ich Dir eine Anleitung für Deine ganz persönlichen Dankesmomente.



Warum „Danke sagen“ so wichtig ist.

Dankbar zu sein bedeutet, sich über all die schönen und guten Dinge im Leben zu freuen – egal, ob groß oder klein. Wenn wir oft innerlich „Danke“ sagen, helfen uns unsere Gedanken glücklicher zu sein und Dinge mit anderen Augen zu sehen.

Die Dankbarkeit und ihre begleitenden Gedanken sind wie Superkräfte, die uns zeigen, was wirklich toll an unserem Tag war. Ein Dankbarkeits-Journal hilft Dir, jeden Tag die kleinen und großen Dinge nicht nur aufzuschreiben, sondern sie auch wert zu schätzen, um noch mehr glückliche Erfahrungen zu erschaffen.

Du wirst Dich wundern, wie viele schöne Momente an einem Tag passieren. Wenn Du möchtest, dass diese Zauberkraft so richtig wirkt, nimm Dir für mehrere Wochen (gerne auch länger ;) täglich ein bisschen Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben wofür Du dankbar bist.

Je öfter Du dankbar bist, desto mehr dankenswerte Momente wirst Du erleben. Die Zauberkraft wirkt wie ein Magnet, denn die Wahl Deiner Gedanken hat Einfluss darauf wie Du Dich fühlst und was Du erlebst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Schreiben und Sammeln all deiner schönen Momente und Erfahrungen!



DATUM:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.

2.

3.

Mein heutiger Lieblingsmoment:



Schreib auf, was heute besonders schön oder aufregend war.
Vielleicht war es ein Gespräch, ein Spiel mit einer Freundin oder
einfach ein leckeres Mittagessen.
