

so viel über  
das Leben.

Auf seine ganz  
besondere  
Art und Weise.

Ein Regenbogen  
gibt allen  
seinen Farben  
ihren Raum.  
Nicht nur seinen  
Lieblingsfarben.

Letztlich  
ist es nur  
die Gesamtheit  
aller Farben, die  
den Regenbogen  
ausmacht.

Wir Menschen sind  
wie Regenbögen.

Die Farben sind  
unsere Gefühle.

Wenn wir  
es vermögen,  
all unseren Gefühlen  
Raum zu geben,  
nicht nur jenen,  
die wir mögen...

dann sind wir  
am glücklichsten.

*In Liebe,  
Sarah*

*Was bedeutet es für mich, glücklich  
zu sein?*

# *Vor Lolas Tod*

verband ich mit Glück  
nur positive Gefühle.

Nach Lolas Tod  
fiel mir aber auf,  
dass ich eine Empfindung  
wie Glück sogar an Tagen  
verspürte, an denen  
ich viel weinte,  
mit Angst aufwachte und  
auf das Leben wütend war.

Ich war tatsächlich glücklich,  
weil ich an diesen Tagen  
meine Traurigkeit, Angst  
und Wut zulassen konnte,  
anstatt sie wegzuschieben.

Diese Erfahrung führte  
mich zu der Erkenntnis, dass  
unser Glück davon abhängt,  
wie sehr wir all  
unseren Emotionen  
ihren Raum geben.

*alle Emotionen*