



## *Tagebuch schreiben*

Wer Tagebuch schreibt, schläft besser. Die Gründe dafür sind vielfältig: Erstens brauchst du nicht mehr an das zu denken, was du aufgeschrieben hast. Der Kopf hat es abgelegt. Zweitens hilft das Schreiben beim Sortieren, und der Verstand hat weniger Arbeit. Das perfekte Tagebuch liegt gut in der Hand und hat einen Einband, der dir gefällt. Dazu ein schöner Stift. Vielleicht magst du dir täglich zehn Minuten Zeit nehmen, um das aufzuschreiben, was dich bewegt.

Es war einmal eine Frau, die war enttäuscht vom Leben. Weil sie nichts mehr erwartete und nichts mehr geben wollte, wanderte sie hinaus, weit weg von den Menschen und ihren Häusern. Sie ging viele Tage und Wochen lang. Da kam sie an einen verlassenen Garten, so groß, dass es sieben Tage brauchte, ihn zu durchmessen. Dort beschloss sie zu bleiben, um sich um den Garten zu kümmern, ihn zu pflegen und sich von ihm zu ernähren.

Sie baute sich eine kleine Hütte, mit einem offenen Kamin und einer Matte, auf der sie schlief. Im Winter, wenn der Schnee hoch lag, besserte sie ihre Sachen aus und lebte von den Vorräten. Sobald es Frühling wurde, ging sie hinaus und kümmerte sich um den Garten. Sie pflegte die Obstbäume, sorgte dafür, dass Büsche und Kräuter genug Licht bekamen, vermehrte die Blumen, zog und setzte Gemüse und dachte auch an die zahlreichen Tiere, die bei ihr Nahrung suchten und fanden. So vergingen die Jahre, und wie sie vergingen, da wurde die Frau weise. Und wie sie weise wurde, wurde sie endlich leicht.

Als sie eines Tages durch ihren Garten ging, hörte sie eine Stimme: »Flieg hinaus in die Welt zu den Menschen und sammle die Tage, die nicht sein sollen!«, wisperte sie. Und weil die Frau weise war und leicht, konnte sie fliegen auf den Schultern des Windes in alle Himmelsrichtungen. Sie tat, was die Stimme gesagt hatte, und flog überall dorthin, wo Menschen lebten, und sammelte die Tage, die nicht sein sollen. Tage des Schmerzes. Tage der Trauer. Tage des Zorns und Tage voller Hass. Tage der Niederlage, des Verlassenseins, Tage der Einsamkeit, Tage des Scheiterns. Tage, an denen man verliert, was einem am wichtigsten ist. Wo auch immer jemand sagte: »Ach, hätte es diesen Tag doch nie gegeben!«, sammelte sie den Tag ein und nahm ihn mit, ganz ohne Unterschied.

Als sie mit all den Tagen, die nicht sein sollen, zurückkam in ihren Garten, da war es schon Spätsommer geworden. Der Garten blühte üppig, das Unkraut spross, es war viel zu tun. Aber sie hörte abermals die Stimme, und dieses Mal sprach sie: »Geh in deinen Garten und leg die Tage, die nicht sein sollen, in die Erde.« Und so tat sie es. Lange war sie beschäftigt. Sie kümmerte sich um die Pflanzen, holte die Ernte ein und legte zugleich die Tage, die nicht sein sollen, behutsam in die Erde, gut verteilt, denn der Garten war groß und der Tage, die nicht sein sollen, waren es viele.

Und so verging das Jahr. Der Winter kam und mit ihm die Kälte und der Schnee, der den Garten zudeckte. Winterstürme rüttelten an den Fensterläden der Hütte und wehten das letzte Laub aus den Bäumen. Der Garten schlief. Und als nach langen Wochen der erste milde Frühlingshauch wehte und den Schnee schmolz, atmete der Garten wieder auf, die Bäume trieben Knospen, und die ersten robusten Pflänzchen wuchsen aus der kühlen Erde. Der Schnee wurde zu kleinen freundlichen Bächlein und tränkte die Erde mit klarem Wasser. Die Frau ging wieder hinaus in den Garten und vollbrachte ihr Tagwerk.

Und doch war in diesem Jahr alles anders: Denn überall dort, wo sie die Tage, die nicht sein sollen, in die Erde gelegt hatte, sprossen die prachtvollsten Blumen, bunt und wild, schön, wie sie noch keine gesehen hatte. Und von überallher

kamen farbenfroh die schönsten Schmetterlinge, um vom Nektar dieser Blumen zu trinken. Der Garten erstrahlte und blühte wie niemals zuvor, überall blitzte und glänzte es, und die Luft flimmerte von all den prächtigen Farben im wilden Überfluss!

Schließlich neigte sich auch dieser Sommer dem Herbst entgegen, und als die Frau die Stimme zum dritten Mal hörte, wunderte sie sich nicht. »Sammle die Samen der Blumen aus den Tagen, die nicht sein sollen, und trage sie hinaus in die Welt!« Und so geschah es. Überall, wo eine dieser Blumen verblüht war und Samen trug, fing die Frau sie auf und sammelte sie behutsam ein. Und als die Ernte vollbracht war, schickte sie sich an, wieder in die Welt hinaus zu reisen. Und weil sie weise war und leicht, konnte sie fliegen auf den Schultern des Windes in alle Himmelsrichtungen.

Sie legte die Samen in die Asphalttritzen in den Städten, in die Erde der Vorgärten und Hinterhöfe, unter Bäume, auf Brachflächen und an Straßenränder. In den Dörfern streute sie Samen auf die Wiesen und neben die Häuser und die Ställe. Sie flog in die Wälder und in die Steppen, verteilte Samen in den Urwäldern und an den Hängen der Berge. Auch auf die Gipfel der Berge flog sie und verbarg die Samen in geschützten Felsspalten. Dort, wo der Schnee nur wenige Wochen im Jahr die Erde freigibt, säte sie Blumen und ebenso in die Wüsten, wo es nur ganz selten regnet. Keinen Ort auf der Welt ließ sie aus, und zufrieden kam sie zurück in ihren Garten.

Im folgenden Jahr wuchsen überall auf der Welt besondere Blumen, und Schmetterlinge waren an Orten zu sehen, wo sie bisher niemandem aufgefallen waren. Immer wieder blieben Menschen, die mit offenen Augen durchs Leben gingen, bei einer Blume stehen oder entdeckten einen Schmetterling. Sie staunten, während ihr Herz berührt wurde, und sagten: »Was für ein wundervoller Tag! Was für ein besonderer Tag!«

# DORNRÖSCHEN MAG NICHT MEHR WARTEN





# *Erzähl deine Geschichte so, wie sie sein soll*

*Wir* alle erzählen Geschichten über unser Leben. Wie erzählst du deine? Berichtest du davon, dass du ständig Probleme hast, oder erzählst du, wie du damit umgehst und sie löst? Berichtest du im Jammerton von dem, was schiefgegangen ist, oder mit Humor? Machst du dich in deinen Geschichten zum Opfer, oder berichtest du von dem, was dich fasziniert, was du liebst, was dir gelingt? Was du erzählst, wirkt! Es prägt das Bild, das andere von dir haben – und es prägt das Bild, das du selbst von dir bekommst. Deshalb achte darauf, wie du von dir erzählst. Heldin oder Opfer? Schwach oder stark? Übernimm die Regie in deinem Leben!