

### **Donnerstag, 7. Oktober 2010**

Sie hängen oft an der Pinnwand, fliegen auf dem Schreibtisch herum oder stecken in Mantel- oder Hosentaschen: Merktzettel, Einkaufslisten, Telefonlisten, To Do Listen. Mühsam müssen sie abgearbeitet werden und haben die unangenehme Eigenschaft, ständig um neue Punkte erweitert zu werden. Fertig ist man mit ihnen nie.

Damit ist jetzt Schluss. Seit ein paar Tagen führe ich ein sogenanntes „Glückstagebuch“ – ein Geschenk von einem Kollegen. „Zur Entschleunigung,“ fügte er mit einem aufmunternden Lächeln hinzu.

Ich verstand nicht gleich. Dieses „Glückstagebuch“ sah nämlich auf den ersten Blick aus wie ein Terminkalender – eingebunden in schwarzes Leder, passend für die Aktentasche.

Erst Zuhause warf ich einen genauen Blick darauf. Das Prinzip ist einfach: Statt den Tag mit dem Gedanken an unerledigte oder misslungene Dinge zu beschließen, rät das Tagebuch, sich an drei persönliche Glücksmomente zu erinnern und diese aufzuschreiben. Jeden Tag. Abend für Abend. Ich greife also zum Stift, denke kurz nach und beginne zu schreiben: Als am frühen Morgen die Bettdecke zurückgeschlagen wurde und unsere Jüngste mit blanken Augen und zerzausten Haaren in mein Bett krabbelte, das war schön. Ein paar glückliche und entspannte Momente, ehe der Tag beginnt. Mittags die warme Herbstsonne im Gesicht – ein Hauch Restsommer auf der Bank im Park. Und abends die unkomplizierten, vertrauten Gespräche mit ein paar Freunden bei Käse und Wein um den großen runden Tisch in unserem Wohnzimmer. Schnell füllt sich die Seite und ich staune: Soviel Glück an einem Tag.

Das Prinzip des Glückstagebuchs ist nicht wirklich neu. Schon in den Psalmen findet sich eine solche Anleitung zum Glücklichein: „Lobe den Herren, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat,“ heißt es in Psalm 103.

Den Tag mit einem wachen Blick für die Schönheiten unseres Lebens beginnen, ihn nicht mit Unzufriedenheit beschließen, sondern mit Dankbarkeit, das kann man einüben – notfalls auch mit Hilfe eines Tagebuchs. Damit wir morgens froh aufwachen und nachts ruhig schlafen können. „Lobe den Herren, meine Seele, und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat!“ Ich wünsche Ihnen einen glücklichen Tag.