



OTTO BUCHEGGER

133 KLEINE FREUDEN

Das Glücksbuch zum Verschenken

www.buchegger.de

Otto Buchegger

133 Kleine Freuden

Das Glücksbuch zum Verschenken

2. Auflage 2009

Nachdruck als e-Book 2015

www.buchegger.de

Umschlaggestaltung und Fotos: Otto Buchegger

Technische Unterstützung: Philipp Buchegger

Eine Garantie für die Ratschläge und Hinweise kann nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Impressum

<http://www.buchegger.de/otto-buchegger.html>



2015 Dr. Otto Buchegger Tübingen

Ein Hinweis

Wir sind ständig auf der Suche nach dem großen Glück und so vielen großen Freuden, dass wir die kleinen Freuden leicht vergessen. Dabei könnten wir viel Kraft aus diesen kleinen Freuden schöpfen. Wir müssen nur gelegentlich an sie erinnert werden. Das hat mich bewogen mein persönliches Joy-Book (Glücksbuch) zu veröffentlichen.

Ich habe vor allem jene Freuden aufgenommen, die nichts oder nur wenig kosten, oder die schon Vorhandenes anders und neu nutzen. Das Wichtigste, was man in die meisten kleinen Freuden investieren muss, ist etwas Zeit. Insofern trägt mein Glücksbuch dazu bei, den Zeitstress aus unserem Leben zu nehmen.

Ich bedanke mich bei allen, die zu diesem Buch beigetragen haben, vor allem bei allen Kindern. Sie zu beobachten war sicherlich die ergiebigste Quelle für viele kleine Freuden.

1 Lächeln

Zu den schönsten kleinen Freuden gehört sicher ein Lächeln, das dir jemand schenkt. Vor allem, wenn alles grau und traurig, die Stimmung schlecht und die ganze Welt gemein ist, kann ein Lächeln Wunder wirken.

Lächeln macht alle Menschen schöner und attraktiver. Es kostet so wenig Aufwand und hilft so viel. Wenn du jeden Tag auch nur einen Menschen anlächelst, wird dein Bekanntenkreis groß werden und bleiben.

2 Seufzen

Aus dem Seufzen kann man viel Freude schöpfen. Einfach einen Augenblick ruhig bleiben, tief einatmen und mit einem hörbaren Ton langsam ausatmen. Seufzen kann man in fast jeder Lage, im Liegen, im Sitzen, aber ich finde es am schönsten im Stehen.

Oft genügt schon ein Seufzer, um sich besser zu fühlen, aber man kann natürlich das Seufzen wiederholen. Wenn der Ton sehr stört, dann kann man ihn auch weglassen. Aber viel besser ist natürlich der Seufzer mit Ton.

Seufzen lässt sich auch zu zweit und in der Gruppe. Dann wird man mit dem Seufzton sogar ein kleines Konzert machen können. Ich kann die Wirkung des Seufzens verstärken, wenn ich etwas Schönes sehe, zum Beispiel einen Sonnenuntergang oder eine schöne Landschaft.

Wenn man durch zu viel tiefes Atmen schwindlig wird, hört man einfach auf. Oder man hält die Hände vor Mund und Nase und atmet kurz die eigene ausgeatmete Luft wieder ein. Auch dann vergeht der Schwindel schnell.

3 Riechen

Etwas Gutes zu riechen, hat mir schon viel Freude bereitet. Und es gibt oft und überall gute Gerüche. Man muss sie einfach bewusst wahrnehmen. Jeder, der schon einmal einen Hund gehabt hat, weiß, dass es eine große Duftwelt gibt, die wir viel zu wenig wahrnehmen.

Die einfachste Übung ist, etwas zu verweilen, wenn man etwas Gutes riecht und bewusst den Geruch zu riechen. Zum Beispiel, wenn jemand vorbeigeht, dessen Geruch man mag. Die nächste Stufe ist, jene Plätze zu suchen, deren Geruch man schätzt oder deren Geruch Erinnerungen hervorruft. In meiner Heimatstadt gibt es einen Weinladen, der offene Weine, Öle, Schnäpse und Essig verkauft. Dies ist ein Paradies für meine Nase. Ich gehe da oft nur hinein, um zu riechen.

Interessant riechen auch Antiquariate. Etwas modrig und verstaubt. Oder Blumenläden. Manche mögen auch den Geruch von Gebäuden, etwa Schulen. Oder den typischen Geruch katholischer Kirchen mit den Resten von Weihrauch in der Luft. Viele Lebensmittelgeschäfte blasen ganz bewusst Düfte nach außen, um damit Kunden anzulocken. Bäckereien ihren Geruch von frischem Brot und Brötchen, Metzgereien den Geruch von Leberkäse, Pizzabäcker den Geruch von frischer Pizza. Da stehen zu bleiben und zumindest kurz zu riechen, das sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen.

Verliebte sollten unbedingt die Parfummарke ihres Partners kennen. In jeder Kosmetikabteilung eines Kaufhauses kann man dann das Parfum probierchen, zum Beispiel, wenn man unterwegs auf Reisen ist.

Je nach Erinnerung wird jeder Mensch etwas andere Gerüche schätzen. Und manche Gerüche hassen, die andere erfreuen. Ich denke da nur an die Knoblauchdünstungen. Aber fast alle Menschen mögen den Geruch gepflegter Kleinkinder. An deren Haaren und Haut zu riechen, ist für mich ein unendliches Vergnügen.

Eine Extremform des Riechens ist das Riechen an ätherischen Ölen. Diese können ganz verschiedene Wirkungen haben. Manche öffnen die Atmungswege, andere beschwigen. Aber wie immer bei Extremen ist hier etwas Vorsicht angebracht.

Nicht alles was gut riecht, ist auch gesund. So konnte ich mich als Kind gar nicht an Autoabgasen (die damals noch rar waren) satt riechen. Und zu viele Duft- und Riechstoffe in der Luft können Allergien bewirken. Aber etwas mehr und bewusster zu riechen, wird dein Leben erfreulicher machen.

4 Handschmeichler

Handschmeichler sind Dinge, die man gerne in die Hand nimmt, um damit die Handflächen zu streicheln. Da an den Hand- aber auch Fußflächen viele Nerven enden, sind diese sehr sensibel. Sie zu schmeicheln, tut dir gut.

Manche Menschen haben Steine als Handschmeichler. Sie befühlen und drehen die Steine in der Hand und fühlen sich

wohl dabei. Ich bevorzuge auf Wanderungen einen sogenannten griechischen Rosenkranz mit Kugeln aus Olivenholz an einem Lederband. Er ist leicht und das Holz fühlt sich wunderbar an.

Aber es geht auch ganz ohne Hilfsmittel. Nimm einfach deine beiden Hände und reibe sie sanft aneinander. Nicht nur die Innenflächen, auch die Außenflächen ein bisschen streicheln. Es tut dir gut. Oder nimm die Hände deines Partners, deiner Partnerin und streichle sie. Oder halte sie einfach sanft aber sicher. Nicht zu fest, aber auch nicht zu lasch.

Fast alles was man den Händen Gutes tun kann, kann man auch den Fußsohlen antun. Hier gibt es ebenfalls Fußschmeichler, in Form von Holzrollen. Es ist auch wohltuend, die Füße kurz zu streicheln. und du kannst viel für das Gefühl in den Fußsohlen tun, indem du bei allen passenden Gelegenheiten barfuß gehst.

5 Bei der Arbeit zusehen

Ich empfinde großes Vergnügen, wenn ich Menschen bei ihrer Arbeit zusehen kann. Das Vergnügen rührt wohl daher, dass ich fast immer viel dabei lerne. Ich fühle mit, bemühe mich, die Arbeit und deren Sinn zu verstehen.

Natürlich denke ich dabei auch an Verbesserungen zur Effektivität, aber diese Gedanken behalte ich meist für mich. Besonders schön ist es, Künstlern bei der Arbeit zuzusehen. Wie mit scheinbar ganz wenig Aufwand ein Kunstwerk entsteht, wie man zumindest zum Teil dem Gedankenweg des Künstlers folgen kann, das ist wirklich faszinierend. Hat man

das Glück, dass der Künstler auch noch seine Arbeit erklärt, dann ist die Freude vollkommen.

In unserer Stadt gibt es einen Goldschmied, dem man durch das Schaufenster bei seinem Werken zusehen kann. Hier stehen oft Leute, meist Kinder, davor und schauen zu, wie ein Schmuckstück entsteht.

Auch lange andauernde, große Arbeiten, bei denen man den Fortschritt leicht sehen kann, sind sehr interessant. Wird ein Gebäude gebaut, ein anderes abgerissen, eine große Wiese gemäht, eine Straße, eine Brücke gebaut, dann kann man jeden Tag aufs Neue sehen, wie die Arbeit vorangeht, man kann mit dem Fortschritt mit schreiten.

Zu den kleinen Freuden gehört, diesen Fortschritt eventuell mit Fotos zu dokumentieren. Man hat auf diese Weise die Lebensgeschichte eines Bauwerks, eines Objekts eingefangen. Und man kann so schön mit den anderen Beobachtern ins Gespräch kommen, sich eventuell täglich aufs Neue mit diesen Menschen treffen und sich austauschen. Deshalb mache ich auch gerne kleine Umwege, nur um diese Fortschritte zu registrieren und den Menschen bei der Arbeit zusehen zu können.

Leider können heute Kinder kaum noch ihren Eltern bei ihrer Erwerbsarbeit zusehen. Das ist sehr schade, weil Kinder ihre, von den Eltern vererbten Talente, nicht mehr auf einfache Weise entwickeln können. Ich habe daher darauf geachtet, dass meine Kinder bei günstigen Gelegenheiten zumindest meine Arbeitsstätte sehen können. Oder sogar einmal einen halben Tag bei mir im Büro sein und dabei auch kleine Arbeiten übernehmen können, um mit zu lernen.

6 Große Fahrzeuge in Bewegung

Von allen Fahrzeugen beobachte ich am liebsten startende und landende Flugzeuge. Ich wohne nicht allzu weit entfernt von einem größeren Flughafen und kann dort auf Feldwegen den Anflug und den Start dieser Riesenvögel beobachten. Ich finde es jedes Mal aufs Neue faszinierend, dass diese tonnenschweren Gebilde sich in den Himmel erheben können.

Wenn ich selbst im Flugzeug sitze, habe ich häufig ein beklemmendes Gefühl, aber von außen und aus sicherer Entfernung kann ich gar nicht oft genug zuschauen. Auch den Lärm, der dabei entsteht, kann ich für die kurze Dauer der Beobachtung gut ertragen. Besonders interessant sind Landevorgänge bei starkem Wind, weil dann die Flugkapitäne schwierige Manöver durchführen müssen, um die Flugzeuge sicher auf den Boden zu bringen.

Faszinierend ist auch das Beobachten von Zügen, speziell natürlich von ICEs. Wie dieser superschnelle Zug mit 250 km/h aus weiter Entfernung auftaucht und in wenigen Sekunden wieder verschwindet, das lohnt schon einen kleinen Umweg. Aber auch ganz normalen Zugverkehr von einer Brücke zu beobachten, oder den Vershubverkehr auf einem Bahnhof mitzuverfolgen, ist immer wieder - nicht nur für Kinder - sehenswert.

Auf meinen Radtouren bleibe ich gelegentlich auf Autobahnbrücken stehen, um die unter mir rollende Autolawine zu beobachten. Allerdings bin ich selten davon fasziniert, eher habe ich Mitleid mit den Menschen, die nicht so wie ich genügend Zeit haben, mit dem Fahrrad zu fahren.

Hoch interessant dagegen ist das Betrachten des An- oder Ablegens von Schiffen. Je größer diese sind, um so interessanter wird es, wie diese Riesengebilde fast zentimetergenau sich im Wasser bewegen können. Oder wenn Schlepper im Einsatz sind, kann man ihnen zusehen, wie sie ihr Objekt in die richtigen Positionen bringen. Wer nicht in Meeresnähe wohnt, kann vielleicht bei Fluss- oder Kanalschleusen seine Beobachtungen machen.

7 Geschenke für die Gesellschaft

Es macht große Freude etwas zu schenken, besonders wenn man dann auch selbst einen Nutzen hat. Man muss nicht unbedingt Millionär sein, um in den Genuss des Gefühls eines Mäzens zu kommen. In Zeiten knapper Kassen sind auch kleine Geschenke willkommen. Zum Beispiel ein Buch an die Stadtbücherei, das man selbst auch gerne gelesen hat oder das man selbst geschrieben hat. Man schenkt das Buch der Allgemeinheit, aber man findet dadurch auch jemanden, der einem das Buch aufhebt und verwaltet. Man braucht keinen Platz im eigenen Bücherschrank und kann es bei Bedarf doch nutzen.

Auch Musik CDs, DVDs, Computersoftware, Parkbänke, Bäume sind hervorragende Geschenke. Im englischsprachigen Kulturkreis gibt es bezüglich Bücher das interessante Konzept von Strandbibliotheken. In einer Kiste an einem geschützten Platz legt man seine gelesenen Bücher ab und nimmt sich bei Bedarf ein anderes wieder zum Lesen.

Nicht nur an Stränden funktioniert dies, auch in Kaffeehäusern, Schulen, Krankenhäusern und anderen öffentlichen Plätzen sind diese Einrichtungen nützlich und erfreulich.

Menschen, die alles selbst besitzen müssen und Buchhändler, werden mit diesem Konzept weniger Freude haben.

Aber ich habe viel Genuss daraus gezogen, etwas der Allgemeinheit zu geben, das ich dann später gelegentlich selbst nutzen konnte. Und mit dem ich mich als totem Besitz nicht belasten musste.

8 Lenkdrachen

Wer gerne im Freien ist, den Wind liebt und ein freies Gelände in der Nähe hat, wird früher oder später Drachen steigen lassen. Während bei einfachen Drachen der Reiz im Bauen liegt, und man vielleicht mit dem Drachen noch irgendwelche Höhenrekorde (die eigentlich verboten sind, mehr als 100 m Schnur darf man nicht verwenden) erzielen kann, wird das Drachensteigenlassen schnell langweilig. Ganz anders verhält sich dies mit Lenkdrachen. Es bedarf großer Geschicklichkeit, diese Drachen zu beherrschen. Und man kann immer noch neue Übungen und Manöver dazulernen.

Aber auch schon als Anfänger wird man seine Freude daran haben. Ich empfehle einen einfachen Deltadrachen zu kaufen, der so klein sein soll, dass man ihn noch im Koffer unterbringen kann. Denn gerade im Urlaub am Meer oder im Gebirge wird man optimale Vorbedingungen haben, aber wahrscheinlich kein Geschäft zum Drachen kaufen vorfinden. Und mit kleinen Drachen kann man auch noch bei sehr starkem Wind unterwegs sein. Es ist ein ganz tolles Gefühl, sich im Wind zu wiegen und seinen Drachen zu lenken.

Besonders reizvoll ist das Drachensteigenlassen zu mehreren.

Paare oder Eltern mit ihren Kindern werden damit einen sehr kreativen Wettstreit ausfechten können und viel Freude daran haben.

9 Mittagsschlaf

Zu den größten Freuden, die mir meine Frühpensionierung gebracht hat, gehört der Mittagsschlaf. Schon als Kind habe ich mich gerne nach der Schule kurz hingelegt. Später hat mir der Mittagsschlaf Kraft gegeben, bis weit in die Nacht hinein noch konzentriert zu arbeiten. Ich habe mit dem Mittagsschlaf gelernt, mich zu erholen, bevor ich erschöpft war.

So kann ich allen nur empfehlen nach Wegen zu suchen, eine kleine Mittagsruhe einzulegen. Leider ist die deutsche Firmenkultur nicht sehr mittagsschlaffreundlich, aber mit etwas Kreativität und auch etwas Egoismus wird man einen Weg finden, auch als Berufstätiger etwas Mittagsruhe zu bekommen.

Vielleicht kann man mit seinem Chef ein Übereinkommen finden, am Abend etwas länger dazubleiben, um damit die längere Mittagsruhe auszugleichen. Im Arbeitsschrank haben eine Sportmatte und ein aufblasbares Kopfkissen Platz, um bequem am Boden zu liegen.

Wer wirklich nicht schlafen kann, sollte sich zumindest mit Meditation tief entspannen. Eine einfache Übung, die ich empfehle, ist, im Sitzen den Schlüsselbund in die Hand zu nehmen und sich mit Autogenem Training solange zu entspannen, bis er aus der Hand fällt. Der Lärm des Fallens wird dich zum optimalen Zeitpunkt für Kurzentspannungen

aufwecken.

Man kann auch einen verspäteten Mittagsschlaf machen. Wenn man von der Arbeit nach Hause kommt, einfach ein halbe Stunde hinlegen, bevor der Freizeitstress beginnt. Dein Körper, dein Geist und auch deine Seele werden es dir danken, wenn du nicht wie eine Maschine arbeitest, sondern kleine Ruhepausen einlegst.

10 Kleine Wetten

Ich rede hier nicht von den kommerziellen Wetten, z.B. bei Pferderennen oder vom Totoschein. Wenn man genügend überflüssiges Geld hat, dann sind dies reizvolle Beschäftigungen, die aber leider auch süchtig machen können.

Nein, von ganz kleinen Wetten, entweder um 1 € oder ums Recht, ist hier die Rede, die genau denselben Kitzel, wie die großen Wetten, verursachen, und die man sogar für sich alleine abschließen kann. Wenn ich zum Beispiel im Hotel vor 2 Aufzügen stehe, dann wette ich mit mir, welcher zuerst kommen wird. Und ich freue mich, wenn ich gewonnen habe, oder ich denke nach, warum ich verloren habe.

Der Reiz dieser Wetten liegt darin, dass sie die Beobachtung schärfen und einen Blick für Zusammenhänge fördern. Sie bilden so eine gute Schule für den Umgang mit komplexen Problemen. Man kann mit ihnen in Gesellschaft wunderbar ein Gespräch eröffnen und auch viel von den Meinungen der Mitmenschen erfahren.

Die meisten Menschen machen gerne bei diesen belanglosen

Wetten mit, und manch guter Kontakt hat sich dadurch für mich ergeben.

Wichtig dabei ist, dass das Ergebnis der Wette bald, wenn nicht sofort nach Abschluss der Wette bekannt ist, und man praktisch im Nu die Rückmeldung hat, wer Recht hatte oder was sich ergeben hat. Und es ist auch wichtig, wenn man die Wetten für sich alleine abschließt, dass man bei der einmal getroffenen Entscheidung bleibt und sich nicht immer wieder korrigiert. Denn sonst würde der Spaß oder der Lerneffekt verloren gehen.

Ich wette vor allem gerne mit meinem Sohn. Und wir reden dann darüber, warum jemand eine Entscheidung getroffen hat und was man hätte anders tun können, um eine bessere Entscheidung zu finden. Für uns beide ist es eine angenehme Art, uns für eine Sache zu interessieren und gegenseitig voneinander zu lernen. Und wir lernen dabei auch, dass es nicht allzu wichtig ist, immer Recht zu haben, sondern wichtiger, neue Erkenntnisse zu gewinnen.

In die Kategorie der kleinen Wetten gehört auch das Abholen der selbst gemachten Fotos. Sind sie etwas geworden, bin ich auch vorteilhaft abgelichtet? Da ich selbst oft in Foto-geschäften bin, kann ich dort die verschämten oder auch offenen Freuden der Hobbyfotografen beobachten. Diese kleine Spannung vor dem Öffnen der Fototüte ist immer wieder nett zu sehen.

11 Altglas in den Glascontainer schmeißen

Es gibt wenige Möglichkeiten, in unserer Gesellschaft einmal

mit Genuss etwas zerstören zu dürfen. Umso erfreulicher ist es deshalb, sich beim Zertrümmern von Altglas richtig austoben zu können.

Such dir einen abseits von Wohnanlagen gelegenen Altglascontainer und schmeiße - zu den erlaubten Zeiten - mit großem Genuss das angesammelte Altglas hinein. Je mehr Scherben klirren, umso größer wird das Erfolgserlebnis sein. Besonders reizvoll sind leere Container. Wer über die Leerungszeiten Bescheid weiß, kann sich somit die günstigsten Zeiten für das Happening aussuchen. So wird mit Spaß das Haus von Altglas befreit, die Industrie freut sich über den billigen Rohstoff und man darf ganz legal etwas sonst Verbotenes tun.

12 Sammlung von Passfotos

Auch wer keinen Fotoapparat hat, wird im Laufe seines Lebens einen Vorrat an Bildnissen bekommen, nämlich seine Passfotos, die man für Ausweise immer wieder braucht. Es ist interessant, wenig aufwendig und auch lustig, diese Fotos in einer kleinen Sammlung zu präsentieren. Wer dann auch noch das Datum der Aufnahmen dazu schreibt kann so seine eigene Entwicklung dokumentieren.

Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird zusätzlich zu den notwendigen Fotos auch andere Gelegenheiten nutzen, um Fotos für die Sammlung zu machen. Wartezeiten an Flughäfen, Bahnhöfen und die dort vorhandenen Fotoautomaten bieten sich an, seine Sammlung immer wieder zu ergänzen. Besonders nett ist es auch, sich mit Partnern, Freunden, Kindern auf einem Passfoto zu

verewigen. Man darf dabei auch durchaus Unsinn machen und Grimassen schneiden.

Gerade Menschen, die viel fotografieren, werden feststellen müssen, dass es nur wenige Fotos von ihnen selbst gibt. Hier bieten sich die Fotoautomaten an. Und zum Schluss noch ein Hinweis, der mir schon viel Freude bereitet hat. Man kann mit Weitwinkelobjektiven sich gut selbst fotografieren, indem man mit der eigenen Hand sich die Kamera vors Gesicht hält. Oder man kann den Selbstauslöser nutzen, den viele Kameras haben, der jedoch viel zu selten eingesetzt wird.

13 Ins Feuer, ins fließende Wasser schauen

Fließendes Wasser und brennendes Feuer verändern sich ständig. Kein Augenblick gleicht den vorhergehenden. Mich beruhigt ihr Anblick ungemein, ich kann ganz unbeschwert meine Gedanken schweifen lassen. Erinnerungen kommen hoch und Entscheidungen werden reif.

Leider kommt ein Stadtmensch nicht leicht in den Genuss dieser einfachen Freuden. Wer hat schon einen Kamin zuhause oder einen Fluss vor der Haustür? Also muss man ein bisschen nachhelfen. Im Urlaub verweile man am Wasser, wo immer es sich anbietet. Wer in der Nähe seiner Wohnung eine Feuerstelle hat, sammle Holz, finde einen Anlass, Freunde einzuladen und mache ein Feuer.

Ich verbinde mit diesen Abenden am Feuer immer Gesang mit Gitarrenbegleitung, spüre die Wärme auf der dem Feuer zugewandten Seite und denke gerne an die Spiele, die man mit den glimmenden Holzstücken in der Dunkelheit machen kann.

Man kann durch schnelles Bewegen Zeichnungen machen oder Buchstaben schreiben und so eine Nachricht zum Erraten erzeugen.

14 Dehnen, Strecken, Drücken

Sich zu dehnen und zu strecken, ist wie das Seufzen eine Übung, die man nahezu überall machen kann und die eine Wohltat für den Körper und die Seele bedeutet. Schon vor dem Aufstehen, im Bett, soll man sich ausgiebig Strecken. Wer dabei mit dem Gähnen Sauerstoff mittankt, wird sich wesentlich wohler für den Tag fühlen.

Wer lange gesessen hat, entweder im Auto oder bei Sitzungen im Büro, sollte gelegentlich eine Pause machen und seine Muskeln anspannen, indem er gegen etwas drückt, zum Beispiel gegen das Auto, gegen die Bürowand oder gegen einen Schrank und dabei möglichst viele Muskeln wechselweise dehnt und anspannt. Jede Stange in passender Höhe kann man nutzen, um sich damit auszuhängen. Alle diese Bewegungen sollen langsam, aber mit Kraft, quasi ruckfrei, erfolgen, und lange genug, bis man etwas fühlt. Sogar im Sitzen kann man die Arme in Schulterhöhe von sich strecken und so die Schultern entspannen.

Jeder wird selbst seine passenden Übungen finden, um entweder gesundheitliche Problembereiche auszugleichen oder um Freude zu finden.

Besonders schön sind Übungen mit einem anderen Menschen. So machte ich fast täglich mit meinem heranwachsenden Sohn die Übung "Wer ist der Stärkere?" Dabei versuchten wir uns

gegenseitig zurück zudrücken oder zu ziehen. Es geht dabei weniger um das Gewinnen, als um die Körperanstrengung und die damit verbundene Freude.

15 Etwas aus der Höhe betrachten

Von oben betrachtet sieht die Welt anders aus. Jeder, der schon einmal auf einem Berg gewesen ist oder aus dem Flugzeug geschaut hat, kennt dieses Gefühl. Man erhält einen Überblick, im wahrsten Sinne des Wortes. Durch die Distanz und das große Blickfeld werden Zusammenhänge erkannt oder klarer, Details unwichtiger, und man entfernt sich auch etwas von den Problemen der Niederung.

Es hat mir immer große Freude bereitet, hoch hinaufzusteigen oder zu fahren und dann hinunter zu schauen. Und das, obwohl ich nicht schwindelfrei bin.

Ich nutze gerne all die verschiedenen Möglichkeiten eines Überblicks. Besteige jeden verfügbaren Turm, fahre in hohen Gebäuden mit dem Lift bis in die oberste Etage. Oft gibt es in den hohen Gebäuden ganz oben Restaurants, in denen man dann sitzen und rausschauen kann.

In der Natur ist es besonders interessant, am Abend - wahrscheinlich auch am Morgen, aber da bin ich meist nicht unterwegs - die Landschaft zu betrachten. Durch die vielen kleinen Schatten wird die Landschaft viel plastischer. Ich versuche dabei alle Ortschaften, die ich sehe, zu identifizieren.

In der Stadt kann man den Blick von oben nutzen, um zuzusehen wie die Lichter am Abend angehen, ein immer

wieder interessantes Schauspiel, besonders im Winter. Oder man kann den Verkehrsfluss beobachten oder sehen, wie Menschenmengen sich verteilen und sammeln. Wer eine geeignete Kamera hat, kann dies auch mit Zeitraffern anschaulich dokumentieren.

16 Wäsche vor dem Anziehen wärmen

Als Kind lebte ich in einer sehr kalten Wohnung. Um das Baden angenehmer werden zu lassen, hat meine Mutter immer die neue Wäsche auf der Heizung vorgewärmt.

Ich hatte diese Geste vergessen und sie erst viel später in Nobelhotels wieder entdeckt, als ich sah, dass dort die Handtücher auch auf der Heizung vorgewärmt werden. Jetzt mache ich mir im Winter selbst diese kleine Freude. Bevor ich in die Dusche gehe, wird die Wäsche auf die Heizung gelegt. Wenn ich sie nachher anziehe, denke ich immer an die wohlige Wärme, die mir meine Mutter vermittelt hat.

17 Menschen mit ihrem Namen ansprechen

Es ist in Deutschland nicht allgemein üblich, sich mit dem Namen anzusprechen. In unserer Kultur legt man deshalb auch nicht allzu viel Wert darauf, dass man sich korrekt vorstellt und sich einen fremden Namen merkt. Wer schon einmal im angelsächsischen Kulturkreis gelebt hat, weiß, wovon ich rede. Umso erfreulicher wirkt es, jemanden mit seinem Namen anzusprechen, ohne finanzielles Interesse, ohne Hintergedanken. Und diese Freude kann man sich und seiner Umwelt

leicht machen, wenn man folgende Hinweise beachtet.

Die Angelsachsen sind auch nicht klüger als wir. Doch weil es in ihrer Kultur wichtig ist, dass man sich korrekt anspricht, haben sie Hilfsmittel entwickelt, die wir übernehmen können. Die effektivste Methode für mich, sich einen Namen zu merken, ist, ihn in einer Liste zu notieren. Jeder Mensch, den ich kennen lerne, kommt in diese Liste. Dadurch, dass ich diese Liste oft ansehe, merke ich mir die Namen leichter, weil ich sie immer wieder in meinem Gedächtnis wiederhole. Natürlich wird diese Liste immer länger, aber trotzdem wird sie nie gekürzt oder weggeworfen. Man kann auch Hunderte von Namen leicht aufheben, viel mehr Bekannte wird man nicht haben.

Ein weiteres bewährtes Mittel sind Visitenkarten. Diese sind auch für Privatpersonen sehr nützlich, vor allem wenn sie auch ein Foto zeigen. Man sollte sie großzügig austauschen, wir sind immer so ängstlich und denken vor allem an den Missbrauch, den man damit treiben könnte. Aber es steht auf ihnen nicht mehr als in den Telefonbüchern, und diese liegen überall öffentlich aus.

18 Im Auto schreien oder singen

Das Auto ist ein wunderbarer Platz, um aus sich herauszugehen, etwas was man sonst nur auf dem Fußballplatz oder als Betrunkener beim Karneval tun darf.

Man kann laut schreien, man kann jeden Blödsinn herausbrüllen, man darf beliebig falsch singen, solange man alleine fährt. Freunde, nutzt diese Chance. Zum Sprachenlernen, zum Frustabbau, zum Stimme entwickeln, zum Dichten von Nonsens, zum Üben von Reden oder einfach

zum Spaß. Ich habe mit meinen Kindern viel Blödsinn im Auto gemacht. So manche lange, sonst unerträgliche Fahrt, ist dadurch viel kürzer geworden.

19 Lieblingsmusik

Die Musik, die mir unsere Radiosender anbieten, befriedigt mich oft nicht. Wahrscheinlich hängt dies mit meinem Alter zusammen. Aber Musik ist für mich sehr wichtig, deshalb habe ich meine eigene Musiksammlung aufgebaut. Und einige Erfahrungen mit den Freuden meiner Musik möchte ich gerne weitergeben.

Mit das beste und intensivste Musikerleben bieten uns heute Filme. Ich kaufe mir deshalb von allen Filmen, deren Handlung und Musik ich mag, die Soundtracks. Sie haben sich als eine der besten Investitionen erwiesen. Mit dem Spielen der Filmmusik entsteht vor meinem geistigen Auge dann auch wieder der Film. Man muss aber die Soundtracks bald kaufen. Zu meinen leidvollen Erfahrungen gehört, dass nicht alle es schaffen ins Dauerrepertoire der Musikverlage zu gelangen.

Wenn ich in Urlaub fahre, bereite ich mir eine CD mit Musik vor, die ich im Urlaub hören will. Diese Musik wird zum Beispiel bei langen Autofahrten gespielt. Höre ich diese Musik später nochmals, dann fühle ich mich wieder wie im Urlaub. So werde ich beim Anhören von Paolo Conte die Toskana vor Augen haben oder mit Gerry Rafferty Korsika verbinden.

Oft kommt man im Urlaub mit Musik in Berührung, die einem fremd ist und gut gefällt. Auch hier unternehme ich alle Anstrengungen, um mir diese Musik nach Hause

mitzunehmen.

Gerne höre ich während der Arbeit an einem bestimmten Projekt immer wieder dieselbe Musik. Meist ist es Jazz. Den finde ich besonders angenehm und beflügelnd. Später wird diese Musik zum Zeitzeugen, und sie versetzt mich zurück in manch gute kreative oder auch anstrengende Phase. So werde ich Michel Petrucciani mit dem Schreiben meines Managementbuches "Die Praxilogie" verbinden. Oder den genialen Tübinger Künstler Kai Reininghaus (The Yellow Land) mit dem Schreiben dieses Büchleins.

20 Sonnenuntergänge

Zu den schönsten Naturphänomenen gehören für mich Sonnenuntergänge. Wahrscheinlich würden auch die Sonnenaufgänge dazugehören, wenn ich mir die Zeit nähme, sie zu beobachten. Sonnenuntergänge finde ich am eindrucksvollsten am Meer, im Hochgebirge und vor allem in der Wüste, wo sie wegen der klaren und trockenen Luft atemberaubend gut zu sehen sind.

Aber auch in unseren Breiten und Gegenden sind sie es wert beobachtet zu werden. Es sind bei uns im Sommer nur 3 bis 4 Minuten, die der Feuerball zum Verschwinden braucht. Diese Zeit kann man sich schon gönnen.

Sonnenuntergänge motivieren zum Schweigen. Auch wenn ich sie in Gesellschaft betrachte, bin ich meist ruhig dabei. Es lohnt sich, nur wegen eines Sonnenuntergangs an einem klaren Abend zum nächsten Hügel zu gehen oder zu fahren und ihm zuzusehen. Es werden nicht viele Tage dazu geeignet sein, die wenigen guten heißt es zu nutzen!

21 Massage

Durch Zufall habe ich schon vor vielen Jahren an einem Massagekurs teilgenommen. Zu meinen wichtigsten Erkenntnissen dabei gehörte, dass man beim Massieren, solange man keine zu große Kraft anwendet und die Bauchregion ausklammert, auch als Laie kaum etwas falsch machen kann.

Diese beruhigende Erkenntnis hat mich frei dafür gemacht, viele Menschen zu massieren, und mit der Praxis habe ich auch gelernt, was den Menschen gut tut. So liebt fast jeder Rücken- und Nackenmassagen. Aber auch Kopf- und sanfte Fußmassagen sind bei vertrauten Partnern sehr geschätzt.

Die Praxis des Massierens wirkt ansteckend. Viele, die sich gerne massieren lassen, werden dieses Vergnügen auch zurückgeben oder anderen Menschen zukommen lassen. Massage kann ganz kurz und trotzdem sehr effektiv sein. Und man muss sich dazu auch nicht ausziehen.

Es gibt viele Möglichkeiten zur Massage. Meinen Sohn massiere ich gerne beim gemeinsamen Fernsehen, Arbeitskollegen schätzen eine Kurz-Nacken- und Schultermassage vor dem Bildschirm. Lange Wartezeiten beim Reisen sind bestens geeignet, die Reisepartner mit einer Kurzmassage fit zu machen. In meinen Vorlesungen über Lebensmanagement motiviere ich die Teilnehmer zu gegenseitigen Klopfmassagen. Hierbei wird der Rücken des Partners sanft mit den Handflächen abgeklopft. Damit können auch mögliche Berührungssängste - die sonst bei einer normalen Massage auftreten würden - leichter überwunden werden.

Ich möchte mit meinem Glücksbuch dazu beizutragen, dass das Massieren bei uns im alltäglichen Umgang zwischen Menschen mehr Bedeutung bekommt. Es würde unserer Gesellschaft gut tun, wenn wir uns mehr berühren würden, ohne dass dabei immer gleich eindeutige, sexuelle Absichten eine Rolle spielen.

22 Tagebuch

Eine wichtige Quelle der Selbsterkenntnis und der Freude ist ein Tagebuch. Leider setzt das Führen eines Tagebuchs etwas Disziplin voraus. Dies ist sicher der Hauptgrund, warum viele Menschen auf ein Tagebuch verzichten. Manche haben auch Angst, dass ein Unbefugter es missbrauchen könnte und schreiben deshalb nicht auf, was sie bewegt oder was sie erlebt haben.

Jeder, der einen Kalender zur Terminführung hat, kann daraus leicht ein nützliches Tagebuch machen. Einfach jeden Tag einen Satz in den Kalender zu schreiben, genügt für den Anfang. Dieser Satz kann eine Idee sein, eine Erkenntnis, ein Wunsch, ein Traum, eine Tätigkeit, etwas, was Freude gemacht hat. Wie Jahrbücher werden dann diese Kalender aufgehoben. Sie nehmen nicht viel Platz weg und sind eine wichtige Quelle für die Reflexion der Vergangenheit und für eine glückliche Gestaltung der eigenen Zukunft.

Ich benutze für meine Zwecke einen Computerkalender in einem Notebook. Die entsprechenden Dateien sind über Passwörter gesichert, und diese Sicherheit erlaubt mir dann auch, eher Vertrauliches oder Unsinniges aufzuschreiben.

23 Aufräumen

Wer wie eine Hausfrau oder ein Hausmann immer wieder aufräumen muss, wird es kaum verstehen, dass man beim Aufräumen große Freude und Befriedigung erfahren kann. Wenn es aber gelingt, aus dieser Tätigkeit den Zeitdruck herauszunehmen, dann kann sie fast meditativen Charakter bekommen. In Ruhe eine neue Ordnung schaffen, dabei überlegen, was man besser machen kann, sich von altem Ballast zu befreien, etwas bewusst abzuschließen, zu reflektieren, dies alles kann große Freude bereiten.

Ich erinnere mich noch nach über 30 Jahren, welche Freude ich hatte, nach meinem Studium Unwichtiges wegzugeben, anderes aufzuheben. Und nach jedem Staubsaugen an einem Freitagvormittag freue ich mich über die ordentliche Wohnung.

Ich habe lange gebraucht um herauszufinden, warum ich Ordnung und Sauberkeit - dir bei mir wahrlich nicht immer vorhanden sind, wie jeder meiner Besucher weiß - schätze. Es ist die Assoziation mit Wohlstand, ja sogar Reichtum, Harmonie und Zufriedenheit. Mit jedem Aufräumen schaffe ich mir ein kleines Stück davon.

24 Heiße, feuchte Tücher

Nach einem langen Flug verteilen manche Fluggesellschaften kleine, feuchte und heiße Handtücher. Man legt sich diese auf das Gesicht, kann sich aber damit auch den Hals, die Ohren

oder die Hände reinigen. Ich habe auf meinen vielen Flügen immer gleich zwei davon verlangt, weil sie mir so gut getan haben. Wenn man übernachtigt ist, erfrischen sie ungemein, fast wie eine Dusche oder ein Bad.

Man kann diese Tücher ganz leicht selbst vorbereiten. Einfach ein kleines Gästehandtuch in wenig aber heißes Wasser legen, das Wasser abgießen, das Tuch vorsichtig auswringen (Vorsicht Verbrühungsgefahr) und dann aufs Gesicht. Nach Parties habe ich diese Tücher meinen Gästen angeboten. Auch sie haben diese sehr geschätzt.

Nach dieser Erfahrung habe ich auf allen meinen Reisen, vor allem Radreisen, immer ein kleines Handtuch in einer verschließbaren Plastiktüte dabei. Unterwegs gibt es immer eine Möglichkeit, es nass (mit warmem oder kaltem Wasser) zu machen und sich so zu erfrischen. Am Fahrrad kann man es mit einer Wäscheklammer an der Lenkstange befestigen und es so wieder trocknen oder kühlen.

Heute weiß ich, dass man nur ganz wenig tun muss, um sich frisch zu fühlen. Im Wesentlichen sind es nur die Körperöffnungen, die frisch und sauber gehalten werden müssen. Neben dem Gesicht also auch der Anal- und Genitalbereich. Mit einer Reisedusche, einer Gummispritze, die in jedem Sanitätshaus erhältlich ist, oder feuchtem Toilettenpapier kann man den Analbereich bestens sauber halten. Selbst bei Extremreisen, fernab jeder Zivilisation und weit weg von einem Badezimmer mit einem Bidet kann man sich so gut fühlen.

25 Orakel (I-Ging)

Erst nachdem ich selbst ein Orakel bearbeitet habe (das Ergebnis ist die "Kunst der Klugheit") habe ich verstanden, warum Orakel wichtig sind, und warum die Beschäftigung mit ihnen Freude macht und auch sehr nützlich ist. Orakel, wie das I-Ging, sind Sammlungen von Lebenserfahrungen, Weisheiten, die fast immer gelten. Die Quelle dieser Weisheiten ist entweder die Natur mit ihren Phänomenen oder es sind Beobachtungen über das Verhalten der Menschen. Ein Beispiel für solch eine Weisheit ist, dass, wenn es lange genug bergauf gegangen ist, es auch wieder bergab gehen wird.

Der Befragung des Orakels wird ein Selektionsverfahren vorangestellt, das umso wirkungsvoller ist, je komplizierter es ist. Die Wirkung des Verfahrens besteht darin, dass man sich für seine Dauer intensiv mit dem Problem beschäftigt, und dies trägt sehr oft zu dessen Klärung bei.

Interessanterweise ist es oft egal, was die Aussage des Orakels ist. Da es sich ohnehin um allgemeine Lebensweisheiten handelt, hat die Aussage fast immer einen Wahrheitsgehalt und ist deshalb von Bedeutung. Und da es in einem komplizierten Leben auch immer mehrere, oft sogar widersprüchliche Wege zum Glück gibt, kann man auch mit Ungereimtheiten leben.

Das I-Ging verbindet alle diese Elemente auf eine interessante und bewährte Weise. Ich habe den Umgang damit in einem Volkshochschulkurs gelernt. Seine Anwendung hat mir Nutzen und Freude gebracht und auch zur Unterhaltung meiner Umgebung beigetragen.

26 Kaputtes zerlegen

Man kann viel lernen, wenn man alte Geräte zerlegt. Als Kind haben wir es gemacht, weil wir einfach neugierig waren, später als Erwachsene haben wir Geräte „kaputt repariert“. Auch hier war die Neugierde die treibende Kraft, aber wir haben uns geniert, es so offen zuzugeben.

Heute gibt es neue Motivation, uns das Innenleben von kaputten technischen Geräten anzusehen. Es ist das Recycling und die damit verbundene Werkstofftrennung. Sie erlaubt uns, den alten Kindertrieb der Neugierde wieder auszuleben.

Nicht alle Geräte sollte man öffnen. Wo Vakuumbildröhren oder Flüssigkeiten - deren Inhalt man nicht kennt - enthalten sind, da lasse man die Finger davon. Aber es verbleiben immer noch viele technische Geräte, die es sich lohnt anzuschauen.

Besonders interessant ist diese Beschäftigung zusammen mit Kindern. Mit ihnen kann man gemeinsam spekulieren, wozu die einzelnen Bauteile da sind, oder was sich die Ingenieure beim Entwerfen gedacht haben.

Ich habe mit Grundschulkindern alte Fahrräder total zerlegt und auch einige Materialtests mit diesen durchgeführt. Am meisten beeindruckt hat es sie, wie lange es dauert, bis durch Aufpumpen ein Fahrradschlauch platzt. Dieser kann bis zu 2 Meter Durchmesser bekommen und bis zu 20 cm dick werden, bevor er dann explodiert.

27 Singen, wenn es hallt

Mich erfreut Singen immer wieder aufs Neue, deshalb habe ich fast mein ganzes Leben in einem Chor gesungen. Aber besonders schön ist das Singen, wenn man sich in einer Umgebung mit viel Hall befindet. Wahrscheinlich sind deshalb Baderäume so motivierend zum Singen. Aber auch andere (gekachelte) Räume, wie Fußgängertunnels und U-Bahnschächte, bieten eine gute Kulisse fürs Singen.

Am besten sind natürlich Räume, deren Akustik optimiert wurde, wie Kirchen, Hörsäle, Theater. Ein absolutes Hochgefühl aber erzeugen antike Arenen und moderne, leere Stadien.

Es lohnt sich, ein Repertoire für das Singen in diesen Räumen vorrätig zu haben. Ein Kirchenlied, eine Hymne, eine Melodie aus einem Musical oder einer Oper. In einem Fußgängertunnel, den ich oft durchfahre, starte ich mit einem Dreiklang (drei Töne hintereinander, die dann im Hall verschmelzen). Sehr oft beteiligen sich andere Menschen an meinem Gesang und im Nu ist für wenige Sekunden ein Spontanchor entstanden. Bisher hat sich noch niemand wegen meines Musizierens beschwert. Gelegentlich kommt sogar ein Spontanapplaus auf. Es scheint also nicht nur mir Spaß zu machen.

28 Einmal nicht das Regelmäßige tun

Disziplin beinhaltet auch, alles immer auf die gleiche Weise zu machen. Das ist für vieles effektiv, aber auf die Dauer auch

langweilig. Es bringt daher freudige Abwechslung, das Regelmäßige gelegentlich nicht zu tun. Sich einmal nicht am Abend die Zähne zu putzen, sondern sich faul so ins Bett zu legen. Einmal nicht zur wöchentlichen Vereinssitzung zu gehen, sondern am Abend vor dem Fernseher zu versumpfen. Einmal nicht mit dem Auto ins Büro zu fahren, sondern das Fahrrad auszuprobieren.

Wer seine Gewohnheiten überdenkt, wird feststellen, dass es unzählige davon gibt. Sie gelegentlich auf den Prüfstand zu stellen, wird dein Leben kreativer machen und dich vielleicht auch Neuigkeiten entdecken lassen.

Ich bin für viele Jahre ein Morgenmuffel gewesen. Einer der Gründe dafür war der Aufwand für das Zubereiten des Frühstücks. Bis wir einmal ausprobiert haben, dass man den Kaffee oder Tee auch schon am Abend vorher zubereiten und in einer Thermoskanne aufheben kann. Mit dieser kleinen Änderung habe ich den Tag mit einem Schluck heißen, belebenden Getränks begonnen, und mein ganzes Weltbild ist damit positiver geworden.

Wer allzu besorgt ist, dass er immer alles richtig und damit gleich machen muss, sollte wissen, dass kleine Fehler sympathisch machen. Und dass die kleine Verwirrung durch das Abweichen vom eingefahrenen, persönlichen Verhalten oft neue Einsichten bringt.

29 Balancieren, Mäuerle laufen, fallen lassen

Mäuerle laufen war eine der großen Lieblingsbeschäftigungen meiner kleinen Kinder. Entweder an der Hand eines

Erwachsenen oder noch besser frei auf einer kleinen Mauer zu laufen, das war ein Riesenspaß. Neben dem Beweisen der Geschicklichkeit, des Balancierens, war es sicher auch reizvoll für sie, damit fast so groß wie die Erwachsenen zu werden.

Aber auch Erwachsene können sich die Freude am Balancieren bewahren: auf einem Baumstamm laufen, auf einer schmalen Mauer, den Linien des Bodens folgen, möglichst lange auf einem Bein stehen, auf einem Betonpfosten stehen und balancieren. Was uns als Kind die Hand eines Erwachsenen als Sicherheit war, kann man als Vertrauensübung auch noch als Großer erfahren. Stell dich einfach hin, breite die Arme aus und lass dich ganz steif in die Arme eines hinter dir stehenden, aufmerksamen und vertrauensvollen Menschen fallen. Dieses Gefühl des Fallens wirst du nicht so schnell vergessen. Es ist fast wie ein Mini-Bungee-Springen. Und die Freude, die sich nach dem Auffangen einstellt, wird lange dauern.

30 Schlange laufen

Straßenclowns haben das Schlangelaufen eingeführt. Sie gehen einfach hinter einem Passanten her und ahmen seinen Gang nach. Später haben ganz normale Fußgänger sich einfach in einer Schlange hinter einem gehenden oder auch stehenden Menschen aufgestellt und ihn nachgemacht.

Wenn der „Schlangenkopf“ dies gemerkt hat, hat sich die Schlange so schnell und so spontan wie sie entstanden ist, wieder aufgelöst.

Schlange laufen macht allen einen Riesenspaß, den Akteuren

wie den Zuschauern, die sich dann auch immer gleich einfinden. Besonders wenn die Bühne dazu ein großer Platz oder eine belebte Fußgängerzone ist. Aber auch Freibäder, Warteplätze, Flughäfen, Bahnhöfe und Schulhöfe eignen sich optimal zum Schlange laufen. Dies ist ein Gesellschaftsspiel auch für ganz ernste Typen. Mitspieler finden sich spontan, und ich habe noch nie gesehen, dass sich jemand dabei geärgert fühlte. Also ausprobieren und Spaß haben!

31 Steine am Wasser

Flache Steine kann man mit einiger Übung auf dem Wasser tanzen lassen. Anfänger schaffen wenige Sprünge über das Wasser, bevor dann der Stein - meist mit einem Zischen - untergeht. Mit einiger Übung wird man eine Meisterschaft entwickeln. 6 und mehr Sprünge sind dann erreichbar, eine weitere Herausforderung ist es, auch nicht optimale Steine durch genügend Eigendrehung zum Tanzen zu bringen.

An größeren Flüssen kann man versuchen mit einem Steinwurf den Fluss zu überqueren. Eine Übung, bei der ich zwar immer Muskelkater bekomme, die aber doch befriedigt, wenn ich mein Ziel erreiche. An manchen Schottergruben schwimmt auch gerne etwas im Wasser und man kann versuchen, mit Steinwürfen den Gegenstand entweder zu treffen oder in eine bestimmte Richtung zu lenken. Besonders schwierig, aber nicht ganz unmöglich ist es, an Seen Pfosten, die schon im tiefen Wasser sind, als Ziel anzuvisieren und zu treffen.

Ich habe mit meinen Kindern viel Zeit am Wasser verbracht. Neben dem Steinwerfen kann man natürlich auch Steine sam-

meln, sie als Kunstwerke anordnen, kleine Staudämme bauen, Fischreservoirs bauen. Es ist uns nie langweilig am Wasser geworden, und wir haben oft sehr großen Spaß gehabt.

32 Nachthimmel, Nachtsparadiere

Die Erfindung und Ausbreitung der künstlichen Beleuchtung hat uns viel vom Reiz des Nachthimmels genommen. Es gibt in unseren zivilisierten Ländern kaum noch Gegenden, wo wir den Nachthimmel so bewundern können, wie dies unsere Vorfahren vor vielen Jahrzehnten noch tun konnten.

Ich erinnere mich an eine Nachtautofahrt durch Schweden, wo ich zum einzigen Mal in meinem Leben die Milchstraße in einer ungeheuren Klarheit gesehen habe. Ein Anblick, den ich nie vergessen werde.

Aber schon etwas außerhalb der Stadt kann man in klaren Winternächten immer noch viel sehen. Und mit einiger Kenntnis des Sternenhimmels, die man sich durch einige Besuche im Planetarium leicht erwerben kann, wird man viel Freude beim Betrachten haben.

Nicht nur die Sterne und die Planeten sehen wir am Himmel, es gibt fast immer auch einige Flugzeuge im Blickfeld und immer mehr Satelliten. In den Herbsttagen kommen dann auch noch die Sternschnuppen dazu.

Es lohnt sich, einen Platz (bei Tageslicht) auszusuchen, den man für die Nachtbeobachtungen aufsucht. Vielleicht kann man auch - am besten natürlich mit einigen Freunden - einen Weg wählen, den man dann bei Vollmond begeht. Es ist ein ganz eigenartiger Reiz, die Natur im fahlen Mondlicht zu

sehen.

Auf jeden Fall solltest du eine kleine Taschenlampe mitnehmen, damit der heruntergefallene Autoschlüssel nicht zum großen Problem wird. Aber gehe sehr sparsam mit dem künstlichen Licht um, damit die Tiere nicht unnötig aufscheucht werden.

In Deutschland ist es nicht anzuraten, in der Finsternis durch einen Wald zu gehen. Es sind zu viele Jäger unterwegs. Aber auf den freien Flächen wirst du ohnehin mehr sehen.

33 Die Wünsche der Kindheit erfüllen

Unerfüllte Wünsche der Kindheit sind mit den Mitteln eines Erwachsenen oft leicht erfüllbar. Trotzdem scheuen sich viele Erwachsene dies zu tun, weil sie sich kindisch dabei vorkommen. Oft aber haben sie die Wünsche einfach vergessen. Besonders wer keine eigenen Kinder hat, wird es schwer haben, sich die Wünsche der Kindheit zu erfüllen und damit ein Potenzial für große Freuden verlieren.

Zu meinen unerfüllten Wünschen gehörte der Bau von Modellflugzeugen. Als 35 Jähriger habe ich dann begonnen, Flieger zu bauen. Es hat mir einen Riesenspaß gemacht. Die fertigen Flugzeuge habe ich verschenkt.

Und es gibt einige Spielzeuge, die es schon zu meiner Kindheit gab und die man immer noch erwerben kann. Modelleisenbahnen, Metallbaukästen gehören für mich dazu. Es gibt immer mehr Nostalgie- und Spielzeugmuseen, wo man nach den unerfüllten Wünschen der Kindheit stöbern kann und Anregungen findet.

34 Wissen weitergeben

Es macht große Freude, wenn man etwas kann und in der Lage ist, dieses Wissen an Interessierte weiterzugeben. Am schönsten ist es, das Wissen an die eigenen Kinder weiterzugeben. Leider ist die Zeit dazu sehr kurz. Ab dem 10. Lebensjahr wird es immer schwieriger, die Kinder zu informieren und in der Pubertät ist es nahezu unmöglich.

Umso schöner ist es für Großeltern, die dann auch mehr Zeit haben, die ersten Lebensjahre der Enkelkinder mit Wissensweitergabe zu bereichern. Kinder sind unendlich wissbegierig, und ich habe festgestellt, dass schnell meine eigenen Grenzen durch ihre Fragen offensichtlich wurden. Und somit habe ich auch immer mitgelernt, wenn ich mich mit ihnen beschäftigt habe.

Schon mit Kindern in der Grundschule kann man kleine Forschungsprojekte durchführen, die allen Beteiligten Spaß machen. So haben mein 8jähriger Sohn und ich uns ein Wörterbuch der 200 englischen Wörter angelegt, die uns im täglichen Sprachgebrauch aufgefallen sind, und wir haben erforscht welches das älteste Grab in unserem benachbarten Friedhof ist.

Aber auch praktisches Wissen lohnt es weiterzugeben. Wie man einen Garten anlegt, wie man sich Pfeil und Bogen schnitzt, wie man ein Fahrrad repariert, wie man einen guten Drachen baut, vor allem auch, wie man sich sein Lieblingsessen selbst kochen kann.

Etwas größere Kinder kann man mit schwierigeren Aufgaben

herausfordern. So haben meine Töchter in Eigenregie einmal eine Rundreise durch Südengland geplant und auch durchgeführt. Ich war lediglich ihr Fahrer. Alles ist gut gelaufen, nur beim Essen war ich nicht immer einverstanden und bin dann einige eigene Wege gegangen.

Es ist ein großer Fehler, sich darauf zu verlassen, dass die Schule die Aufgabe der Wissensweitergabe befriedigend erledigen wird. Sie wird eine Teilaufgabe davon lösen, aber die Hauptverantwortung bleibt immer noch bei den Eltern. Und es wäre schade, wenn die Erwachsenen sich die Freude nehmen ließen, ihr Wissen weiterzugeben.

Zu den schwierigsten Erfahrungen von Arbeitslosen, aber auch alter Menschen gehört, dass sie niemand mehr um ihre Meinung fragt und sie keine Herausforderungen haben. So könnten auch umgekehrt junge Menschen ihrer Umwelt Freude bereiten, in dem sie diese Menschen um Rat fragen.

35 Orte mit Musik oder Ruhe

Wenn ich mich nach den Charakteristiken meiner Lieblingsplätze frage, dann stelle ich fest, dass es vor allem Orte mit unaufdringlicher Musik oder mit überwiegender Stille sind. Natürlich spielen auch andere Kriterien eine Rolle, zum Beispiel die anwesenden Menschen, wobei ich es besonders mag, wenn darunter viele Kinder sind, aber die Musik muss dabei sein.

In meiner italienischen Bar, in der ich am Freitagvormittag meinen Cappuccino trinke, läuft immer - für einige Zeit - die gleiche CD. Solange, bis sie der Wirt nicht mehr hören kann.

Mir bereitet diese Musik ein Heimatgefühl, wenn ich in den Raum eintrete. Und beim Lesen der FAZ führt sie mich oft weit weg zu Traumreisen. Mit passender Musik im Raum fühle ich mich einfach wohler. Sie darf nicht dominieren, darf nicht zu laut sein. Zu jedem Raum, zu den in ihm vorhandenen Geräuschen, passt eine andere Musikrichtung. Zu manchen Orten aber passt nur die Stille. Stille kann so angenehm und erholsam sein. Inzwischen kenne ich viele Plätze, an denen ich Stille finde. Kirchen (selbst an Hauptstraßen), Bibliotheken, Friedhöfe, Antiquariate, aber auch manche WCs (im wahrsten Sinn Stille Örtchen), sie alle sind Orte in denen man die Stille findet und auch schätzt.

Zu meinen schönsten stillen Orten gehörte ein Gastgarten. Hier hört man selten Motorengeräusch, den Lärm, der mich in unserer Welt am meisten nervt. Und bei einem Glas Mostbowl wird meist wenig geredet. Menschen sitzen da, schauen in einen wunderschönen Bauerngarten und genießen die Stille.

36 Gutes Werkzeug

Es ist eine große Freude, mit gutem Werkzeug zu arbeiten. Werkzeug, das robust ist, präzise und dem Problem angepasst. Manchmal ist gutes Werkzeug teuer, aber oft ist es nur das Wissen, das einem hilft, das richtige Werkzeug zu finden.

Vor allem in den USA habe ich gutes Werkzeug gefunden und auch zu schätzen gelernt. Ganz einfache und dabei auch preiswerte Geräte, zum Beispiel für die Küche, gibt es dort, mit denen die Arbeit wirklich Spaß macht. So habe ich schon viele Exemplare eines bestimmten Schälers aus USA mitge-

bracht und hier verschenkt. In Deutschland gibt es andererseits Küchenmesser, die ich auf meine Reisen mitnehme und damit dem Beschenkten Freude mache.

Zu meinen am häufigsten benutzten Werkzeugen gehört mein Computer. Er hat mein Leben wirklich sehr viel erfreulicher und produktiver gemacht. Das merke ich vor allem daran, dass er zu den am meisten vermissten Dingen gehört, wenn ich ihn auf Reisen nicht dabei habe.

Mein wichtigstes Werkzeug für die Mobilität ist mein Fahrrad. Viele kleine und große Freuden habe ich erlebt, weil ich mit ihm zügig, und doch zum Schauen langsam genug, meine Umgebung erforschen konnte.

37 Gartenarbeit

Die Arbeit in einem Garten verbindet viele freudige Aspekte. Man ist im Freien, hat Umgang mit der lebendigen Natur, setzt seinen Körper, vor allem seine Hände, ein, beobachtet das Heranwachsen und kann zum Schluss auch noch die Früchte seiner Arbeit ernten.

Wichtig ist, dass der Garten klein genug ist, um nicht zur Last zu werden. Je nach verfügbarer Zeit und Leistungsfähigkeit, wird man seine Größe festlegen. Ist der Garten klein, dann wird man auch Kinder gewinnen können, sich mit ihm zu beschäftigen. So habe ich mit meinem Sohn mit einem kleinen Beet begonnen, inzwischen haben wir 3 Beete und wahrscheinlich größere Freude damit, als mit einem Riesengarten. Auf jeden Fall sollte man eine Sitzgelegenheit, z.B. eine bequeme Bank in seinem Garten haben. Auf ihr kann man

beschaulich die Früchte seiner Arbeit bewundern.

Wer in der Stadt keine Möglichkeit zu einem eigenen Garten hat, sollte einen Teil seines Balkons zum Garten machen. Auch hier gilt, weniger ist mehr, auch die schönste Arbeit wird sonst leicht zur Belastung.

38 Geliebtes Renovieren

Zum Glück ist es heute nicht mehr modern, uns nur mit kurzlebigen Geräten, Gegenständen und Möbeln abzugeben. Im Gegenteil, der Second Hand Markt blüht, Flohmärkte sind gut besucht, und gute alte Waren sind gefragt. Wer Zeit hat, sollte gelegentlich etwas renovieren. Es ist dann, als hätte man diesen Gegenstand selbst gemacht, auch wenn man daran nur etwas verbessert oder repariert hat.

Ich habe beim Trödler eine vergammelte 12saitige Gitarre gefunden. Mit einigen neuen Teilen und viel Arbeit ist daraus ein fast neuwertiges Instrument geworden, das mir sicher mehr ans Herz gewachsen ist, als eine neue Gitarre.

Beim Renovieren kann man viel lernen, man hat Spaß dabei, und man kann zusätzlich viel Geld sparen. Um es nicht zur Belastung werden zu lassen, sollte man aber immer nur einen Gegenstand zu einer Zeit bearbeiten.

39 Familienforschung

Bedingt durch die deutsche Geschichte, ist die Ahnen-

forschung mit vielen negativen Aspekten belegt. Aber es geht uns viel wichtiges Wissen verloren, wenn wir uns nicht mit unseren Vorfahren beschäftigen. Denn jeder, der Kinder hat, wird bestätigen, dass Kinder doch sehr viel von ihren Eltern erben, an Talenten, Neigungen zu Krankheiten, guten wie schlechten Eigenschaften.

So sind unsere Eltern und Vorfahren Datenspeicher für uns, die wir viel besser nutzen könnten. Für die Berufswahl und Partnerwahl, Vermeidung von Krankheiten, genauso wie für die Erfüllung unserer Wünsche. Mit dem Internet ist es viel leichter möglich geworden, einen Überblick über seine Verwandtschaft zu bekommen. Und mit der zunehmenden Verbreitung der elektronischen Post wird es viel einfacher, auch über weite Distanzen Kontakt zu halten. Wenn unsere Mobilität uns schon den direkten und engen Familienverbund genommen hat, dann können wir uns mit den elektronischen Medien wenigstens wieder virtuelle Familien schaffen.

Wer viel Zeit hat, kann eine Familienchronik erstellen oder eine Familienzeitung herausgeben. Er wird dankbare Abnehmer dafür finden.

40 Einfache Musikinstrumente

Musizieren erfreut die Seele, hilft Kontakte zu knüpfen und zu erhalten. Aber man muss zuerst ein Instrument erlernen, bevor man es spielen kann. Und für manche Instrumente muss man beim Kauf viel Geld ausgeben.

Zum Glück gibt es ziemlich einfach zu lernende und auch preiswerte Instrumente, mit denen man trotzdem viel Spaß

haben, und man sein Hobby bis zur Meisterschaft und bis ins hohe Alter ausüben kann.

Die Gitarre ist für mich ein Optimum in dieser Beziehung. Sie hat zudem noch den Vorteil transportabel zu sein. So hat mich meine Gitarre auf vielen Reisen begleitet und mir gute Dienste geleistet.

Aber auch die Mundharmonika und die Flöte können sehr gute Begleiter werden. Ganz robust und vielfältig sind zum Beispiel die Metallflöten (Tin Flutes) und dazu auch extrem preiswert.

Man kann aber auch viel Freude mit Trommeln haben, sofern man im eigenen Haus wohnt. Sehr angenehme Musik machen auch Windharfen, hier muss man gar nichts tun, außer die Fenster zu öffnen.

41 La Ola - Die Welle

Ich glaube, sie ist aus den mexikanischen Fußballstadien zu uns gekommen. Auf jeden Fall hat sie in unserer Zeit mit den Massenveranstaltungen enorme Verbreitung gefunden. Menschen zu Tausenden stehen gemeinsam von ihren Sitzen auf und werfen im Rhythmus der Welle die Arme in die Luft, bevor sie sich dann wieder setzen.

Das Schöne an der Welle ist, dass man abwechselnd und gleichzeitig Zuschauer und Mitspieler ist. Man muss aufpassen, damit man mitkommt und es gehört schon etwas Erfahrung dazu, eine gute Welle mit seinem Körper mitzuproduzieren.

Die Welle - La Ola kann man aber nicht nur in Stadien

produzieren, auch Gruppen mit etwa 20 Personen und mehr, die im Kreise oder in einer Linie stehen, können Wellen produzieren. Bei einer Linie muss man herausfinden, wie man am Ende vorgeht, ob man die Welle zurücklaufen lässt (was etwas schwieriger ist) oder ob man wieder von Vorne anfängt.

42 Sauna

Einmal wöchentlich in die Sauna, am besten, um damit einen Wochenabschnitt ausklingen zu lassen. Ich gehe deshalb gerne am Freitagabend. Man schwitzt, man redet, man darf unendlich viel gähnen, es ist gesellig, und man fühlt sich nachher ungeheuer sauber und zufrieden. Wenn man es richtig macht, schläft man auch wunderbar nach einer Sauna. Die Sauna gehört für mich zu den besten Investitionen für die Gesundheit.

Leider wird man nicht überall eine gute Sauna vorfinden. Aber hier lohnt es sich, etwas Aufwand zu treiben und sich die richtige Sauna zu suchen. Wer keine Sauna findet, und wer es sich gesundheitlich leisten kann, dem empfehle ich ein langes und heißes Bad als Ersatz. Auch das Bad wirkt beruhigend und ist ein Garant für einen tiefen Schlaf. Und sauber ist man danach natürlich auch. Wer eine große Wanne hat, kann darin auch zu zweit baden. Mit Kerzenlicht, Rotwein, sanfter Musik und guten Gesprächen.

43 Fotos vom gleichen Standort

Viele Menschen haben Lieblingsplätze, um zum Beispiel die

Natur zu beobachten. Sie gehen häufig zu diesen Plätzen und erfreuen sich des Anblicks. Diesen Menschen empfehle ich, doch gelegentlich die Fotokamera mitzunehmen und dann vom immer gleichen Standpunkt auf den Auslöser zu drücken.

Im Laufe der Zeit entsteht so eine Fotoserie mit demselben Motiv, aber zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten. Hat man einmal Gefallen an dieser Art des Fotografierens gefunden, wird man sein Hobby verfeinern.

Man kann zum Beispiel eine Serie zur immer gleichen Tageszeit machen. Wer etwa an einem Platz wohnt, kann diesen an mehreren Tagen jeweils um 17h fotografieren. Es ist sehr interessant, diese Fotos zu vergleichen, um zu sehen, was immer gleich bleibt und was sich ändert.

Ich hatte einmal von einem Penthaus den Blick auf ein kleines Tal. Von diesem Standpunkt aus habe ich viele Aufnahmen gemacht, auch bei Dämmerung und selbst in der Nacht. Besonders der Himmel ist immer anders ausgefallen.

44 Ball spielen

Ein Ball ist ein wunderbares Mittel, um seine eigene Geschicklichkeit zu entwickeln und um Kontakte zu knüpfen. Ich habe deshalb immer einen kleinen Ball im Kofferraum und nehme auch gerne einen Ball auf kurze Radreisen mit.

Man kann mit dem Ball ganz alleine spielen. Besonders, wenn man eine Wand zur Verfügung hat, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, den Ball zu werfen und zu fangen. Wer keine Ideen dazu hat, sollte nur einmal den Kindern bei ihren kreativen Ballspielen zusehen.

Hat man bei Ballspielen Zuschauer, dann wirft man diesen auch den Ball zu und versucht, sie damit ins Spiel zu integrieren. Viele Kontakte haben sich für mich dadurch ergeben.

Eine schöne Sache sind auch kleine Knautschbälle, die gut in die Hand passen. Mit ihnen kann man wunderbar jonglieren und so seine Geschicklichkeit immer wieder überprüfen. Diese Bälle sind so klein und leicht, dass man sie auch im Reisegepäck mitnehmen kann.

Lange Bus- oder Bahnfahrten kann man durch das Spielen mit einem aufgeblasenen Luftballon verkürzen. Es ist immer wieder lustig, wie kreativ auch Erwachsene mit einem Luftballon spielen können.

Inzwischen auch in Deutschland beliebt, ist das Boulespiel, das eigentlich Petanque heißt. Es wird mit Metallkugeln gespielt, die Regeln sind einfach zu lernen, aber in der Perfektion ist es sehr schwierig und macht nicht nur den Franzosen unendlich viel Spaß. Wem die Kugeln zu teuer oder zu schwer sind, dem empfehle ich Holzkugeln (Boccia) oder auch Plastikkugeln. Dies mag den Boulisten wie ein Sakrileg vorkommen, aber speziell im Sand und auch wenn kleinere Kinder mitspielen, sind Bocciakugeln den Metallkugeln überlegen.

45 Orte mit vielen Menschen

Manchen mögen Orte mit vielen Menschen eher eine Horrorvision sein, als ein Ort der Freude. Aber wer Kontakt sucht und sich unter Menschen wohlfühlt, der wird gelegent-

lich solche Orte aufsuchen und dabei auch großen Spaß haben. Es muss ja nicht immer der Fasching sein, der solche Freuden vermittelt, auch andere Großveranstaltungen haben ihren Reiz. Ich empfehle, doch einiges einfach auszuprobieren und erst dann zu urteilen, wenn man einmal dabei war.

Großveranstaltungen in Stadien, vom Fußball bis zur Leichtathletik, eignen sich gut zur Beobachtung und zum Mitmachen. Ebenso Freiluft-Konzerte, Woodstock ist überall. Auch Stadtläufe, Kirchentage, Märkte, besonders Flohmärkte, Biergärten sind Orte des Kontaktes, des Sehens und Gesehen werden.

Besonders Menschen mit wenigen Berufskontakten, Singles aller Altersstufen, Jugendlichen und Cliques wird ein gelegentlicher Aufenthalt in einer großen Menge gut tun und Spaß machen. Manchmal muss man sich dazu überwinden, aber im Nachhinein war es fast immer schön, dabei gewesen zu sein.

46 Spazieren und Wandern

Eine der liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen, die hierzulande besonders begünstigt sind, weil es auch die entsprechenden Wege dazu gibt. Ich habe auf meinen Auslandsreisen frustriert feststellen müssen, dass man außerhalb des deutschsprachigen Gebietes nirgendwo so gute Bedingungen zum Spazieren und vor allem zum Wandern vorfindet wie hier.

Tipps zum Spazieren oder Wandern zu geben, hieße also Eulen nach Athen zu tragen. Trotzdem will ich einige versuchen. Am meisten Freude und auch gesundheitlichen Nutzen wird man an täglichen und regelmäßigen Spazier-

gängen haben. Wer einen Hund hat, kennt diesen Nutzen. Man muss mit ihm immer raus, auch bei schlechtem Wetter und auch wenn man keine Zeit (meist keine Lust) hat.

Wer zur Arbeit fährt, sollte sich überlegen, doch einen Teil des Weges als Spaziergang zu absolvieren. Einfach den Wagen 500 Meter vom Arbeitsplatz entfernt abstellen und den Rest zu Fuß gehen. So kommt man auf einen täglichen Spaziergang von einem Kilometer oder 20 Minuten. Das erscheint nicht viel, ist aber schon viel mehr, als die meisten Menschen täglich gehen. Besonders am Abend kann man auf diese Weise bewusst das Büro hinter sich lassen und eine kurze Pause von Stress und Berufsproblemen einlegen.

Ich gehe viel lieber zu zweit oder in der kleinen Gruppe, als alleine. Sucht euch doch einen Wanderfreund, wenn die Familie oder der Lebenspartner nicht mitgehen wollen. Jemand der in der Nähe ist und mit dem man sich gerne unterhält.

Ich schätze besonders, wenn ich beim Spazieren gehen ein kleines Ziel vor mir habe. Zum Beispiel eine Kneipe oder ein Café, wo man sich zwischendurch stärken kann. Wird man diese Orte regelmäßig besuchen, so wird man auch jene Menschen kennen lernen, die man dort immer wieder trifft.

Es lohnt sich, einige Standardspaziergänge oder auch Wanderungen zu planen, die man dann gerne und immer wieder macht. Die passende Kleidung oder Ausrüstung sollte man permanent im Vorzimmer hängen lassen. Denn je geringer der Planungsaufwand ist und je mehr Routine man dabei hat, um so eher wird man auch bei schlechtem Wetter den Weg absolvieren.

Beim Spazieren gehen werden einem viele nützliche Gedanken in den Kopf kommen. Eine ganz einfache Methode sich diese zu merken, ist das Mitnehmen eines elektronischen Notizbuchs, in das man einfach hinein spricht. Diese Recorder sind inzwischen ganz billig zu bekommen und wirklich nützlich. Wem sie aber zu aufwendig sind, der sollte sich unbedingt ein kleines Papiernotizbüchlein und etwas zum Schreiben mitnehmen. Es wäre sonst schade um die vielen guten Gedanken, die ohne Notieren sicher wieder verloren gehen.

47 Caféhäuser

Mir wird immer nachgesagt, meine Vorliebe für Caféhäuser stammt aus meiner Wiener Studienzeit. Dabei stimmt dies gar nicht, als Student in Wien waren mir diese Einrichtungen viel zu teuer. Erst viele Urlaube in Italien haben mir die Augen geöffnet, wie wichtig die italienischen Bars für das Sozialleben der Italiener sind. Hier trifft sich jung und alt, alle Gesellschaftsschichten kommen in der Bar zusammen. Neben den Kirchen sind sie die wichtigsten Kommunikationszentren.

Darum ist mein Lieblingscaféhaus in meiner Heimatstadt Tübingen auch eine italienische Bar. Neben einem guten Café, einem großen Glas Wasser gibt es immer Musik dort, einige Zeitungen liegen auf. Es ist mein Stadtbüro für kurze geschäftliche Besprechungen und ein guter Platz, um auf jemanden zu warten.

Das Kaffeetrinken ist eine der kleinen Freuden, die ich mir als kleine Belohnung gönne. Erst wenn alle Besorgungen gemacht, alle Arbeiten am Morgen erledigt sind, ich mein kleines Tagespensum zum Schreiben fertig getippt habe, dann gibt es

einen Kaffee. Und die halbe Stunde, die ich zum Trinken, Reden, Lesen und Schauen brauche, sie ist wirklich ein guter Lohn, den ich nur ungern missen möchte.

48 Figurendeuten

Es macht großen Spaß in Medien - vor allem wenn sie sich immer wieder verändern - Figuren zu deuten. Zum Beispiel auf einer Sommerwiese zu liegen, die Wolken anzuschauen und in ihnen Figuren zu sehen. Besonders wenn man zu mehreren ist, wird manch unsinnige Interpretation alle zum Lachen bringen.

Viel Spaß hatte ich auch mit einer feingliedrigen Kette (das Material dazu gibt es in jeder Eisenhandlung), mit der man immer neue Figuren legt und diese erraten lässt.

Man kann aber auch wie die Montagsmaler Skizzen machen und gegen die Zeit Dinge oder Begriffe erraten lassen. Ein Stück Papier und ein Bleistift genügen als Material.

Im Sand, den das Wasser verändert hat, im Kaffeesatz, im gegossenen Blei, in Blättern die man auf den Boden wirft, in Farbkleckschen, in Tapetenmustern, überall kann man entweder etwas hinein interpretieren oder etwas entdecken. Manch unbewusster Gedanke wird dabei hochkommen, manch interessantes oder lustiges Gespräch sich daraus entwickeln.

49 Energiesparen

Die Denkweise der nachhaltigen Entwicklung hat unsere Welt verändert. Wenn wir den Gedanken ernst nehmen, die Welt so oder besser zu verlassen, wie wir sie vorgefunden haben, dann heißt es, vieles anders zu tun, als es in unseren eingefahrenen Bahnen gelaufen ist. Deshalb habe ich Energiesparen zum Hobby gemacht, das erstaunlich viel Freude macht. Mir kommt es dabei weniger darauf an, etwas ganz zu unterlassen, als das Gehirn einzusetzen und etwas effizient zu tun.

Ein kleines Beispiel möge dies beleuchten. Ich will nicht auf meinen heißen Kaffee verzichten, aber ich werde nur soviel Wasser heiß machen, wie ich wirklich dazu brauche. Also messe ich - einmal - die benötigte Wassermenge ab und spare damit im Laufe der Zeit sehr viel Energie, denn es kostet viel Strom, Wasser zum Kochen zu bringen. Dies ist ein Grundelement des japanischen Managements: Nichts vergebens zu tun. Zu viel Wasser zu kochen bringt nichts, es ist vergebens.

Zum perfekten Energiesparen braucht man ein kleines Hilfsgerät, eine Verbrauchsanzeige, die man zwischen Elektrogerät und Steckdose steckt, um den tatsächlichen Energieverbrauch zu messen. Und auch ein Thermometer ist nützlich. Man wird auch einige Investitionen machen wollen. Thermostaten, effizienteren Heizungen, Wärmeisolierungen, Energiesparlampen, Bewegungsschalter, Schaltleisten mit Zentralschaltern, sie alle helfen, Energie sinnvoll auszugeben. Aber auch bei der Verwendung des Autos oder Wahl eines Urlaubs wird man viel zum Energiehaushalt beitragen können. Aber nicht nur im Großen kann man sparen, viele kleine

Energieersparnisse bringen ebenfalls viel und machen Freude.

Ein persönliches Beispiel: Ich habe mir über viele Jahre nach dem Duschen die Haare geföhnt. Jetzt lasse ich die Haare an der Luft oder an der Autoheizung trocknen. Sie werden genauso schön, im Gegenteil, ich glaube sogar, sie mit meiner Trockenmethode viel mehr zu schonen.

50 Babys, Kinder

Babys gehören zum Schönsten, was sich Menschen anschauen können. Natürlich sind die eigenen Kinder und Enkelkinder immer am interessantesten. Wie viel von sich selbst entdeckt man in ihnen, sie sind ein wunderbarer Spiegel.

Babys und Kinder kann man eigentlich nicht mehr zu den kleinen Freuden zählen, sie gehören zu den ganz großen. Ich habe sie aber trotzdem in dieses Büchlein aufgenommen, weil das Leben mit ihnen - neben den großen Sorgen - eine Unmenge kleiner Freuden bringen wird.

Wer keine eigenen Kinder haben kann oder will, sollte trotzdem gelegentlich den Kontakt zu Kindern suchen. Kinder sind so unendlich kreativ, man kann ihnen stundenlang zusehen und Spaß mit ihnen haben.

51 Duschen

Mit der richtigen Dusche kann man viel Freude erleben. Stark muss ihr Strahl sein und neben viel heißem Wasser muss sie vor allem auch kaltes Wasser anbieten können.

Duschen reinigt nicht nur den Körper von Schmutz, duschen erfrischt auch die Seele. Nach einer langen, verschwitzten Autofahrt, nach einer übernachtigten Flugreise, nach einem anstrengenden, stressigen Arbeitstag ist die Massage mit einer Dusche eine wahre Wohltat.

Ich liebe es zuerst heiß zu duschen und dann den Körper mit scharfem, kaltem Strahl aufzuwecken. Von meinen Freunden aus USA habe ich gelernt, dass man auch an heißen Tagen heiß duschen soll. Das würde besser abkühlen, als der Schock einer rein kalten Dusche. In heißen Ländern, wie in Südafrika, ist es auch durchaus üblich, sich bei jeder Gelegenheit zu duschen, mehrmals am Tag und durchaus auch außer Haus, sowie wir auch nicht nur zu hause zur Toilette gehen.

Mit Duschen kann man sich sexuell stimulieren. Sportler duschen gerne noch vor dem Wettkampf, um sich in ein gutes Siegergefühl zu bringen. Sogar im Weltraum, auf der Raumstation Mir, war eine Dusche installiert.

Hat man keine Dusche zur Verfügung kann man sich durch Abreiben mit feuchten Tüchern eine ähnliche Wohltat tun. Aber natürlich ist das nur ein Ersatz für eine richtige gute Dusche, mit einem Schlauch, viel Wasser, Hall zum Singen und viel Zeit.

52 Glas Wasser

Als junger Mann war ich sehr an Altersfragen interessiert und ich habe viele Menschen über ihr Leben befragt. Besonders in Erinnerung ist mir ein 70 Jähriger geblieben, der kaum älter als 40 ausgesehen hat. Er hat mir dann auch sein Geheimnis für seine Jugend verraten: jeden Tag viel Bewegung (er hat bei der Bahn gearbeitet und war Streckengänger, d.h. er ist die Bahngeleise abgegangen und hat sie dabei überprüft) und jeden Morgen ein Glas Wasser auf nüchternen Magen.

Das musste ich selbstverständlich ausprobieren und es hat auch mir gut getan. Einfach vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser neben das Bett stellen und es beim Aufwachen austrinken. Dieses Glas Wasser regt schnell den Kreislauf an, macht wach und wer es regelmäßig trinkt wird auch weniger Probleme mit seiner Verdauung haben.

In England hat man diese Methode perfektioniert und man bekommt am Morgen seinen Morning Tea oder Morning Coffee ans Bett serviert. Das ist sicher eine Steigerung, aber dazu bin ich zu bequem. Und ein Glas Wasser tut es für mich auch.

Gutes Wasser ist für mich überhaupt das Größte. Ein Glas zum Essen, zum Kaffee, neben dem Computer beim Schreiben, auf dem Pult bei den Reden in meiner Vorlesung, eine kleine Plastikflasche mit Wasser im Auto. Ich habe sogar immer ein kleines Fläschchen Wasser in meiner Handtasche, das meinen Mund fit hält, wenn ich bei Stadtführungen viel und laut reden muss oder um beim Singen im Chor meine Stimme zu schmieren.

53 Bildungsfernsehen

Es ist leicht stets über das schlechte Fernsehprogramm zu schimpfen. Aber Fernsehen bietet eine große Auswahl und es sind wahre Juwelen im Programm versteckt. Wer Kabel- oder Satellitenanschluss, einen Videorecorder und eine Programmzeitschrift hat, ist gerüstet, diese Schätze zu bergen. Leider werden die für mich guten Programme nicht regelmäßig ausgestrahlt, so dass ich das Schauen planen muss. Dazu lese ich das Fernsehprogramm aufmerksam durch und trage mir viel versprechende Sendungen in meinen Kalender ein.

Am ergiebigsten sind für mich immer noch die Themenabende von Arte tv. Sie haben mir eine unendliche Fülle von Informationen und Unterhaltung gebracht und meinen Horizont erweitert. Aber auch die Wissenschaftssendungen der dritten Programme, sehe ich gerne.

Informationen aus der Wissenschaft für ein interessiertes Laienpublikum gibt es aber nicht nur im Fernsehen. Das Programm vieler Volkshochschulen und Universitäten (als Studium Generale) wird ebenfalls oft viel zu wenig genutzt, es könnte viel Freude machen!

54 Federball

Es gibt viele Sportarten, aber kaum eine, die man mit so wenig Aufwand, Vorbereitung und Kosten ausüben kann, wie das Federballspiel. Zwei Schläger, einige Bälle und ein Platz, z.B. auf einer ruhigen Straße, genügen fürs Vergnügen.

Selbstverständlich wird der Spaß größer, wenn man auch gut spielen kann, aber da die Vorbedingungen so gering sind, wird man es bald auch lernen. Federball spielen können auch sehr ungleiche Partner, z.B. Eltern mit ihren kleinen Kindern, weil der Bessere die Fehler des Schlechteren kompensieren kann.

Man braucht keine spezielle Kleidung, keine speziellen Schuhe, die Ausrüstung kostet wenig, der Verschleiß ist gering. Wer daran Gefallen gefunden hat, wird sich dann allerdings bessere Schläger kaufen wollen, aber auch schon sehr gute kosten weniger als 100 €. Das Spiel kann man problemlos, sogar auf Wanderungen, mitnehmen. Etwas experimentieren wird man mit den Bällen müssen. Die Turnierbälle fliegen für die Straße zu langsam, da mein Hauptspielpartner, mein Sohn, und ich schon ganz ordentlich spielen, ziehen wir die etwas schwereren und schnelleren Bälle vor. Damit kann man so richtig draufheizen.

Die optimale Zeit für unser Spiel ist der Abend. Ohne Sonne und ohne Wind geht es am besten. Ein halbe Stunde schnelles Spiel trainiert den gesamten Körper, macht Spaß und sichert einen guten Schlaf.

55 Rad fahren

Seit meiner Jugend fahre ich Rad, früher weil es das einzige Verkehrsmittel war, das mir zur Verfügung stand, später aus ökologischen Gründen und heute weil es meinem Körper und vor allem meiner Seele gut tut.

Viele Probleme habe ich beim Radfahren gelöst, viele Gedanken sind mir dabei gekommen und viele nette Menschen habe

ich dabei kennen gelernt. Viele schöne Gegenden habe ich beim Radeln erlebt und immer das Gefühl gehabt, meine Umwelt gut wahrzunehmen. Natürlich war ich auch gelegentlich unvernünftig und habe mir beim Radeln auch Stress zugemutet oder aufdrängen lassen. Aber unter dem Strich, war das Radfahren eine stete Quelle kleiner Freuden.

Im Laufe der Zeit habe ich viele, nützliche Tipps zum Radfahren gesammelt, die es auf einer Extraseite im Internet gibt. Wichtig erscheint mir, dass man sich ein gutes und dem Verwendungszweck angepasstes Rad kauft. Auch teure Räder sind im Vergleich zu Autos noch immer sehr billig, da darf man schon etwas tiefer in die Tasche langen.

Ich benutze für verschiedene Aufgaben verschiedene Räder, für die Stadt ein billiges, altes, um das es nicht allzu schade ist, wenn es geklaut wird. Für Radurlaube ein neues, teures und bequemes.

Und wer Freude am Radfahren hat, wird sich auch Werkzeug für eine kleine Werkstätte zulegen. Denn auch das Warten, Reparieren und Verbessern macht Spaß. Besonders wenn man die richtigen Hilfsmittel dazu hat.

56 Hobby-Handel (Flohmärkte)

Mit Handel kann man nicht nur reich werden, die Tätigkeit an sich ist schon befriedigend. Sie fördert Kontakte, Handel motiviert zum Reisen, Handel löst Probleme, ständig entdeckt man Neues. Aus diesem Grund üben viele Menschen Handelsaktivitäten aus, z. B. auf Flohmärkten, Basaren, bei ebay, aber auch in der Nachbarschaft, in der Verwandtschaft.

Jeder kennt den Reiz von Flohmärkten. Auch wenn daran meist nur die Organisatoren wirklich verdienen, so ist doch die Atmosphäre auf Flohmärkten einmalig. Sich daran zu beteiligen, bereichert das Leben vieler Menschen.

Bei vielen von ihnen steht wirklich nicht der Gelderwerb im Vordergrund, sondern der Nebennutzen, etwa um mit dem Handel eine Sammlung aufzubauen. Manchmal allerdings kann so ein Hobby auch eine erfolgreiche Geschäftsgrundlage werden. So kannte ich einen Wiener Universitätsprofessor der im Ruhestand mit seinem Uhrenhandel mehr als mit seinem Einkommen verdient hat. Aber dies wird die Ausnahme bleiben. Aber sicher bereichern wird der Spaß, den dieser Hobby-Handel macht, die Freude der kleinen Erfolge, der Zuwachs an Menschenkenntnis, die Reputation, die man sich damit erwerben kann.

57 Schreiben auf Karton

Obwohl ich fast nur mit dem Rechner schreibe, so kann ich mich doch nicht der Faszination entziehen, die gutes Schreibgerät und gutes Schreibpapier auf mich ausüben. Besonders das Schreiben auf Karton macht mir besonders Spaß.

Früher habe ich mir eigene Blocks mit extrastarkem Papier (mehr als 120g/qm, so genannte Chefblocks, sie gibt es auch in manchen Läden zu kaufen) leimen lassen, heute hebe ich mir die Kartons auf, die z.B. in Wäschepackungen als Versteifungslage sind. Manche schneide ich mich dann in ein kleines Format zurecht und verwende ich ähnlich wie Karteikarten. Andere hebe ich mir in ihrer Größe auf. Sie sind bestens geeignet, um sie mit Mindmaps zu beschreiben oder um auf

ihnen zu zeichnen.

Auf diesen Kartons kann man auch hervorragend mit Kugelschreibern schreiben, man spürt so richtig, wie sich die Kugel ins Papier drückt. Und sie sind auch gut für Bleistifte geeignet. Die Kartons beflügeln zum Schreiben und Zeichnen, es wäre viel zu schade, sie einfach in den Papiermüll zu werfen.

58 Aphorismen sammeln

Schon als junger Erwachsener haben mich Sätze fasziniert. Kurze Aussagen, die die Weisheit ganzer Generationen zusammengefasst haben. Sätze mit wenigen Worten, die stundenlange Geschichten erzählt haben. Worte, die Revolutionen entfacht haben. Lebenserfahrungen, die ich nicht selbst leben wollte. Erkenntnisse, neue Sichtweisen, an denen ich vorher blind vorübergegangen bin.

Ich habe so ab 40 mir diese Sätze aufgeschrieben, ich habe damit begonnen - das war mir am Anfang gar nicht so klar -, Aphorismen zu sammeln. Die Autoren waren mir dabei ziemlich egal, wichtig allein war die Wirkung, die der Satz auf mich gemacht hat.

Inzwischen sind die meisten meiner gesammelten Aphorismen im Internet veröffentlicht und ich sehe mit Freuden, dass sie auch auf andere Menschen wirken.

Im Lauf der Zeit habe ich einen Stil bevorzugt, der durch folgende Eigenschaften geprägt ist: Kurz/knapp, mehrdeutig/vieldeutig, kantig/widersprüchlich, behauptend/ erzäh-

lend. Dies ist etwa der Stil, der auch für Buchtitel gewählt wird.

Beispiele dafür sind: „Männer und Frauen passen nicht zusammen“. Wie viel Weisheit steckt da dahinter! Wie viele Bücher sind zu diesem Thema nicht schon geschrieben worden! Solche Sätze bevorzuge ich. Oder: „Alle Menschen sind Ausländer, fast überall“.

Oder: „Reichtum ohne Kriminalität ist unwahrscheinlich“. Dies kann man interpretieren „Nur durch kriminelle Handlungen wirst du reich“ oder „Reichtum zieht Kriminalität an“ oder „Wer reich ist, war oder ist auch kriminell“. Auch diese Kategorie von Aussagen liebe ich.

Menschen, die gerne viel und weit schweifend reden, hassen diese vereinfachenden, knappen Formulierungen. Auch wer immer alles erklären will und nur die Ausnahmen dieser Behauptungen sieht, wird keine Freude daran haben. Aber viele Menschen haben - so wie ich - große Freude an diesen Statements.

Neben dem praktischen Nutzen dieser Sammlungen (man kann sie für Reden verwenden, Bücher und Artikel damit schreiben), ist vor allem ihr Wert zur Selbsterkenntnis wichtig. Die Worte, die auf dich wirken, sind für dein Denken und Handeln bedeutsam. Du wirst also viel über dich erfahren, wenn du dir deine eigene Sammlung aufbaust.

59 Refugium - die Rückzugsmöglichkeit

Nirgendwo kann es so schön und gut sein, dass man sich nicht

auch davon gelegentlich zurückziehen möchte. Es braucht ja nicht immer gleich eine Flucht für immer sein, nein, einfach eine vorübergehende Abwechslung tut es meistens. Aus diesem Grunde habe ich mir einige Rückzugsorte ausgesucht und ich glaube jeder sollte sich auch bewusst machen, dass er oder sie dies braucht und sich einen analogen Bereich auswählen.

In der Firma war es die Bibliothek, die perfekt dafür war. Wenn gar nichts mehr ging, konnte ich immer noch auf die Toilette ausweichen. Eine schöne Möglichkeit ist immer auch die Kaffeepause.

In meiner Wohnung ist der Platz vor dem Rechner, an dem ich ziemlich ungestört denken kann. Oder das intensive Hören schöner Musik über den Kopfhörer. Wenn ich vom Rechner genug habe, flüchte ich in die Hausarbeit. 15 Minuten Staubsaugen machen mich wieder für geistige Arbeit bereit.

Wenn in meiner Stadt Tübingen zuviel los ist oder wenn mir alles stinkt, weiche ich ins nahe Rottenburg aus. In Tübingen selbst habe ich einige Plätze, die gleichzeitig Abwechslung bieten, aber doch friedlich und beschaulich sind.

Die gemeinsame Eigenschaft aller dieser Refugien ist, dass sie nahe und damit leicht erreichbar sind, dass sie Abwechslung bieten, dass sie erholsam sind und vor allem, dass man in ihnen ungestört ist. (Handybesitzer sollten es sich zur Gewohnheit machen, in den Refugien prinzipiell das Handy abzuschalten). Wir alle brauchen solche Orte, wir sollten sie suchen, hegen und pflegen und wahrscheinlich müssen wir sie auch geheim halten, sollen sie ihren Zweck weiterhin erfüllen.

60 Wärmelampen - Rotlichtlampen

Meine jugendlichen Leser werden hier gleich an ihre Großeltern denken müssen. Aber ich weiß aus Erfahrung, dass die Wärme von Rotlichtlampen auch bei jungen Menschen wunderbare Wirkung erzielen kann. Und für sie gilt ganz besonders, was auch zum Untertitel meiner Praxilogie wurde: Warum hat mir denn das niemand schon früher gesagt?!

Sie kosten wenig und ihre konzentrierbare Wärme hilft nicht nur bei Krankheiten. Soweit ich weiß, ist ihre Strahlung auch absolut bedenkenlos und hat - nicht übertrieben angewandt - auch keinerlei schlechte Nebenwirkungen. Vor dem Gesicht denkst du gleich an einen Sonnenstrand im Süden oder du spürst die Wärme eines Lagerfeuers oder Kamins. Am Rücken können sie eine Massage ersetzen, an den Gelenken Schmerzen lindern, an den Füßen entspannen und Stress abbauen.

Rotlichtlampen sollten den Geruch von Altersheim loswerden. Sie sind - speziell in unseren Breiten - eine Quelle von Freude, Entspannung, Erholung und Gesundheit. Vielleicht finden sich einige Designer, die dem Rechnung tragen und sie besser in unsere Wohnlandschaften integrieren.

61 Billig Reisen

Reisen ist im Normalfall nicht ganz billig. Aber wer Zeit hat und flexibel ist, kann sich wirklich billige Reisemöglichkeiten suchen. Es muss ja nicht nur Autostoppen (zu gefährlich, oft auch verboten) sein, in vielen Orten gibt es Mitfahrzentralen,

die dafür einen besseren Service leisten.

Man sollte auch die bekannten Last-Minute-Angebote einmal ausprobieren, da sind außerhalb der Hauptreisezeiten wirkliche Schnäppchen dabei. Zum Beispiel im Winter Flüge nach Mallorca, die billiger sind, als manche Taxifahrten zum Flughafen! In vielen Orten führen Busunternehmer regelmäßige und sehr preiswerte Busfahrten zu speziellen Events oder als Städtefahrten durch. Hier handelt es sich um reguläre Fahrten, ohne Verkaufsveranstaltungen.

Ein besonderer Genuss aber sind für mich Bahnfahrten. Mit den Wochenendtickets der DB, so teuer sie inzwischen auch geworden sind, kann man immer noch auf exzellente Weise sein näheres und weiteres Umfeld erforschen. Das Haupt-Problem der Wochenendtickets, die richtigen Verbindungen mit den Eilzügen zu finden, ist durch das Internet gelöst. Einfach bei der Fahrplanauswahl die entsprechenden Züge angeben und schon hat man seinen Reiseplan in der Hand.

Mit etwas Kreativität kann man sich so richtige Traumrouten zusammenstellen. So kann man z.B. von Tübingen über Aulendorf (daran würde man sonst überhaupt nicht denken) nur mit einmal Umsteigen bis nach München - durch fast ausschließlich wunderbare Landschaften - fahren. Und mit einem weiteren Umsteigen kommt man sogar bis Salzburg!

Besonders junge Menschen, die aus ihrer Kindheit fast ausschließlich nur Autofahrten und Flugreisen kennen, sollten sich einmal zusammentun und mit dem Zug die Welt erforschen. Da gibt es viel mehr zu erleben und zu sehen!

62 Kochen

Kochen ist für viele eine Last, besonders wenn sie es für andere tun müssen. Aber wer es freiwillig tun kann, nicht allzu sehr auf das Geld achten muss und einen nahen Markt mit guten Produkten zur Verfügung hat, für den kann es wunderbare Freuden bieten.

Kochen ist eine der wenigen Kunstfertigkeiten, deren Produkt man uneingeschränkt selbst genießen kann. Wer kann schon seine Musik, die er selbst spielt, entspannt hören oder sich selbst erfolgreich massieren? Das geht meist nicht, aber beim Kochen kann man dann die Schürze ablegen und sich an den gedeckten Tisch setzen und genießen! Kochen bereitet so nicht nur Futter für den Leib zu, sondern es wird auch ganz wichtig für die Seele. So konnte ich erfolgreich mehrfach Heimweh mit dem Kochen meiner Lieblingsessen überwinden. Leider macht es auch dick, aber das scheint - zumindest bei mir - ja auch gut für die Seele zu sein.

Viele schätzen auch die sozialen Vorteile des Kochens. Man kann ich der Gruppe kochen oder für liebe Gäste kochen. Aber mir selbst ist der eigene Nutzen am wichtigsten. Das Essen genauso, wie ich es will, wann ich es will, so gewürzt, wie ich es will (d.h. mit viel Knoblauch) in der richtigen Menge und schön serviert, was will ich mehr?

Viele junge Menschen, vor allem Männer, weichen dem Kochen aus. Das finde ich sehr schade, sie verlieren damit wirkliche Lebensqualität. Denn Kochen zu lernen ist leicht, die wirkliche Kunstfertigkeit wird sowieso erst durch die Übung kommen. Wer auch nur einmal im Monat ein neues Rezept

ausprobiert, wird bald ein großes Repertoire an guten Speisen für sich selbst haben. Seine Lieblingsrezepte wird man in einem persönlichen Kochbuch sammeln. Wie in einem Joy-Book kann man dann bei Bedarf nachschlagen und sich seine ganz persönliche Freude zubereiten.

63 Unbekannte Orte aufsuchen

Ich versuche wenigstens einmal pro Jahr an einen Ort zu kommen, an dem ich vorher noch nicht war. Das klingt so trivial, aber viele Menschen, besonders wenn sie älter werden, schaffen dies nicht mehr. Ich suche mir dann ein Ziel aus, von dem ich z.B. über das Internet oder das Fernsehen schon Informationen habe und versuche es dann selbst auch zu entdecken.

Viele schöne Ausflüge und Erinnerungen haben sich daraus ergeben. Und die weißen Flecken auf meiner persönlichen Landkarte werden immer weniger. Aber es gibt interessante Varianten dazu. Wer etwa regelmäßig eine lange Strecke zu fahren hat, sollte einmal eine Pause an einem Ort machen, an dem er vorher noch nie gehalten hat. So bin ich oft an Ulm und Augsburg vorbeigefahren, bis ich dort dann für einige Stunden unterbrochen habe und dabei zwei wunderschöne Städte kennen gelernt habe, denen ich dann später einen eigenen Besuch gewidmet habe.

Aber auch im Kleinen bewährt es sich, Neues zu erforschen. In einen Laden zu gehen, in dem du vorher noch nie warst, einen Hinterhof sich anzuschauen, vom du nur die Fassade des Hauses kennst, auf einer Bank zu sitzen, auf der du noch nie verweilt hast. Sicher werden dabei auch einige Misserfolge

sein, aber wer Pleiten nicht riskiert, wird auch nicht von Neuem profitieren. In jedem Falle wirst du dadurch dazu lernen, deinen Horizont erweitern und flexibel beim Denken bleiben.

64 Vorlesen

In Tübingen gibt es seit 1994 die Gutenachtgeschichten. Hinter der Stiftskirche treffen sich an lauen Sommerabenden viele Menschen und hören den Vorlesern und Vorleserinnen zu. Geboten werden Kurzgeschichten, Limericks, kurze Theaterszenen. Der Veranstalter dieser erfolgreichen Einrichtung, die lokale Zeitung, das Schwäbische Tagblatt, hat nur wenige Vorbereitungen zu treffen. Bierbänke werden aufgestellt, der Vorleseplatz ist ein altes Sofa auf einem Podest, dazu noch eine Lampe, inzwischen auch eine Lautsprecheranlage, das ist alles.

Die Stimmung an diesen Abenden ist ausgezeichnet, aufmerksam hören die Menschen zu, in den Pausen wird viel geredet und der mitgebrachte Wein ausgetauscht. Menschen könne ihr Talent als Erzähler oder Schauspieler beweisen, Paare lernen sich kennen, Kinder schlafen zufrieden in den Armen ihrer Eltern ein. Viele Menschen werden glücklich gemacht, und dies alles mit so wenig Aufwand. Eine Einrichtung, die man fast überall nachahmen kann und die viel Freude macht.

65 Musikempfehlungen

Musik zu kaufen ist schwierig. Denn man kauft fast immer die

Katze im Sack. Meist kann man die Musik nicht vorher ausgiebig hören und die Qualität des Covers sagt fast gar nichts über die Musik aus.

Umso dankbarer bin ich daher für passende Musikempfehlungen. Ich habe auf diesem Gebiet viel ausprobiert und weiß heute, dass ich die Empfehlungen z.B. des Sterns total vergessen kann, er trifft überhaupt nicht meinen Geschmack.

Findest du aber Gleichgesinnte, dann halte diesen Kontakt aufrecht. Er wird dir viel Freude bereiten und auch helfen Geld zu sparen. Meist wird es jemand sein, der etwa gleich alt wie du ist, eine ähnliche Lebenserfahrung prägt doch sehr den Geschmack.

Ich bin glücklich über die Empfehlungen in der Brigitte. Schon seit vielen Jahren versorgt er mich mit Geheimitipps und auch Empfehlungen aus der Hitparade, die mir wirklich genutzt haben. Brigitte, ich danke dir! Ich wünsche mir nur, dass die von dir empfohlenen Titel auch besser aufbereitet werden, damit ich z.B. mit einer Liste in der Hand im Plattenladen die Titel auch finde, oder dass ich sie auf einer Internetpage auch einfach bestellen kann.

Dankbar bin ich auch allen Wirten, die persönlich ausgewählte Musik in ihren Räumen spielen. Auch hier habe ich oft gute Empfehlungen mitnehmen können. Leider fehlen auf diesem Sektor immer noch Entscheidungshilfen. Die Platzierung in der Hitparade ist selten eine gute Aussage darüber, welche Freude man aus dieser Scheibe auch ziehen wird.

66 Die kleine Rache der Radfahrer

Schadenfreude ist angeblich die schönste Freude. Ich will nicht blauäugig sein, auch mir kommen gelegentlich Rachegeanken und einige führe ich auch aus. Allerdings halte ich mich an die Regel, keinen dauerhaften oder gefährlichen Schaden zuzufügen, aber lästig dürfen sie schon seine, meine kleinen Rachen. Ich wende sie an, wenn mir jemand Böses zufügt. Oft passiert dieses nur aus Gedankenlosigkeit und dann werden die Übeltäter mit meinen Gegenreaktionen konfrontiert und zum Nachdenken gebracht. Wer sich immer nur alles gefallen lässt, wird schlecht leben.

Besonders im Kampf Radfahrer gegen den Rest der Welt hat man ein weites Spielfeld für kleine Rachen. Es darf ja ungestraft jeder Autofahrer und Fußgänger das Leben der Radfahrer erschweren, da muss man - zumindest in Tübingen - schon auf Selbsthilfe sinnen. Wenn parkende Autofahrer die Radwege versperren ist es für mich immer noch die befriedigendste Reaktion die Autos anzuspucken. So richtig kräftig auf die Windschutzscheibe. Wenn es niemanden gefährdet, kann man auch ihre Scheibenwischer hochstellen, auch das ist lästig für die Autofahrer. Oder vorbereitete Kärtchen mit den entsprechenden Hinweisen unter die Scheibenwischer klemmen, auch dieses hilft.

Fußgänger, die die Radwege blockieren, wird man mit einer lauten Klingel etwas auf ihr Fehlverhalten hinweisen müssen. Gewiefte Radfahrer haben dafür sogar Pressluftpumpen, die man an der Tankstelle aufladen kann und deren Sound auch für Autofahrer in Bewegung unüberhörbar ist. Für die Radfahrer, die Underdogs des Verkehrs, gegen die alle sind und die

keine Freunde haben oder Beschützer, sind diese kleinen Rachen oft der einzige Ausweg, sich zu moralisch zu behaupten.

67 Freudenchronist

In unserer schnelllebigen Zeit werden immer weniger freudige Erlebnissen festgehalten. Natürlich gibt es für Privatpersonen immer noch Fotos und Videos von Geburtstagen, Hochzeiten und Festen, aber die Freuden des Alltags, speziell von Gruppen, gehen meist undokumentiert vorbei.

Dabei sind gerade diese oft eine Dokumentation wert, denn bei jedem Anschauen wiederholt sich das gute Gefühl, das man auch schon beim ersten Erleben hatte.

Ich habe deshalb über viele Jahre das Leben in Vereinen, Chören und auch meinen Lieblingskneipen dokumentiert. Die Ergebnisse in Form von Fotos, Zeitungen, Videos, CDs, Posters und heute auch Internetseiten haben mein Leben und auch das meiner Kolleginnen und Kollegen sehr bereichert.

Speziell die Internetseiten haben eine große Ausstrahlung. Zum Beispiel mein Bilderblog. Wenn ich verreise, sehe ich ihn mir selbst an und nehme mit meinen Gedanken gleich wieder teil, an den vielen schönen Stunden, die ich erlebt habe. Und ich sehe auch an den begeisterten Zuschriften, dass es anderen Menschen ähnlich geht. Wer Chronist für freudige Ereignisse wird, hat selbst was davon und vervielfältigt die Freude vieler Menschen.

68 Personal Host

Viele Reisende wünschen sich in einer fremden Stadt persönliche Betreuung. Jemanden, der mit ihnen herumgeht, ihnen nicht nur die üblichen touristischen Plätze zeigt, sondern mit ihnen auch in Läden geht, sie beim Kauf berät, mit ihnen Essen geht und ihnen Aktuelles über das Leben der Stadt erzählt.

Durch meinen großen Bekanntenkreis und durch meine Tübingen-Seiten im Netz kommen solche Anfragen auch an mich. Wenn ich Zeit habe, komme ich dem gerne nach und habe auf diese Weise schon vielen Menschen meine Stadt gezeigt.

Die Besucher und Besucherinnen wollen vor allem Geheimtipps, etwas, was sie dann später als Insider auszeichnet. Also gehe ich mit ihnen dorthin, wo ich denke, das könnte zu ihnen passen. Allerdings spare ich auch bei ihnen manche Plätze aus, weil ich meine Refugien damit selbst schütze. Aber es gibt ja immer noch genug zu sehen.

Meinen Leserinnen und Lesern empfehle ich, sich über ihre Städte auch soweit zu informieren, dass sie sie Fremden zeigen können und dann noch ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen einzubringen. In unserer mobilen Welt kann man damit anderen Menschen viel Freude machen und mit seiner Gastfreundschaft zusätzlich zur Verständigung zwischen den Menschen beitragen.

Ein Problem scheint oft die Bezahlung für diese Dienste zu sein. Dies ist bei mir von vornherein geregelt, mein Honorar

besteht aus einer Einladung zum gemeinsamen Essen oder zum Eis. Damit sind alle, ich inklusive, sehr zufrieden und auch die Wirte meiner Stadt finden das gut!

69 Wegwerfen, ausmisten, reduzieren

In meiner Praxilogie ist diesem Thema ein eigenes Kapitel gewidmet. Aber es lohnt sich auch hier ein Hinweis dazu. Vieles, was wir besitzen wird zur Belastung. Deshalb spüren wir Freiheit, wenn wir ausmisten. Ich nehme mir diese Phase ganz bewusst vor, so nach dem Motto: heute wird ausgemistet. Meist kommen diese Phasen, wenn ich wo zu Besuch war, wo die Menschen unter ihren Gütern schier untergegangen sind, z.B. bei manchen alten Leute, die noch die Kriege miterlebt haben und einen ausgeprägten - oft krankhaften -Sammeltrieb bekommen haben. Oder wenn Sperrmülltermine anstehen. Dann fällt es besonders leicht. Aber auch wenn ich Umzüge beobachte, werde ich motiviert.

Die Regeln fürs Ausmisten sind leicht. Im Kühlschrank, Lebensmittelschrank und Arzneyschrank leitet mich das Verfallsdatum. Bei der Wäsche und Socken die Löcher, bei Kleidung die Tatsache, dass ich sie nicht trage. Bei Büchern ebenfalls die Nutzung, bei Dokumenten die Aufbewahrungsfristen. Was nicht repariert wurde, aus welchen Gründen auch immer, kommt ebenfalls weg. Dein Ziel hast du erreicht, wenn überall wieder Platz herrscht. Wenn du kannst, dann lasse diesen Platz leer, diese Leere ist gut für dich. Mit Feng-Shui kann man auch erklären, warum dies so ist.

Wo immer ich kann, versuche ich noch Geld mit der Ware zu machen, aber im Zweifel siegt einfach der Platz über Geld.

Unvernünftig bleibe allerdings auch ich bei Dingen, die wenig Platz brauchen, wie z.B. alte, kaputte Armbanduhren oder an denen - wie bei Musik - mein Herzblut hängt.

Aber ansonsten genieße ich nach jedem Ausmisten die Freude, dass etwas Belastendes aus meinem Leben genommen wurde.

70 ALDI

Es ist noch gar nicht solange her, dass man offen seine Vorliebe für Aldi Produkte gestehen kann und dabei nicht schief angesehen wird. Auch ich habe erst dann, als ich sparen musste, regelmäßig den Weg zu Aldi gefunden. Nicht alles, was es dort zu kaufen gibt, ist selbstverständlich Spitzenware.

Aber doch erstaunlich viele Produkte bieten in ihrer Preisklasse (und vielleicht auch noch in ein bis zwei vergleichbaren Preisklassen darüber) Spitzenqualität. Besonders schätze ich die Weine von Aldi, das Olivenöl und Fischkonserven.

Auch die Kosmetikartikel, Reinigungsmittel und Gemüsekonserven finden regelmäßig den Weg in meinen Einkaufskorb. Ich bewundere auch den geringen Aufwand, mit dem Aldi, in Österreich der Hofer, verkauft. Die Verkäuferinnen sind großteils Spitzenklasse, ich kann leicht mit dem Auto einkaufen, ich werde gut über Sonderangebote informiert und das Filialnetz ist ziemlich dicht.

Und immer wieder wundere ich mich beim Bezahlen, wie viel Ware ich für mein Geld bekomme. Ein schönes Gefühl, und ich hoffe sehr, dass Aldi bei seiner kundenfreundlichen Strategie bleibt.

71 Sprach-Tandem

Überall, wo sich Ausländer aufhalten, kann man mit ihnen ein Sprachtandem bilden. Darunter versteht man den Kontakt im Alltag, um wechselseitig die Sprache zu lernen. Tandempartner vermitteln Sprachschulen, Universitäten, Institute oder man sucht sie sich per Inserat.

Ich habe einige Tandem-Erfahrung gesammelt und möchte dazu noch weitere Tipps geben. Besonders effektiv sind Doppeltandems. Also z.B. zwei Italiener mit zwei Deutschen. Denn da kann immer geredet werden und es wird auch immer jemand zuhören. Bei einem einfachen Tandem kann dann doch die Unterhaltung sehr holprig werden.

Auch günstig für Sprachtandems sind gemeinsame Hobbys oder andere Gemeinsamkeiten. Sie machen es einfach Veranstaltungen zu finden, die man gemeinsam besuchen kann und über die man dann auch reden kann. Aus diesen Zweckbekanntschaften auf Zeit entstehen gelegentlich auch längere Kontakte. Man besucht sich oder baut Brief- oder E-Mail Kontakte auf. Sie machen Spaß und nutzen allen Beteiligten.

72 Kleine Bücher

Ich habe schon immer eine Vorliebe für kleine, handliche Bücher gehabt. Die Sammlung Göschen und in Österreich die Perlenreihe haben mir oft geholfen Wissen mit mir herumzutragen und dann zu lesen, wenn ich Zeit hatte, in der Straßenbahn, im Urlaub oder im Wartezimmer.

Besonders angetan hat es mir der Reclam Verlag. Er bietet nicht nur handliches Format, sondern vor allem auch zeitlose, kostbare Literatur. Die Klassiker von Reclam bieten unendlich viel Information, nehmen wenig Platz ein, ihr Preis ist sehr vernünftig, die Qualität des Drucks und des Bindens ist - im Verhältnis zum Preis - sehr gut.

Aber es gibt inzwischen eine immer größer werdende Anzahl von Verlagen, die einsehen, dass auch das Format beim Lesen entscheidend ist. (Leider hat dies die ZEIT immer noch nicht kapiert und mich dadurch dauerhaft als Leser verloren). So wie die Gebetbücher gemacht werden, das ist das optimale Format für Bücher, die man gerne mit sich herumträgt und dann auch liest!

73 Effizienz

Das Finden von effizienten Lösungen bringt der Industrie viele Vorteile: Reichtum, Vorsprung, Zukunftsfähigkeit. Oft vergessen wird dabei, dass Effizienz auch Spaß macht und dass das Suchen nach Effizienz auch durchaus im Privatbereich seine Bedeutung hat.

So experimentiere ich oft beim Kochen und versuche dabei mit möglichst wenigen Ressourcen auszukommen. Mein offensichtlicher Vorteil ist dann, dass ich wenig Geschirr wegzuräumen habe und mein versteckter Gewinn ist die Freude, die ich daran habe.

Aber auch viele andere Routineaktivitäten sind es wert, sie zu überdenken und sie damit effizient zu gestalten. Das

Einkaufen gehört dazu, aber auch die Art, wie eine Wohnung gereinigt wird, kann immer noch verbessert werden. Den Zeitgewinn kann man dann für die nächste Stufe, die Effektivität, einsetzen. Die Arbeiten nicht nur richtig zu machen, sondern vor allem die richtigen Arbeiten zu machen. Oder man genießt einfach die ersparte Zeit und gönnt sich Muße.

Bei allen persönlichen Vorteilen der Effizienz habe ich auch immer das gute Gefühl für meine Umwelt und auch für die Volkswirtschaft etwas getan zu haben. Ist doch der Reichtum eines Volkes abhängig von seiner Produktivität und diese abhängig von der Effizienz. Das ist doch was!

74 Singen im Chor

Schon früher habe ich ein mehrfaches Loblied auf das Singen angestimmt. Wenig betont aber habe ich die sozialen Aspekte des Singens, wie sie vor allem in einem Chor zum Tragen kommen.

Es ist einfach schön und erbauend, gemeinsam zu singen. Auch schon einstimmig, aber die wahre Freude kommt erst beim mehrstimmigen Gesang an. Wenn dann noch die Umgebung stimmt, die Akustik, sowie auch das Publikum, dann ist die Freude wirklich vollkommen.

Ich habe in vielen, verschiedenen Chören gesungen. Überall habe ich im Chor gute Freunde gefunden, Menschen, die auch außerhalb des Musikbereiches hilfreich und gut zu mir waren.

Wer also in einer neuen Umgebung Kontakt sucht, ist mit dem Singen in einem Chor gut aufgehoben. Denn wer mit dir die

Freude am gemeinsamen Singen teilt, der ist auch sonst großzügig zu dir. Ich denke es stimmt wirklich: Wo man singt, da lass dich ruhig nieder!

75 Schuhe ausziehen

Es ist ein Schritt in die Freiheit, wenn man seine Schuhe ausziehen kann. Die Füße werden beweglich, die Durchblutung wird gefördert, im Flugzeug wird die Trombosegefahr verringert. Also nur Mut, wenn ihr die Socken täglich wechselt und das Umfeld es erlaubt, zieht öfter mal die Schuhe aus oder wechselt zu bequemeren Schuhen.

76 Bildungslücken schließen (mit der VHS, im Urlaub)

Viele Menschen, darunter auch Gebildete, tragen lebenslang Bildungslücken mit sich herum, die sie entweder ständig der Unsicherheit aussetzen oder sie in ihrem Berufsleben wirklich behindern. So hatte ich als Kind das Trauma immer unbekanntem Sprengkörpern zu begegnen, weil zwei meiner Kinderfreunde durch eine Mine getötet wurden.

Später habe ich dieses Trauma abgelegt, weil ich eine Ausbildung zum Sprengmeister gemacht habe. Ausgeübt habe ich diese Tätigkeit nur in der Studentenzeit als Hobby zum Geld verdienen, aber das Wissen darüber hat mich befreit. So habe ich ein ganzes Leben versucht Bildungslücken zu schließen. Die Volkshochschulen bieten dafür eine wunderbare Basis und wer sich zur Regel macht, jedes Semester einen neuen Kurs zu besuchen, der wird wachsen an Alter und Weisheit.

Natürlich ersetzen diese Kurse kein Studium, aber sie erweitern den Horizont und oft weiß man dann wenigstens, was man noch zu lernen hat. Auch das ist schon ein großer persönlicher Fortschritt. Auch den Urlaub kann man z.T. dazu einsetzen, sich weiterzubilden. Wer sich in jedem Urlaub ein populärwissenschaftliches Fachbuch über ein neues, interessantes Thema mitnimmt, wird viel Freude damit haben. Manche Bildungslücken sind allerdings auch mit viel Interesse und Aufwand nicht zu schließen. Die sollte man einfach akzeptieren, wir müssen ja nicht perfekt sterben. So werde ich diesem Leben nicht mehr die korrekten Kommaregeln lernen. Meine Leserinnen und Leser mögen es mir nachsehen.

77 Persönliche Kalender

Obwohl die Auswahl an Kalendern, Terminplanbüchern und Time Managern riesig ist, so lohnt es sich doch dieses wichtige und täglich mehrfach benutzte Instrument an seine persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Das Herstellen und permanente Verbessern und Anpassen an neue Situationen macht nicht nur Spaß, sondern es ist auch ein Mittel zur Selbsterkenntnis.

Wer mit Computer und Kamera umgehen kann, wird hier ein Riesenbetätigungsfeld vorfinden. Nicht nur dass man seine sozialen Fähigkeiten damit ausbauen kann (z.B. mit rechtzeitigen Erinnerungen zu Festtagen, Jubiläen), man kann z.B. auch seine Fremdsprachenkenntnisse damit unterstützen. So hatte ein spanisch lernender Kollege alle Angaben zum Datum (Wochentage, Monatsnamen) natürlich in Spanisch angegeben. Damit hatte er seine permanente Motivation sich mit dieser Sprache zu beschäftigen. Aber nicht nur die Inhalte

wird man an seine persönlichen Bedürfnisse anpassen, auch das Format spielt in der Praxis eine große Rolle. So bevorzuge ich das große DIN A4 Format, andere werden ganz kleine Büchlein haben wollen!

Und last but not least kann man Kalender auch verschenken. So habe ich mich immer über die Fotokalender meiner Töchter gefreut. Sie haben einen Ehrenplatz in der Küche, sowie in meinem Herzen, bekommen.

78 Einem lieben Menschen die Haare schneiden

Wer Kinder hat, kennt ihren Spaß am Frisieren, z.B. ihrer Geschwister oder auch Eltern. Es ist offenbar nicht nur die Freude am ästhetischen Gestalten, sondern auch die Freude an der Berührung, am Streicheln, die hier zum Tragen kommt.

Im Allgemeinen übt diese Tätigkeit nur noch der Friseur aus und ich denke mir, dass es für ihn oder sie nur noch Arbeit ist, die gelegentlich sogar ganz unangenehm ist.

Ich selbst habe in jungen Jahren in einem Dorf in Niederösterreich immer den Kindern die Haare geschnitten und so war es ganz selbstverständlich, dass auch mein heranwachsender Junge die Haare zuhause geschnitten bekam.

Wenn man es regelmäßig macht, wird das Ergebnis dann sogar ansehnlich. So ist heute meine Frau, die dieses Amt in der Familie jetzt übernommen hat und auch mir die Haare schneidet, eine ausgezeichnete Friseurin geworden. Wir alle haben Spaß bei unserem Privatfriseurvergnügen und es spart - nebenbei gesagt - auch eine Menge Geld.

79 Künstlicher Singvogel

Ich habe meinen billig in einem Kitschladen in Mallorca erstanden. Er kommt aus China und pfeift ein Lied, wenn ein lautes Geräusch (z.B. Klatschen) zu hören ist. Ich pfeife dann mit ihm und bin guter Laune, z.B. auch schon gleich nach dem Aufstehen.

80 Zahnhygiene

Wenn man der Werbung vertrauen darf, wird auf diesem Markt eine Unmenge von Geld umgesetzt. Aber trotz aller Werbung und Aufklärung scheinen wir Deutsche immer noch „Oralschweine“ zu sein, wie ich am Vermögen meiner Zahnarztfreunde ablesen kann.

Nach vielen eigenen Problemen habe ich seit einigen Jahren zwei Methoden gefunden, die dauerhaft mir gravierende Probleme mit dem Zahnarzt erspart haben und die aber immer noch Allgemeingut geworden sind, deshalb führe ich sie hier an.

1. Das Ausspülen des Mundes nach dem Essen mit einigen Schlucken Wasser auf der Toilette.
2. Das Reinigen der Zahnzwischenräume mit einer speziellen zylindrischen Bürste.
3. Zum Schluss des Zähneputzens die Zahnpaste nicht ausspülen, sondern im Mund weiter wirken lassen.

Die Bürsten gibt es in verschiedenen Formen, z.B. auch eine

zum Einstecken in die Geldbörse, die man so überall mitnehmen kann. Im Badezimmer wird man eine andere Art verwenden und sich nach dem üblichen Zähneputzen damit die Zwischenräume schnell und effektiv säubern. Diese Bürsten erfüllen so die Funktion von Zahnstochern, aber wesentlich schneller und mit weniger Aufwand. Ihre Anwendung kann ich nur empfehlen!

81 Klobibliothek

Die wahren Lebenskünstler erkennt man an ihrer Klobibliothek. Ein Board im WC und darauf die passende Literatur, dies sagt viel über Menschen aus.

Interessant sind die Titel, die man dort vorfindet. Ich habe mir sagen lassen, dass meine Aphorismen und dieses Buch (133 Kleine Freuden) ausgezeichnete Büchleins für Bad oder Toilette sind. Immer nur einige, wenige Gedanken, das regt das Denken an und macht kreativ.

Aber auch Witzbücher aller Art, die Guinness Rekorde-Bücher, Kataloge, Fachzeitschriften und andere kurzweilige Literatur wird den regelmäßigen Aufenthalt an diesen Orten produktiver, kreativer und erholsamer werden lassen.

82 Gast - Hunde

Für viele Menschen sind ihre Haustiere das Wichtigste auf der Welt. Besonders männliche Hundebesitzer entwickeln oft eine nahezu abgöttische Liebe zu ihren Tieren, die die Umwelt oft

gar nicht teilt, weil sie vor allem die Nachteile der Hunde (Lärm, Dreck und Aggression) abbekommen.

Aber ein Hund befriedigt eben doch viele Bedürfnisse dieser Menschen. Er ist Kind - Ersatz, Wandergefährte, Bodyguard (manchmal leider auch Waffe), Untergebener (ich sehe immer bei den Tübinger Punks, wie dringend die ihre Hunde brauchen, weil nur diese zu ihnen aufblicken), aber auch Schmusetier zum Streicheln, Fotomotiv, Jagdwerkzeug und Animateur zum Rausgehen und um Kontakte zu schließen.

Nicht jeder will und kann sich einen Hund zulegen, doch manche Hundebesitzer sind dankbar, wenn man sich ihren Liebling für einige Zeit ausborgt, denn die dauernde Beschäftigung mit dem „treuesten Freund der Menschen“ ist anstrengend und zeitraubend.

So ist beiden gedient, dem Hundehalter und dem Hundefreund, der mit dem Gast-Hund eine völlig neue Sicht seiner Umgebung kennen lernen wird. Er wird neue Gerüche entdecken, genaue Übersicht über andere Hunde bekommen und viele neue Kontakte mit anderen Besitzern und Besitzerinnen schließen.

Besonders Tierheime freuen sich, wenn jemand kommt und den Hund - auch nur für einige Zeit - ins Freie führt, aber auch Freunde und Verwandte sind vielleicht dankbar, einmal ohne die vielen Formalitäten verreisen zu können. Es gibt also genügend Möglichkeiten, sich für einige Zeit die Freude eines Hundes zu gönnen, ohne dafür die sonst gleich jahrelange Verpflichtung eingehen zu müssen.

83 Umgebung kennen lernen

Da ich oft umgezogen bin, musste ich mich auch oft an ein neues Umfeld anpassen. Was am Anfang mühsam war - sich dieses Wissen zu erarbeiten - ist später ein nützliches und erfreuliches Hobby geworden. Ich habe nämlich - fast generalstabsmäßig - begonnen, meine Umgebung zu studieren. Mit Spaziergängen, Radfahrten, Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und natürlich auch mit dem eigenen Auto. Immer wieder mit einem Blick in die diversen Landkarten, eventuell auch mit Hilfe der Adressbücher, die es für manche Städte gibt und in denen straßenweise die Bewohner aufgeführt sind.

Und ich habe alle Sehenswürdigkeiten, wie sie z.B. in Führern angegeben werden, besichtigt und mir so für jeden Ort soviel Wissen angeeignet, dass ich damit zumindest für Fremde Stadtführungen machen konnte.

Es ist ein gutes Gefühl, über seine Umgebung Bescheid zu wissen. Es vertieft auch ungemein die Orts-Kenntnisse. So kann ich mich nach vielen Jahren Abwesenheit immer noch an früheren Wohnorten gut zurechtfinden, wenn mir natürlich heute das aktuelle Wissen über die In-Szene fehlt.

Und man lernt auch viel über das Wesen einer Stadt, wenn man ihre Wurzeln und ihre Entwicklung kennt. Und man kann so schön alle Vorurteile der Nachbarn kennen lernen und vielleicht auch verstehen.

Gerade in unserer WeltreisENZEIT sind viele Menschen immer aufs Neue freudig überrascht, wenn sie schöne Flecken in

ihrer Nähe kennen lernen, an denen sie jahrelang vorbei gefahren sind, weil sie es versäumt haben, ihr nahes Umgebung kennen zu lernen.

84 Schokolade

Die meisten Menschen geben es ja nicht gerne zu, aber Schokolade schmeckt schon gar köstlich. Besonders die herzhaften von Ritter Sport oder die feinen von Lindt!

Sicher, sie macht im Übermaß genossen dick und krank, aber als kleiner Freudenbringer ist sie kaum zu schlagen. Wer sich diese kleine Freude gelegentlich gönnt, wirklich bewusst, z.B. um etwas zu feiern oder sich zu trösten, der wird viel mehr Nutzen als Schaden erhalten. Genießt sie langsam, so wie die Kinder, immer ein kleines Stückchen auf der Zunge zergehen lassen, so ist es richtig!

Ich habe in meinem Handtäschchen immer eine Tafel Ritter Sport dabei, damit ich, wenn ich einmal nicht zum regelmäßigen Essen kommen sollte, eine kleine Zwischenmahlzeit zum Überbrücken dabei habe. Diese Tafel wird oft monatelang nicht angerührt, ich schließe daraus, dass mich Schokolade noch nicht süchtig gemacht hat.

85 Musikzusammenstellungen, die süchtig machen

Ursprünglich hat mich das schlechte Rundfunkprogramm oder auch die mangelnde Tanzmusik bei Parties dazu animiert, meine persönlichen Musikzusammenstellungen (auf Kassette)

zu machen, aber im Laufe der Zeit habe ich entdeckt, dass man aus diesem Hobby mehr machen kann.

Es ist nämlich eine große Kunst, Musikstücke so zu ordnen, dass man diese Kompilationen oft hören kann. Manchmal ist dies mir auch wirklich gelungen, besonders wenn ich ein Thema hatte, zu dem dann alle Titel auch passten. Heute, mit den besseren technischen Möglichkeiten der selbst gebrannten CDs und DVDs und MP3 Sammlungen wird man sich vor allem auf die Inhalte konzentrieren. Ich empfehle euch, damit zu experimentieren. Einfach mit einer Zusammenstellung für einen bestimmten Anlass beginnen, die Titelliste sich aufschreiben (dies ist ganz wichtig, weil man schnell die Quellen vergisst!) und dann die Auswahl permanent verbessern.

Achtet wirklich nur darauf, was euch gefällt und nicht auf die Position der Titel in der Hitparade. Gerade unbekannte Titel oder auch selbst gespielte Musikstücke werden diese Sammlung bereichern und ihr die persönliche Note geben. Die Frucht eurer Arbeit werden dann vielleicht 10, höchstens 20 Kompilationen sein, die es aber in sich haben. Sie werden ein wichtiger Teil eures Lebens werden, euch viel Freude bereiten und auch wunderbare Zeitzeugen sein.

86 Laientheater

Es gibt kaum eine bessere Lehranstalt für die realen Bühnen des Lebens, als die Bretter, die die Welt bedeuten. Wer die Menschen wirklich kennen lernen will, muss lernen, sie zu unterhalten.

Zum Glück gibt es eine einfache, preiswerte und fast überall

einzurichtende Institution, die diese Spielweise bietet, das Laientheater. Gerne belächelt, ist das Laientheater eine wunderbare Möglichkeit sich selbst zu produzieren, sich kennen zu lernen und seinen Freundeskreis groß zu halten. Es eignet sich für jedes Alter, vom Kind bis zum Großvater. Es bildet, wenn man sich mit den Stücken und den Autoren auseinandersetzt, aber vor allem es unterhält. Es ist eine Herausforderung, die einen richtigen Kick geben kann!

Anlässe dafür gibt es genug, z.B. Feste, aber auch ganz ohne Anlass kann man der Spielfreude freien Lauf lassen. Besonders Kinder sind für jede Aufforderung zum Theaterspielen sofort zu gewinnen, warum auch nicht wir Erwachsene?

Es macht den Spielern und dem Publikum soviel Freude, fangt einfach damit an und sei es nur mit einem einfachen Rollenspiel oder einem Sketch!

87 Persönliche Arbeitsumgebung gestalten

Ein eigener Arbeitsplatz ist ja heute gar nicht mehr selbstverständlich. Allzu oft muss man seine Arbeitsstelle mit anderen teilen. Aber zumindest im Computer hat man fast immer noch einen persönlichen Bereich, den man nach eigenem Gutdünken einrichten kann.

Nützt diesen Freiraum, er ist für euer Wohlbefinden wichtig. Gestaltet euer Umfeld, soweit es möglich ist. Das beginnt beim persönlichen Bildschirmschoner, beim persönlichen E-Mail Header oder der persönlichen Schlussmessage.

Ein Freund hat mit jeder E-Mail eine Botschaft verschickt, manchmal auch einen Aphorismus. Das Lesen war auch für die Empfänger stets erfreulich. Er hat diese Statement regelmäßig ausgetauscht und so immer wieder neugierig gemacht.

Man kann auch seinen Notebook mit Aufklebern personalisieren, seinen kleinen Bürobereich mit Bildern schmücken. Auch hier wird man regelmäßig die Bilder wechseln, denn nicht nur Ästhetik, sondern auch Abwechslung macht Freude.

88 Gatschen

Gatsch ist das österreichische Wort für Brei oder Schlamm und gatschen bedeutet darin zu wühlen, manschen, kneten oder zu panschen. Diese Tätigkeit ist bezeichnenderweise im Hochdeutschen nicht gut ausdrückbar. (Im Saarland aber gibt es den Batsch, der dasselbe ist). Aber sie macht Spaß, nicht nur kleinen Kindern. Auch ich liebe es, sowohl mit den Händen aber fast noch mehr mit den Füßen. Etwa am Meer beim Sandburgenbauen oder mit den Füßen Löcher in den Sand treten. Auch wenn es Teig zu kneten gibt, bin ich dabei. Und ich denke auch manche Gartenarbeit macht deswegen Spaß.

89 Essen a la

Jeder hat so seine Vorlieben beim Essen, denkt aber gar nicht immer daran, diese auch im Restaurant zu äußern. Dabei sind manchen Wirte oft sogar sehr interessiert, die persönlichen Wünsche ihrer Kunden zu erfahren. Denn sie binden damit

ihre Stammkundschaft und passen ihre Auswahl an die sich verändernden Kundenwünsche an.

Umgekehrt will auch mancher Wirt gerne mal etwas Neues ausprobieren, will aber das Gericht nicht gleich für alle auf die Speisekarte setzen.

In den Südländern geht man mit diesen Problemen viel unkomplizierter um, es ist ganz selbstverständlich, dass man seine individuellen Wünsche, Vorlieben bekannt macht und Angebote ausschöpft. Und Wirte freuen sich, wenn man sie wichtig nimmt. Sie lohnen es gelegentlich auch dann mit besonderer Sorgfalt und manchmal auch schnellerer Bedienung.

Versucht es auch hier in euren Stammlokalen. Ihr werdet damit viel Freude haben. Und vielleicht wird es euch so gehen wie mir, dass dann ein Orteff a la Otto auf die Speisekarte kommt!

Wer natürlich immer nur in der Kantine essen muss oder an einen sturen deutschen Wirt kommt, der kann damit nicht glücklich werden. Aber sonst ist mein Tipp, probiert es aus.

90 Am Wasser sitzen

Permanent am Wasser zu wohnen ist gar nicht so angenehm, wie sich das vielleicht viele vorstellen. Die feuchte Luft kann gesundheitliche Probleme verursachen, die Insekten stechen, Gebäude verfallen leichter und der Lärm durch Getier am Wasser wird empfindsame Menschen stören.

Aber für einige Stunden am Wasser zu sitzen ist ein Labsal für

die meisten Menschen. Nicht umsonst suchen Fischer, Pensionäre, Urlauber und Pärchen diese Plätze. Besonders schön ist für mich das Sitzen an einem See. Vor allem, wenn dann der Blick auch noch weit ist und man gut Essen kann. Ein besonderer Platz für mich ist z.B. der Mondsee in Oberösterreich. Und auf meinen häufigen Linz-Reisen mache ich stets den kleinen Umweg und genieße das Sitzen am See.

Wer kein großes Wasser in seiner Nähe hat, kann auch mit einem ganz Kleinen glücklich werden. Einfach einen Teich im Garten anlegen. Im Kleinen wird man dann auch dort der Lauf der Jahreszeiten verfolgen können, Freude an der sich einstellenden Tierwelt haben und auf seiner Bank sitzend vielleicht sogar den Mond in seinem Teich sich spiegeln sehen.

91 Frische Brötchen

Schon der Duft kann vor Freude verrückt machen, aber erst dann mit Butter und selbst gemachter Marmelade genossen, sind sie für viele der Grund aufzustehen und den alltäglichen Kampf gegen den Unbill zu beginnen.

Zum Glück braucht man nicht unbedingt einen Bäcker oder eine Tankstelle in der Nähe. Die Tiefkühltruhe und der eigene Backofen sind ein guter Ersatz dafür. Und schnell wird man lernen, wie man unverbrannte Brötchen selbst backen kann.

Da dieses Frühstück, so lecker es auch schmeckt, nicht allzu satt macht (die Folge ist das berühmte 11 Uhr Loch) habe ich eine Variante entwickelt, die meiner Linie etwas besser tut und ich toaste mir Schwarzbrot an Festtagen.

Aber auch das duftet wunderbar, allerdings, ich gebe es zu, nicht so himmlisch wie frische Brötchen!!!

92 Wahlparties und Wahllotto

In unseren alten Demokratien kommt häufig eine Wahlmüdigkeit auf. „Es ändert sich ohnehin nichts“ oder „ich kann sowieso nichts bewirken“ sind dann der Ausdruck der Resignation.

Diese tristen Erwartungen kann man nun mit einem Spiel, dem Wahllotto, etwas aufheitern. Dabei fragt man beim Lotto nicht nach dem numerischen Endergebnis (das ist langweilig), sondern erfindet etwa 7 Fragen, die mit der Wahl zusammenhängen und die entweder mit JA oder NEIN beantwortet werden können (wird die XXX zweitstärkste Partei, ist die Wahlbeteiligung kleiner als 60 %, schaffen die Rechts/Linksaußen die 5 %, ...).

Bei dieser Art von Lotto wird es viele Gewinner geben. Selbst wenn dann die eigene Partei verloren hat, ist man wenigstens Lottogewinner. Man wird dann bei der zugehörigen Wahlparty den Gewinn gleich konsumieren, in den Diskussionen viel über seine Mitmenschen erfahren und sich auf die nächste Wahllottomöglichkeit freuen.

93 Familientreffen

Sie mögen für viele eher eine Horrorvorstellung sein, als eine Freude. Denn wir haben verlernt, was eine Großfamilie ist. Aber wir können heute uns heute - mit Telefon und Internet - leicht eine virtuelle Großfamilie schaffen, die sich dann vielleicht einmal pro Jahr trifft. Und richtig geplant, können

diese Treffen wirklich große Freude machen und für lange, gute Erinnerungen sorgen.

Das Wichtigste ist, dass diese Treffen außerhalb der Privatsphäre in einer Berghütte, einem Hotel, einer Gaststätte, vielleicht auch auf einem Campingplatz stattfinden, damit niemand den Gastgeber spielen muss. Und dass sie höchstens 2-3 Tage dauern, damit kein Hüttenkoller aufkommen kann. Ich habe dazu weit vor dem Termin gerne ein Hotel in einem kleinen Ort ausgewählt, in dem man schön spazieren gehen kann. Das Hotel sollte auch Unterhaltungsmöglichkeiten bieten, falls es wirklich die ganze Zeit regnet, z.B. ein Hallenbad oder einen Saal für Spiele.

Eigentlich genügt es, den Ort und den Zeitpunkt (am besten außerhalb der Ferienzeiten) festzulegen und alle zu informieren. Anmelden kann sich dann jeder alleine und auch bezahlen wird jeder selbst.

Bei den Wanderungen an diesen Tagen wird jeder einmal mit den anderen reden und Erfahrungen austauschen. Bei den gemeinsamen Essen gibt es dann vielleicht auch Spiele oder es sorgt jemand für Musik. In einer größeren Gruppe oder Familie ist immer gerne einer der Zeremonienmeister, der dies koordiniert. Und es wird auch immer ein Videofilmer dabei sein, der das Ganze festhält und das Ergebnis beim nächsten Treffen vorführt.

Wenn wir schon keine Großfamilien mehr haben, dann können wenigstens bei diesen Treffen einige ihrer Vorteile schätzen lernen.

94 Entenrennen

Die Idee dazu habe ich von Round Table Tübingen-Reutlingen und sie eignet sich wunderbar für Benefizveranstaltungen. Man braucht dazu einen Bach oder kleinen Fluss, zwei Brücken in Sichtdistanz und Rennenten. Das sind weder alte 2 CVs, noch trainierte lebendige Enten, sondern entweder präparierte Plastikenten, aber besser und umweltverträglicher eignen sich dafür kleine, markierte Holzstückchen.

Bei der oberen Brücke werden alle Rennenten auf einmal ins Wasser geworfen, wer zuerst unten ankommt, hat gewonnen. Alle Enten auffangen und das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden!

95 Loben

Es kann nie genug Lob geben, wenn es ehrlich ist. Gerade wir Deutschen scheuen das Lob, weil wir glauben, es verpflichtet uns zu sehr und weil wir nicht tadeln wollen. Aber Lob bringt Freude in unsere Umwelt, es reduziert den Stress und es ist die Grundlage für ehrliche Kritik, auch für Tadel.

Unsere Kinder brauchen das Lob für ihre Entwicklung, einsame Menschen brauchen es zum Überleben, Geplagte tröstet Lob und Lob ist ein preiswerter Zusatz - Lohn für gute Arbeit. Hast du heute schon gelobt? Wenn nicht, dann versuch es doch wenigstens einmal!

96 Regentage genießen

Viele Berufstätige finden bei schönem Wetter in ihrer Freizeit wenig Muße. Sie denken dann bei Sonnenschein ständig daran, dass sie hinaus müssen, Bewegung suchen müssen und können sich so richtig in Freizeitstress bringen.

Wie schön sind dann für diese Menschen Regentage am Wochenende. Optimal ist z.B. ein Dauerregen am Sonntagmorgen. Dann kommt man schon gar nicht auf die Idee, früh aus dem Bett zu steigen und den „Tag zu nützen“, sondern wird vielleicht bei offenem Fenster lieber der Musik des Regens lauschen und sich so richtig faul noch ein Nickerchen gönnen. Am Nachmittag wird man dann mit bestem Gewissen seinen Mittagsschlaf machen und am Abend endlich die immer aufgeschobenen Schreibtischarbeiten erledigen. Und am Montag dann zufrieden erzählen: Das war ein wunderschön faules Wochenende und ich habe mich bestens erholt.

97 Weinen

Viele meiner Leser und Leserinnen werden jetzt stutzen. Aber Weinen kann mit der Erleichterung, die es schafft, richtig befreien und so die Basis für neue Freuden schaffen. Natürlich wünsche ich allen nur Anlässe zum Weinen, die sie nicht wirklich und dauerhaft treffen. Zum Beispiel schnulzige Filme. Titanic war sicher gut dafür und ältere Menschen werden sich noch mit Freuden an ihre Tränen bei Dr. Schiwago erinnern.

Ich bin selbst schnell gerührt und weine dann auch gerne. Und ich habe großes Verständnis, wenn andere Menschen weinen. Also liebe Freunde, nehmt in den nächsten, passenden Film ein großes Taschentuch mit und lasst den Tränen freien Lauf!

98 Nach dem Gewitter

So unangenehm und gereizt das Leben vor einem Gewitter oft ist, so schön kann es nachher sein, vorausgesetzt man konnte Blitz und Donner im sicheren Hort beobachten.

Und zwar sind es der Regenbogen und die wunderbare Luft, die wir so gerne genießen. Aber es ist auch die Freude, dass die Gefahr endlich vorbei ist.

Wer einmal aus dem Flugzeug den (fast) kreisförmigen Regenbogen (oder heißt es dann Regenkreis?) gesehen hat, wird dieses Erlebnis nicht so schnell vergessen.

Bei Radtouren dränge ich darauf, nach dem Gewitter nicht gleich loszufahren, sondern die frisch gewaschene Luft bewusst einzuatmen. Besonders für Allergiker ist sie ein Segen. Und damit schütze ich mich auch vor den kleinen Nachzüglern, die uns oft dann doch noch nass werden lassen!

99 Post an sich selbst

Wer bekommt schon wirklich die Post, die er oder sie sich wünscht? Meist ist es doch nur Werbung oder Geschäftspost, die da im Briefkasten liegt.

Deshalb mein Rat, schreib' dir selbst! Von den schönsten Urlaubsorten die schönsten Urlaubskarten. Oder einen freundlichen Brief von der Dienstreise. Eventuell kannst du dich damit auch selbst an etwas erinnern, z.B. von einer Weiterbildungsveranstaltung, an Dinge, die du verändern wolltest.

Die ein, zwei Tage (oder Wochen bei Post aus dem Ausland) bringen etwas Distanz, die Vorfreude allein ist schon das Porto wert. Und vielleicht erinnert die Post an dich selbst auch daran, dass viele andere Menschen gerne erfreuliche Post bekommen wollen.

100 Künstlernamen

Mehr durch Zufall als durch Notwendigkeit bin ich zu meinem Künstlernamen gekommen. Mein Vorname „Otto“ wird in Deutschland meist mit der gleichnamigen Müllcontainerfabrik assoziiert und ich habe mich deshalb entschlossen, mich selbst „Clemens“ zu nennen.

Die Konsequenzen dazu habe ich zwar nicht vorausgesehen, aber sie waren fast alle sehr positiv. Der Künstlernamen initiiert ein unendliches Gesprächsthema, die Überlegung vieler Menschen, welchen Namen sie sich selbst geben würden, was Namen bedeuten, was man mit Namen verbindet.

Und der Künstlernamen hat mir viele Freiheiten gebracht. Ich kann mich hinter ihm verstecken und mit weniger Risiko Neues ausprobieren.

Die Einführung eines Künstlernamens ist einfach. In jeder

neuen Gruppe, bei jedem neuen Kontakt stellt man sich einfach damit vor. Inzwischen hat sich sogar meine eigene Familie daran gewöhnt. Wird man wirklich damit berühmt, kann man ihn immer noch im Pass eintragen lassen. Aber auch ohne Berühmtheit ist der Künstlername ein nettes Gesellschaftsspiel, das man einfach einmal ausprobieren sollte.

101 Sein Spiegelbild anlächeln

Für jeden Fehler, den du im Leben begangen hast, lächle einmal. Dann hast du immer einen Grund zum Lächeln. Du wirst damit viele neue Freunde finden, fremde Menschen näher kennen lernen und auch andere Mitmenschen begeistern, einfach mal zu lächeln. Für den Anfang lächle einfach jeden Morgen ganz überzeichnet in den Spiegel! Es wird dir ganz schön blöd vorkommen und doch kannst du spüren, wie du deine Lebensgeister weckst. Und auf die Dauer wird damit dein Gesicht von selbst freundlich werden.

102 Stille

Stille ist für uns kostbar geworden, ganz einfach, weil wir ständig mit Informationen überflutet werden, alles in uns aufsaugen und nicht mehr unterscheiden können, was für unser Leben gut oder schlecht ist. Schalte öfter bewusst das Radio ab, benutze den Stilleknopf beim Fernseher, drehe das Telefon leiser und wenn du kannst, führe eine Siestzeit ein, in der in der ganzen Wohnung Stille herrscht.

Nach einem turbulenten Ereignis gönne dir einige Minuten

Stille, ebenfalls vor dem Schlafengehen. Vielleicht willst du dann diese Stille auch zu einem Gebet nutzen?

Vor schwierigen Entscheidungen verzichte generell auf Nachrichten - auch aus dem Internet - und sammle dich. Du wirst dann auf einmal spüren, was du schon immer machen wolltest, siehst das Leben ruhiger und nimmst seine Umwelt viel besser wahr. Die Dinge, die für dich und deine Umwelt wichtig sind, tragen dir deine Mitmenschen schon von selbst zu.

103 Aus dem Fenster schauen

Für viele alte Leute ist es das einzige Hobby, das ihnen geblieben ist. Aber ich habe schon immer gerne aus dem Fenster geschaut, besonders auf Plätze, wo man viele Menschen beobachten kann. Es regt die Fantasie an, beruhigt und kann auch informativ sein.

104 Mit Genuss wegwerfen

Besonders im Geschäftsverkehr bekommt man oft wirklich blöde Post. Unverschämt versuchen Menschen dir mit Werbung, Alibikopien oder stupiden Vorschlägen die Zeit zu stehlen.

Diese einfach nur wegzuwerfen bringt dir zu wenig Befriedigung dafür, dass du diese Post überhaupt schon angerührt hast. Du musst was daraus machen! Das Mindeste ist, diese Papiere zu zerknüllen und sie in Basketballmanier in den

Papierkorb zu versenken. Besser ist allerdings der Schredder. Diesen Mist mit Messern zu zerkleinern bringt schon mehr Genugtuung. Kenner haben einen BULLSHIT Stempel und knallen vorher mit Kraft dieses Qualitätsurteil auf das Schriftstück. Aber du kannst vielleicht noch mehr daraus machen. Wie wäre es mit einem gelegentlichen Freudenfeuer aus Altpapier? Oder mit Papiermaschee und daraus eine misslungene Büste deines Erzfeindes? Oder mit Papierfliegern? Oder mit Konfetti? Oder mit Zielscheiben aus diesem Schrott? Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und deinem Magen wird es gut tun!

105 Noppenverpackung

Sicher kennt ihr alle diese nützlichen Luftnoppen, in denen empfindliche Ware verpackt wird. Ich habe sie mir gelegentlich aufgehoben und mit dem Zerplatzen der Plastikbläschen große Freude gehabt. Kleine Noppen kann man einfach zwischen Daumen und Zeigefinger knallen lassen. Das ist in langweiligen Besprechungen immer eine willkommene Unterbrechung.

Besser einsetzbar sind aber große Blasen. Diese Plastiknoppenverpackung auf den Tisch legen und mit voller Faust draufhauen, das ist der wahre Genuss. Wann kannst du sonst schon so laut zuhauen. Und es tut überhaupt nicht weh!

Bist du alleine, dann schrei auch noch dazu! Vielleicht findest du sogar eine gleich gesinnte Gruppe und ihr schreit zusammen? Viel Spaß bei dieser Seelenhygiene!

106 Wärmeflasche

Schon oft habe ich über die Freuden berichtet, die durch Wärme kommen. Eine besonders einfache Form die Wärme dorthin zu transportieren, wo sie dir gut tut, ist die gute, alte Wärmeflasche. Kein Haushalt, vor allem kein Single-Haushalt, wird ohne sie auskommen. Kaufe dir ein teures Exemplar, sie wird dir länger und besser Freude bereiten.

Auch wenn du noch jung bist, schäme dich nicht, sie einzusetzen. Besonders liebe ich, sie bei leichten Kopfschmerzen in den Nacken zu legen. Oder, wenn ich total durchgefroren bin, die nackten Füße darauf zu stellen.

Besonders wenn die soziale Wärme fehlt, wenn du dich einsam fühlst, wird dir diese Wärme sehr gut tun. Und sie ist so leicht zu beschaffen!

107 Blühende Sträucher und Schmetterlinge

Von allen Sträuchern in unseren Gärten haben es mir die Forsythie (der Osterstrauß) und die Schmetterlingssträucher am meisten angetan. Die Forsythie, weil sie so früh im Jahr blüht, wenn die Gärten meist noch ziemlich schmucklos sind. Und der Sommerflieder (*Buddleja alternifolia*) oder auch der verwandte Schmetterlingsstrauch (*Buddleja-Davidii*), weil sie viele Insekten, darunter auch Schmetterlinge anlocken.

In meiner Jugend kannte ich als passionierter Schmetterlingssammler alle diese Sträucher im weiten Umfeld

unserer Wohnung. Heute erfreue ich mich an ihnen im eigenen Garten und schaue den Schmetterlingen nur noch zu. Aber immer wieder danke ich dann doch an die Freuden meiner Kindheit zurück, wenn ich mit großer Ausbeute von meinen Streifzügen nach Hause kam. Inzwischen gibt es viele Schmetterlingshäuser, dort können auch Menschen ohne eigenen Garten sich an den schmucken Insekten erfreuen.

108 Eiszapfen züchten

Bei Tagestemperaturen unter Null, an Eistagen, ist es relativ einfach, Eiszapfen zu züchten. Eine Plastikflasche mit Wasser auf einem Baum aufgehängt, darunter ein Bildfaden als Kern und schon kann der Eiszapfen wachsen. Mit etwas Geduld und häufigem Nachfüllen können so in einigen Tagen manns- hohe Eisskulpturen entstehen, die nicht nur dem Schöpfer, sondern auch allen anderen Betrachtern Freude machen.

Sie sind Eis-Stalagmiten, weil sie vom Boden nach oben wachsen und diese sind in der Natur ganz selten, denn dort hängen die Zapfen meistens und sie sind daher Stalaktiten.

109 Vogelhäuschen

Nicht überall sind die gefiederten Freunde willkommen. Ihre Schäden in manchen Städten und auf Fluren sind ja auch beträchtlich. Aber wenn ihr Kot nichts ruinieren kann, sind sie doch eine wahre Augen- und Ohrenweide. Ich habe ein kleines Vogelhäuschen am Balkon, so montiert, dass ich ihnen auch vom Bett und vom Schreibtisch aus zusehen kann. Und ich

kann mich immer wieder an ihren Auseinandersetzungen erfreuen und nützlich für meinen kleinen Garten sind sie auch!

110 Pois

Im Urlaub sieht man es vielleicht und denkt sich, das kann ich auch mal ausprobieren: Pois! Pois kommen aus Neuseeland und das Wort bedeutet auf Deutsch: "Bälle". Es sind auch ganz einfach Bälle, die an einer Kette / ein Seil befestigt sind und geschwungen werden.

Richtig atemberaubend wird es dann, wenn diese leuchtend oder brennend in der Nacht gespielt werden. Wer Platz hat sollte sich in dieser Kunst versuchen. Wer zusieht, sollte besser aufpassen und den rotierenden Kugeln nicht zu nahe kommen.

111 Reisen mit dem Finger auf der Landkarte

Mit gutem Kartenmaterial und viel Fantasie kann man wunderbare, völlig ungefährliche und fast kostenlose Reisen unternehmen. Und wer selbst schon große Reiseerfahrung hat, kann dabei auch sogar viel dazu lernen.

Ich habe auf diese Art und Weise schon viel erlebt und wenn ich dann die Reisen real gemacht habe, war ich immer wieder entzückt, wie viel ich auch schon vorher durch die virtuelle Reise entdecken konnte.

Selbstverständlich kann man auf diese Weise auch schon

gemachte Reisen nachvollziehen und diese - vielleicht mit entsprechender Tonuntermalung oder mit gutem Bildmaterial - sehr realistisch immer wieder neu erleben.

Als gute Kartenquellen haben sich für Deutschland Mairs Geographischer Verlag, für Europa die Karten und Guides von Michelin, für USA Rand McNally und für die Welt John Bartholomew bewährt. Mit diesen detailgenauen Unterlagen und verlässlichen Informationen hat man selbst im Internetzeitalter Freude an geographischen Entdeckungen.

Allerdings kann man mit dem Internet zu einer neuen Dimension des virtuellen Reisens vorstoßen, z.B. mit Google Earth. Mit Bildern aus dem Weltall kann man - wie aus einem Flugzeug - die ganze Welt beobachten, in manchen Gegenden so detailgenau, dass man sogar einzelne Bauwerke erkennen kann.

112 Arbeitsmeditation

Als ich diesen Begriff zum ersten Mal hörte, musste ich lachen und dachte an einen faulen Trick von Gurus, sich das Leben leichter zu machen. Aber es gibt einige Arbeiten, die durchaus was Meditatives an sich haben. Staubsaugen, Gartenumstechen, Heckenschneiden, Bügeln und Schuhe putzen gehören für mich dazu. Vorausgesetzt, man hat gutes Werkzeug, kann man sich an diesen Arbeiten so erfreuen, dass richtige Flow-Erlebnisse entstehen.

Die Begleitumstände spielen eine große Rolle. Zum Bügeln gehört unbedingt Fernsehen, am besten geeignet finde ich alte Krimis, die ich schon öfter gesehen habe. Zum Staubsaugen passt am besten Musik von Elvis Presley. Und zum Schuhe

putzen gehört helles Licht, damit man sich am Glänzen so richtig freuen kann. Frohes Arbeiten!

113 Glücksbuch für Paare

Ein Leser hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass es neue Einsichten bringt, als Paar gemeinsam ein Joybook anzulegen. Man erfährt dabei viel voneinander und es gibt ja auch für Paare Krisen, bei denen es zur Überwindung nützlich ist, ein Repertoire für gemeinsame Freuden zu haben.

Vielleicht kann dies dann eine Art Fotoalbum sein oder ein Reisetagebuch oder ein Kochbuch, oder eine Mischung aus diesen allen. Auch Gästebücher geben oft Anregungen, welche Kontakte man gerne hatte und eventuell pflegen sollte. Vielleicht wollt ihr auch eine gemeinsame Pinnwand dafür gestalten. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

114 Kneippen

Wo immer eine Kneipp-Anlage steht, nützt sie auch. Das Gefühl von Wärme und Erholung nachher ist sehr gut und so einfach zu erreichen.

115 Menschen beim Vorbeigehen beobachten

Ich sitze gerne auf einer Bank und schaue den Menschen zu, die vorbeigehen. Es dürfen nicht zu viele sein und auch nicht zu wenige. Wie in einem Film ziehen sie an mir vorbei und

kann mir über jeden ein Urteil bilden.

Natürlich macht dies noch mehr Spaß, wenn man zu zweit zuschaut. Aber dann gleitet das Niveau der Unterhaltung schnell ab. Alleine bin ich niemandem eine Rechtfertigung schuldig, über das was ich denke und fühle!

116 Backup Machen

Eigentlich macht dies niemand gerne und es entsteht dadurch auch häufig großer Schaden. Aber ich habe daraus gelernt und mache jetzt regelmäßig und routinemäßig einmal pro Woche ein Backup meiner Daten auf eine externe Festplatte. Es ist ein erstaunlich gutes Gefühl, die Arbeit am Computer von einer Woche gesichert zu haben. Die Katholiken kennen etwas ähnliches, nachdem sie zur Beichte gegangen sind. Für einige Zeit ist dann die Welt in Ordnung. Billigeres Wohlgefühl gibt es kaum!

117 Ein gutes Bett

Da wir ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, ist die Wahl eines guten Bettes sicherlich keine kleine Freude mehr, sondern gehört mindestens schon zu den mittelgroßen, wenn nicht gar zu den ganz großen Freuden. Trotzdem wenden viele Menschen keine Gedanken auf, um ihr Bett den persönlichen Ansprüchen anzupassen. Lediglich Reisende, die gezwungenermaßen viel in fremden Betten schlafen müssen, denken hier anders.

Ich habe mir z.B. durch die Wahl der richtigen Kopfkissen viele Rückenverspannungen erspart. Und dieses Kopfkissen nehme ich auch auf Autoreisen mit! Manche Menschen schwören auf Wasserbetten. Sie beschern schon auf Erden den 7. Himmel! Vielleicht solltet ihr sie einfach einmal ausprobieren? Wichtig ist auf jeden Fall die richtige Länge, oder auch Überlänge, des Bettes und natürlich auch des Bettzeugs. Und auch die Anpassung auf Wärme und Kälte. Wer im Bett immer schwitzt, liegt nicht richtig! Und wer immer friert, natürlich auch nicht. Es lohnt sich, euer Bett in einen absoluten, persönlichen Wohlfühlbereich umzugestalten. Euer Körper und eure Seele werden es euch lohnen.

118 Mosquito-Netz Baldachin

Der feuchte Sommer hat mir viele Stechmücken beschert, die mir oft den Schlaf geraubt haben, bis ich mir dann endlich ein Mosquitonetzt bestellt habe. Und dann habe ich bemerkt, dass nicht nur der Schutz vor den Stichen damit gegeben ist, sondern auch ein wohliges Gefühl der Heimeligkeit aufkommt. Ich habe mich an meine Kindheit erinnert, wo wir oft mit Möbeln und Decken Zelte gebaut haben und uns darin sehr geborgen gefühlt haben. Dasselbe Gefühl habe ich jetzt unter dem Baldachin eines Mosquitonetzes.

119 Den Frühstückstisch vorbereiten

Die ersten Minuten nach dem Aufstehen sind wahrscheinlich für alle Berufstätigen schwierig. Man braucht doch erst einige Zeit zum Warmlaufen und ist dann für jede Unterstützung

dankbar. Umso schöner ist es dann, wenn man sich an einen gedeckten Frühstückstisch setzen kann. Da wahrscheinlich niemand mehr das Personal dazu hat, muss man sich selbst helfen. Und man kann die Vorbereitungen dann mit Genuss noch am Vorabend machen. Das Geschirr auf den Tisch stellen. Wer will, kann sich auch gleich in einer Thermoskanne den Tee oder Kaffee zubereiten. Im Kühlschrank schon das Essen so bereitstellen, dass man es nur mit einem Handgriff rausnehmen muss. Dies alles hilft, besser gelaunt und mit mehr Freude den Tag zu beginnen!

120 Spiegelportraits

Ich gehöre sicher nicht zu den eitlen Leuten, aber mein Gesicht in einem Spiegel mit einem schönen Rahmen zu sehen, das macht auch mir Freude. Wichtig ist dabei, dass das Spiegelbild wie ein Portrait aussieht. Menschen zeigen sich so immer mit ihrem schönsten Gesicht, es lohnt sich also auch, sie dann zu fotografieren.

Ich finde, Spiegel nur im Bad sind langweilig. Sie sollten durchaus auch in der Öffentlichkeit sein, vielleicht auch so, dass man einige Zeit auf sie zugehen muss, sie würden die Menschen fröhlicher und schöner machen.

121 Digital-Fotografie

Das Fotografieren verändert die Wahrnehmung. Man sieht als Fotograf die Umwelt mit wacheren und aufmerksameren Augen. Früher war das Üben dieses Sehens mit hohen Kosten

für Papierabzüge verbunden. Die Digital-Fotografie hat nun die Welt stark verändert.

Nun kann man beliebig alles fotografieren und es kostet nur noch Zeit. Plötzlich werden auch triviale Gegenstände aufgenommen und belanglose Szenen, für die man nie die Kosten eines Bildes ausgegeben hätte oder auch intime Situationen, die man nie einem Labor anvertraut hätte.

Man kann einfach experimentieren und lernt so das Sehen auf eine neue Weise. Die Inhalte können selbst beliebig verändert und natürlich auch verfälscht werden. Auch auf diese Weise wird der Blick geschärft und wir werden kritischer gegenüber den Darstellungen in den Medien. Und wer will kann jetzt auch mit dem Internet die Ergebnisse einfach selbst veröffentlichen. Ein schönes Hobby!

122 Aus der Flasche trinken

Coca-Cola hat diese Art des Trinkens, die wir von frühester Kindheit kennen, salonfähig gemacht. Ich liebe sie, wegen des speziellen Schluckerlebnisses, das es verursacht. Menschen, die große Tabletten nehmen müssen, können auf sie nicht verzichten, denn nur so kriegt man diese Brummer leicht den Hals hinunter.

Nicht alle Getränke eignen sich dafür, stark schäumende, wie Weizenbier oder Sekt trinkt man besser aus dem Glas. Aber frisches Wasser, kühles Bier oder natürlich die Softdrinks, sie schmecken aus der Flasche am besten. Keine Dose kann ähnlichen Genuss bieten!

123 Bäume

Nach den Pilzen, deren Geflechte sich über Kilometer ausstrecken können, gehören sie zu den größten und oft auch ältesten Landlebewesen. So wie kleine Kinder von Baggern und anderen großen Fahrzeugen beeindruckt werden, so faszinieren mich Bäume. Leider betrachten wir sie viel zu wenig, höchstens noch die vor unserem Haus. Aber zu allen Jahreszeiten haben sie etwas besonderes, nicht nur im Frühjahr, wenn sie blühen oder im Herbst, wenn sie Früchte tragen.

Ich habe deshalb auch schon viele Bäume gepflanzt, ihr langsames Wachstum bringt mir ein Gefühl für Zeitdauer. Es ist ähnlich, wie das Betrachten des Aufwachsens von Kindern. Es lohnt sich, Bäume kennen zu lernen und beim Spazieren den Blick öfter auch nach oben zu lenken, um sie zu bewundern.

124 Scherenschnitte

Diese Kunst ist ganz in Vergessenheit geraten. Erst die Eröffnung eines Museums dafür in Tübingen hat auch mir sie wieder in Erinnerung gebracht. Scherenschnitte (oder Silhouettes, wie sie auch heißen) schärfen die Beobachtung und sind so einfach zu machen. Gerade unsere neuen Computertechniken erlauben ganz neue Möglichkeiten dazu. Das Verstecken der Details, das Raten der Motive, sie machen nicht nur Kindern Freude. Es wäre schön, wenn Scherenschnitte wieder zum Standard für Dekorationen werden!

125 Wetterbeobachtung

Nur noch für wenige Berufe sind Wetterbeobachtungen wirklich wichtig und so haben wir sie an Wetterdienste delegiert. Aber wir haben uns damit auch eine tägliche Freude genommen. Denn es macht Spaß dem Wetter zuzuschauen und sich in Voraussagen zu üben. Und wir bekommen damit wieder ein besseres Gefühl für die Jahres- und Tageszyklen, das wir in unseren künstlichen Umgebungen schon fast verloren haben. Besonders wer eine gute Aussicht hat, kann für einige Augenblicke im Tag den Blick über den Himmel schweifen lassen und dann am Abend vor dem Fernseher mit den Berufswetterfröschen wetten, wer für den nächsten Tag die bessere Prognose liefert (übrigens zu 50 % wird das Wetter morgen so wie heute sein!)

126 Autowaschstraße

Es ist so ein ähnliches Gefühl, wie bei einem Horrorfilm im sicheren Kino. Nur mit dem Unterschied, dass hier die Action viel näher ist und das Erlebnis damit intensiver wird. Besonders meine kleinen Kinder haben diesen kribbelnden Nervenkitzel gemocht, aber auch mir macht das Durchfahren auch ganz alleine immer noch Spaß.

127 Ins Freibad in der Mittagspause

Ist es wirklich heiß, dann schnell in der Mittagspause ins nahe Freibad und kurz abspannen. Lieber am Abend, wenn es

wieder kühler wird, dafür etwas länger arbeiten.

128 MP3 - Spieler

Ich war lange Zeit skeptisch, ob ich an "reduzierter Musik" wirklich Freude haben könnte. Aber die Technik hat große Fortschritte gemacht und inzwischen bin auch ich zufriedener Besitzer eines MP3 Spielers, mit dem ich meinen riesigen Musikschatz auch unterwegs genießen kann.

Mit dem MP3 Spieler kann ich auf Reisen das Warten verkürzen und optische Erinnerungen mit akustischen verknüpfen. Besonders angenehm aber finde ich die Möglichkeit FM Programme mitzuschneiden, das können allerdings nicht alle Spieler. Damit wird es wesentlich leichter gehörte Musik zu kaufen und dies hat mir schon viel Freude gebracht.

129 Internet - Radio

Wer schon als Kurzwellenamateur den Reichtum an Informationen im Äther kennen gelernt hat, der wird sich auch an den Internetradios erfreuen. Um Kontakt zu einer Region oder um eine spezielle Musikrichtung zu pflegen gibt es wenig Vergleichbares, was bessere Dienste leistet.

Die Qualität ist akzeptabel und hat man eine Internet - Flatrate, dann kostet der Spaß auch nichts! Die Auswahl ist inzwischen besser als bei einem Weltempfänger!

130 Bilder Blog

Ein Blog ist ein Webtagebuch. Ich habe mich lange gescheut eines anzulegen, weil ich nicht sicher war, wie es ankommen wird und wie ich es gestalten soll.

Jetzt habe ich eine Lösung gefunden, die sowohl mir große Freude macht, wie auch den immer mehr werdenden Besuchern. Es sind einfach Bilder, die ich tagsüber mit der Digitalkamera mache und die ich dann abends oder wenn ich Zeit habe, ins Netz lege.

Wenn ich keine Lust habe, dann passiert nichts, aber insgesamt kommt so doch eine respektable Bilder-Sammlung zustande. Wer sich für Tübingen interessiert, kann mein Bilder Blog gerne besuchen und es für seine eigenen Interessen nachmachen

131 Nachbarnpost

Gute Nachbarn sind ein Segen. Ich habe das große Glück, nette und kluge Nachbarn zu haben und freue mich oft über die Kleinigkeiten, die sie mir vor die Türe stellen. Eine Gärtnerin lässt mich oft an ihren Schätzen teilhaben, die sie im Garten zieht, ein Abonnent teilt mit mir die Zeitung und ein anderer fährt mich billig zum Flughafen. Was gibt es Besseres als gute Nachbarn!

132 Fasten

Alle Kulturkreise kennen die Kraft, die aus dem Fasten entsteht. Man muss ja nicht gleich übertreiben, aber gelegentlich sein Wünsche und Bedürfnisse nicht zu stillen, bedeutet nicht nur einen Sieg über sich selbst, sondern kann nachher auch große Freude bedeuten!

133 Eine Pause machen

Pausen sind wichtig für unser Leben, vieles können wir erst schaffen, wenn wir eine Pause einlegen. Sie dienen nicht nur unserer körperlichen Erholung, sondern sie erfrischen auch den Geist und sind eine Wohltat für unsere Seele.

133 Kleine Freuden (von Otto Buchegger)

- 1 Lächeln
- 2 Seufzen
- 3 Riechen
- 4 Handschmeichler
- 5 Bei der Arbeit zusehen
- 6 Große Fahrzeuge in Bewegung
- 7 Geschenke für die Gesellschaft
- 8 Lenkdrachen
- 9 Mittagsschlaf
- 10 Kleine Wetten
- 11 Altglas in den Glascontainer schmeißen
- 12 Sammlung von Passfotos
- 13 Ins Feuer, ins fließende Wasser schauen
- 14 Dehnen, Strecken, Drücken
- 15 Etwas aus der Höhe betrachten
- 16 Wäsche vor dem Anziehen wärmen
- 17 Menschen mit ihrem Namen ansprechen
- 18 Im Auto schreien oder singen
- 19 Lieblingsmusik
- 20 Sonnenuntergänge
- 21 Massage
- 22 Tagebuch
- 23 Aufräumen
- 24 Heiße, feuchte Tücher
- 25 Orakel (I-Ging)
- 26 Kaputtes zerlegen
- 27 Singen, wenn es hallt
- 28 Einmal nicht das Regelmäßige tun
- 29 Balancieren, Mäuerle laufen, fallen lassen
- 30 Schlange laufen
- 31 Steine am Wasser

- 32 Nachthimmel, Nachtspaziergänge
- 33 Die Wünsche der Kindheit erfüllen
- 34 Wissen weitergeben
- 35 Orte mit Musik oder Ruhe
- 36 Gutes Werkzeug
- 37 Gartenarbeit
- 38 Geliebtes Renovieren
- 39 Familienforschung
- 40 Einfache Musikinstrumente
- 41 La Ola - Die Welle
- 42 Sauna
- 43 Fotos vom gleichen Standort
- 44 Ball spielen
- 45 Orte mit vielen Menschen
- 46 Spazieren und Wandern
- 47 Caféhäuser
- 48 Figurendeuten
- 49 Energiesparen
- 50 Babys, Kinder
- 51 Duschen
- 52 Glas Wasser
- 53 Bildungsfernsehen
- 54 Federball
- 55 Rad fahren
- 56 Hobby-Handel (Flohmärkte)
- 57 Schreiben auf Karton
- 58 Aphorismen sammeln
- 59 Refugium - die Rückzugsmöglichkeit
- 60 Wärmelampen - Rotlichtlampen
- 61 Billig Reisen
- 62 Kochen
- 63 Unbekannte Orte aufsuchen
- 64 Vorlesen

- 65 Musikempfehlungen
- 66 Die kleine Rache der Radfahrer
- 67 Freudenchronist
- 68 Personal Host
- 69 Wegwerfen, ausmisten, reduzieren
- 70 ALDI
- 71 Sprach-Tandem
- 72 Kleine Bücher
- 73 Effizienz
- 74 Singen im Chor
- 75 Schuhe ausziehen
- 76 Bildungslücken schließen (mit der VHS, im Urlaub)
- 77 Persönliche Kalender
- 78 Einem lieben Menschen die Haare schneiden
- 79 Künstlicher Singvogel
- 80 Zahnhygiene
- 81 Klobibliothek
- 82 Gast - Hunde
- 83 Umgebung kennen lernen
- 84 Schokolade
- 85 Musikzusammenstellungen, die süchtig machen
- 86 Laientheater
- 87 Persönliche Arbeitsumgebung gestalten
- 88 Gatschen
- 89 Essen a la
- 90 Am Wasser sitzen
- 91 Frische Brötchen
- 92 Wahlparties und Wahllotto
- 93 Familientreffen
- 94 Entenrennen
- 95 Loben
- 96 Regentage genießen
- 97 Weinen

- 98 Nach dem Gewitter
- 99 Post an sich selbst
- 100 Künstlername
- 101 Sein Spiegelbild anlächeln
- 102 Stille
- 103 Aus dem Fenster schauen
- 104 Mit Genuss wegwerfen
- 105 Noppenverpackung
- 106 Wärmeflasche
- 107 Blühende Sträucher und Schmetterlinge
- 108 Eiszapfen züchten
- 109 Vogelhäuschen
- 110 Pois
- 111 Reisen mit dem Finger auf der Landkarte
- 113 Glücksbuch für Paare
- 114 Kneippen
- 115 Menschen beim Vorbeigehen beobachten
- 116 Backup Machen
- 117 Ein gutes Bett
- 118 Mosquito-Netz Baldachin
- 119 Den Frühstückstisch vorbereiten
- 120 Spiegelportraits
- 121 Digital-Fotografie
- 122 Aus der Flasche trinken
- 123 Bäume
- 124 Scherenschnitte
- 125 Wetterbeobachtung
- 126 Autowaschstraße
- 127 Ins Freibad in der Mittagspause
- 130 Bilder Blog
- 131 Nachbarnpost
- 132 Fasten
- 133 Eine Pause machen

Der Autor

Dipl.-Ing, Dr.techn. Otto Buchegger, * 1944 in Oberösterreich, heute Europäer mit Wohnort Tübingen, Internet-Publizist. Aufgewachsen in Linz, technisches Studium in Wien, 20 Jahre Tätigkeit als Softwarespezialist und Manager in einer Computerfirma. Seit April 2007 im aktiven Ruhestand.

Ab 1994 freier Berater, Business Angel und Autor. Schreibt über Alltagsprobleme, Managementfragen, Senioren und verfasst viel gelesene Reiseberichte.

Mehr von Otto Buchegger im Internet: auf

<http://www.buchegger.de/otto-buchegger.html>

– Kontakt bitte per E-Mail über www.buchegger.de

**Anlässlich des 65. Geburtstags von Otto Buchegger
erscheinen 2009 mehrere Druckausgaben seiner
Internetpräsenzen.**

Die Kunst der Klugheit

Die Praxilogie

133 Kleine Freuden

Die Denkstelle

Senioren besser verstehen

Nachtrag zum e-Book (im PDF Format) 2015

Neu zu kaufen gibt es 2015 nur noch die „Kunst der Klugheit“.

Die meisten Internetpräsenzen wurden entweder in jüngere Hände übergeben oder gelöscht. Da aber immer wieder danach gefragt wurde, habe ich 2015 einen im wesentlichen unveränderten Nachdruck als e-Book veröffentlicht. Er kann unter der Lizenz Creative Commons unter Angabe des Autors weiter verwendet werden.

Tübingen, im Februar 2015

Otto Buchegger