

## Gedanken-KONFEKT

### "Gebrauchs-Anleitung":

Diese Seiten auf (schönem) Papier ausdrucken, die Sätze zu kleinen Papierstreifen ausschneiden, sie in eine Schale füllen und sich selbst oder anderen als köstlichen mentalen Snack zwischendurch anbieten.

Man zieht ein Zettelchen und stellt sich den beschriebenen Moment vor. Genießen! Vielleicht ist der eigene "Traum-Moment" mit dabei.

Das leise Zischen, wenn ein brennendes Streichholz in einem Tropfen Wasser gelöscht wird

Etwas jetzt Wichtiges, irgendwo Aufbewahrtes suchen, suchen, nicht finden, fast schon aufgeben und dann: "Da ist es ja!"

Dahinradeln und plötzlich: eine Wolke von Rosenduft

Das silbrige Sich-Spiegeln des Mondes im schwarzen See in der Morgendämmerung an einem kalten klaren Wintertag

Oben (8. Stock) aus dem Fenster schauen und der Blick fällt auf rotgefärbtes Weinlaub

Wie sich die winzige Faust des Babys um meinen Finger schließt

Eine endlos lange Autofahrt mit Stau, endlich angekommen sein, ausgepackt haben und dann: der erste Schluck kühles Bier!

Eintauchen als allererste/r ins noch absolut glatte Wasser des Schwimmbad-Beckens

Spät aus überfüllter, lauter, qualmverräucherter Kneipe raustreten und auf einmal: Stille, klare Luft, Sternenhimmel

Am geliebten Urlaubsort ankommen. Sofort los. Zum Meer. Durch die Dünen. Schnell. Erster Hügel, noch ein Hügel. Gleich, gleich. Und da ist es: das Meer

Der 1. Blick von oben, vom Gipfel ins Tal, in die Weite, nach einer anstrengenden Berg-Wanderung

Das sanfte Prickeln auf der Haut, wenn ich langsam, langsam ins heiße Schaumbad eintauche

Der erste Löffel köstlichster mousse au chocolat nach einer langen Zeit der "Entbehrung"

Mit irgendwas in der Küche beschäftigt sein und auf einmal liebevollst umarmt werden von ...

Nach dem Baby sehen und beim Blick  
auf das goldige schlafende Bündel vor  
Rührung fast weinen

In der Dämmerung im warmen Sand  
sitzen, dem Rauschen des Meeres  
lauschen und auf einmal den Mond rot  
aufsteigen sehen

Irgendwohin auf dem Weg sein und  
auf einmal der Duft von frisch  
gebackenem Brot

Reinkommen in den Raum, das Bild  
sehen und jedes Mal glücklich seufzen:  
"Was ist das schön!"

Verschwitz und zufrieden vom Sport  
zurückkommen, freie Zeit vor mir und  
jetzt: die Dusche

Durch Wald wandern und auf einmal:  
der Duft von frisch geschlagenem  
Tannenholz

Gemütlich auf dem Sofa liegen,  
wegdösen, eine Hand im weichen Fell  
der Katze, die auf meinem Bauch liegt  
und dann: ihr Schnurren

Das Rascheln des trockenen  
Herbstlaubes unter den Füßen

Im Park früh morgens: glutroter Streifen  
hinter den Bäumen. Silbrig glitzender  
Rauhreif auf den Wiesen; und auf  
einmal zu sehen: der Sonnenball

Vertieft sein in ein gutes Gespräch am  
Kamin. Pause. Und auf einmal das  
Knistern des Feuers hören und wissen,  
der/die andere hört's auch.