

Das Glück von Frau Pepita

Glück ist etwas, das man vorher entscheidet.

Frau Pepita, stolze 92 Jahre alt, ist wie jeden Morgen um Punkt acht Uhr fertig: ihr Haar schön frisiert, gepflegt und mit einem Hauch von Make-up, und das, obwohl sie fast blind ist, bereit, um heute umzuziehen ins Pflegeheim. Der über 70 Jahre lang ihr Mann gewesen ist, ist verstorben, und so wird der Umzug nötig.

Nachdem sie geduldig stundenlang in der Eingangshalle des Pflegeheims gewartet hat, lächelte sie freundlich, als man ihr sagte, dass ihr Zimmer fertig sei.

Während sie mit dem Rollator zum Aufzug ging, gab ich ihr eine detaillierte Beschreibung des kleinen Zimmers einschließlich der Bettlaken und der Gardinen an den Fenstern. „Wie schön, die gefallen mir. Die behalte ich!“, sagte sie mit der Begeisterung eines achtjährigen Kindes, dem man gerade einen kleinen Hund geschenkt hatte.

„Aber Frau Pepita“, stotterte ich. „Sie haben ja das Zimmer noch gar nicht gesehen, warten Sie ...“ Sie schaute mich ruhig und strahlend an: „Kind, das hat damit doch überhaupt nichts zu tun. Glück ist etwas, das man vorher entscheidet. Ob mein Zimmer mir gefällt oder nicht gefällt, das hängt nicht davon ab, wie das Zimmer eingerichtet ist, sondern wie mein Kopf und mein Herz sich einrichten. Und ich habe schon vorher beschlossen, dass es mir gefallen wird.“

Das beschließe ich jeden Morgen beim Aufstehen.

Sie sieht wohl, dass ich ziemlich verdattert bin. „Wissen Sie, ich habe zwei Möglichkeiten. Entweder ich bleibe den ganzen Tag deprimiert im Bett und zähle alle die Schmerzen und Probleme mit den Teilen meines Körpers, die nicht mehr so tun; oder ich stehe auf und danke für all die Teile, die es tun!

Jeder Tag ist ein Geschenk, und von dem Moment an, wo ich die Augen aufmache, konzentriere ich mich auf den neuen Tag und auf die schönen Erinnerungen, die ich im Herzen bewahrt habe ... genau für diesen Moment meines Lebens. Das Alter ist wie ein Bankkonto. Man hebt ab, was man früher eingezahlt hat.“

Und auf das verdächtige Feuchte in meinen Augen hin, nimmt sie meine Hand und sagt:

„Also fangen Sie an, jetzt eine große Menge Glück einzuzahlen auf das Bankkonto Ihrer Erinnerungen, und denken Sie an fünf einfache Regeln zum Glücklichsein:

- 1) Befreie dein Herz von Hass und Groll
- 2) Befreie deinen Kopf von Sorgen
- 3) Lebe einfach
- 4) Gib immer mehr
- 5) Erwarte immer weniger.“

Danke, Frau Pepita ...