

11.08.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Jasmin El-Manhy

Ich packe meinen Rucksack

Manchmal spiele ich morgens ein Spiel.

Ich sitze mit meiner Tasse Kaffee am Küchentisch. Der Tag liegt noch vor mir. Und dann spiele ich „Ich packe meinen Koffer“. Das Spiel aus Kindertagen. Damals, wenn die Autofahrt zu Oma zu lang wurde oder wir uns die Zeit vertreiben mussten.

Nur dass ich heute keinen Koffer packe. Sondern meinen Rucksack.

Ich überlege: Was müsste passieren, damit ich heute Abend denke: Das war ein schöner Tag?

Also packe ich ein: Sonnenschein. Eine liebe Nachricht von einer Freundin. Ein Lächeln von einer fremden Person. Ein Eis. Einen Hund streicheln. Laut lachen. Ein Kompliment. Ein bisschen Zeit, in der niemand etwas von mir will.

Natürlich weiß ich: Bestellen kann ich das alles nicht.

Aber das Spiel verändert etwas. Weil ich meinen Rucksack gepackt habe, halte ich Ausschau. Ich entdecke plötzlich die kleinen schönen Momente, die ich sonst vielleicht übersehen hätte. Das freundliche Nicken an der Ampel. Den Duft nach frischen Brötchen. Das Stück blauer Himmel zwischen den Häusern.

Manchmal ist es auch gar nichts Besonderes. Die Kassiererin, die mir einen schönen Tag wünscht. Das Kind, das auf dem Gehweg hüpfte. Der erste Schluck Kaffee in der Nachmittagspause. Dinge, die früher einfach an mir vorbeigezogen wären. Heute bleiben sie öfter bei mir hängen.

Und manchmal ändere ich die Spielregeln: Ich schenke ein Lächeln. Sage jemandem etwas Freundliches. Lache mit anderen.

Abends schaue ich noch einmal in meinen imaginären Rucksack. Er ist selten ganz leer. Aber viel leerer, als ich morgens gedacht hätte. Und jedes Mal staune ich, wie viele schöne Dinge in einen ganz gewöhnlichen Tag passen.

In der Bibel heißt es: „Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“

Mir macht dieses Spiel Freude und meinen Tag fröhlicher. Spielen Sie mit? Was kommt heute in Ihren Rucksack?