

Barbara Holub

WANN WENN NICHT JETZT

„Was FREUDE bereitet“

dance the right down
das Jammern niedertanzen
keine einfachen Sündenböcke suchen
Hinterfragen von Erwartungshaltungen
wenn sich in schwierigen Momenten unerwartete Möglichkeiten auf-
tun
in einer guten Bewegung zu sein, geistig, körperlich, im Flow
wenn Funken überspringen, und daraus etwas entsteht

zu erleben, wie aus einem weinenden Kind, das man in jeder Pause
trösten muss, ein selbstbewusster junger Mensch wird.

Wenn aus Geschrei ein vielstimmiger Chor wird
vielstimmiges Geschrei
an einem stillen Platz an einem rauschenden Bach sitzen
unbewusstes vor sich hin singen, oder pfeifen, oder summen
Stapfen durch hohe unberührte Schneedecke, am besten im Dämmer-
licht
wenn Gischt zu glitzern beginnt
mit offenem Mund staunen

feeling the warmth of the sun on your skin
die Wärme der Sonne auf der Haut spüren
sich lebendig fühlen ist für jeden etwas anderes
in Verbindung gehen
Verbundenheit
Unterschiede akzeptieren
Unterschiede als Bereicherung betrachten
being in wonder, in a beautiful landscape
in Staunen versetzt sein, in einer wunderschönen Landschaft
Herzhaftes Lachen und Glucksen eines Kindes
happiness you feel when you see a beloved person
das Glücksgefühl, das man empfindet, wenn man einen geliebten
Menschen sieht
Wiedersehensfreude

Vorfreude
unexpected, pleasant surprise
eine unerwartete, angenehme Überraschung
überrascht zu werden

„Was FREUDE bereitet“

jemand anderen zu überraschen

Ehrlichkeit

ein Bild, das ich schon x mal im Internet gesehen habe, tatsächlich im Museum zu sehen.

Authentizität

so sein können wie man ist

companionship you have with a pet

die Gesellschaft, die dir ein Haustier bietet

wenn Emotionen fließen dürfen, auch Wut, auch Trauer

adrenalin of doing something, like going skiing

Achterbahn fahren

Verwandlung, wenn Winter vorbei ist, und Frühling kommt, wenn erste

Vögel wieder zwitschern

der Luxus den Wechsel von Jahreszeiten erleben zu dürfen

Frühling als Neustart

das reale Erlebnis anstatt digitaler Konsum

über den eigenen Schatten zu springen

Komfortzone verlassen

wenn man bewiesen hat, dass es doch geht, auch wenn alle sagen,

dass es unmöglich ist

loslassen können – eine Befreiung

Platz für Neues schaffen

jokes and silliness

Witze und Albernheiten

sharing a sense of humor

denselben Sinn für Humor haben

childishness

Kindlichkeit

laughing very hard, you feel the happiness as well

Wenn man so richtig lacht, spürt man auch das Glück

gemeinsam Ziele erreichen

gemeinsamen Erfolg teilen

die Freude nach gemeinsamem Erlebnis mit anderen teilen zu können

Dinge zu schaffen, von denen man nicht weiß, ob man es kann

Angst überwinden

Freude teilen

anderen Freude bereiten

nicht gleichgültig sein

Solidarität in Veränderung hinein, ohne einen direkten Gegenwert zu

„Was FREUDE bereitet“

erwarten

wenn eigene Probleme in solidarische Handlungen anderer transformiert werden können

Probleme in etwas Positives umwandeln

sich handlungsfähig fühlen

Vertrauen von FreundInnen spüren

wenn Zug-/Reiseverbindungen klappen

gutes Essen

Spiele spielen - eine gute Runde Doppelkopf/ schnapsen

unerwartete zufällige Begegnungen

Musik, Musik, Musik

Meine Komfortzone erweitert sich jedes Mal, wenn ich etwas Neues mit anderen erlebe.

La mia zona di confort si espande ogni volta che provo una nuova esperienza insieme agli altri.

Ich zeige kleine, unaufdringliche Großzügigkeit und freue mich über die Freude, die ich damit auslöse.

Faccio piccoli gesti di generosità discreta e gioisco della felicità che suscitano.

Verwandte entdecken, von deren Existenz ich nichts wusste, und wunderbare Freundschaften schließen.

Scopro parenti di cui ignoravo l'esistenza e stringo meravigliose amicizie.

Ich kreierte neue Rezepte mit gesunden, leckeren und farbenfrohen Zutaten. Ich genieße sie mit Freunden, ohne zuzunehmen!

Creo nuove ricette con ingredienti sani, deliziosi e colorati. Le gusto con gli amici senza ingrassare!

Ich lasse mich von der sanften Berührung der Katzenpfote wecken und lache über ihre lustigen Purzelbäume.

Lascio che il tocco delicato della zampa del mio gatto mi svegli e rido delle sue buffe capriole.

WorkshopteilnehmerInnen: Angelika Gautsch, Gabriele Jauck, Caroline Kaindl, Miruna Mocuta, Waltraud Moser-Schmidl, Regina Niedermayer, Birgit Rabl, Tina Teufel

Weitere Beiträge von: Laura Carlini Fanfogna, Violetta Rajakovics, Lukas Schmid