

## PEERLE – Brief 1/ 2021 „Vom Glück in der Pfütze zu tanzen“

Beim Aufräumen des alten Jahres fand ich eine Karte, die ich irgendwann mal irgendwo gekauft habe. „Glücksliste für trübe Tage“ steht da drauf, und dann folgende Aufzählung, jeweils mit Herzchen dazwischen.

„...in der Dusche laut singen ♥ lecker frühstücken ♥ Jahreszeiten spüren ♥ einem Fremden zulächeln ♥ Gedicht auswendig lernen ♥ barfuß laufen ♥ Blut spenden ♥ mit Freunden kochen ♥ mal keine Kalorien zählen ♥ Lieblingskuchen backen ♥ Schränke ausmisten ♥ Sommerurlaub planen ♥ Vögel füttern ♥ jemanden inspirieren ♥ zufrieden sein ♥ mehr lachen ♥ schöne Musik hören ♥ Sonne tanken ♥ Spanisch lernen ♥ mit dem Rad durch die Natur fahren ♥ Besuch im Zoo ♥ mit Gummistiefeln in Pfützen springen ♥ lieben ♥ noch mehr lieben ...“

*Wunderbare Vorschläge. Wann sind wir zum letzten Mal mit Gummistiefeln in Pfützen gesprungen? Wann haben wir zum letzten Mal einem Fremden zugelächelt? Wann waren wir zum letzten Mal so richtig, richtig glücklich? Ums Glückliche geht es in diesem PEERLE-Brief. Ulrike*

Nachdem wir nun dieses eher ziemlich schwierige Jahr hinter uns gebracht haben, steht Schwupps, wie könnte es anders sein, ein neues bereit. Was fangen wir an damit? Wir könnten ja zum Beispiel ein paar Voraussetzungen dafür schaffen öfters Glück zu empfinden, immer mal wieder diese Momente des Fliessens, der Entgrenzung, der inneren Wärme, der Ekstase, des inneren Friedens, der Zufriedenheit wahrzunehmen.

Was ist Glück? Wir können Glück haben oder glücklich sein. Hier in diesem Brief geht es ums Glückliche sein. Glück ist ein Gefühl und schwierig zu definieren. Es kann eine Welle sein, die uns erfasst, und die nach wenigen Augenblicken wieder verebbt. Es kann aber auch anhaltend sein im Sinne einer tiefen Zufriedenheit in innerem Frieden. Was uns glücklich macht, ist sehr unterschiedlich und hat mit unserem Erleben zu tun und unseren Sinneswahrnehmungen. Berührungen können glücklich machen, ein Sonnenuntergang oder -aufgang kann uns glücklich machen, ein gutes Gespräch, Bewegung draussen in der Natur, Sonnenlicht oder das Polarlicht, kochen kann glücklich

machen, das Zusammensein mit Freunden, lachen, zusammen Quatsch machen, mit Kindern die Welt neu entdecken und vieles, vieles mehr. Wir können unserem Glückliche sein auf die Sprünge helfen, indem wir Dinge tun, die wir mögen, indem wir uns auf den Reiz des Neuen einlassen und Monotonies verlassen (Gegenteil von monoton: abwechslungsreich anregend ansprechend attraktiv, aufregend, beeindruckend, bemerkenswert, erstaunlich, faszinierend, fesselnd, packend, reizvoll, sehenswert, spannend, ...)



Jedes Jahr wird von den Vereinten Nationen der „World Happiness Report“ («Welt – Glücks - Bericht») herausgegeben. Der Bericht enthält eine Rangliste zur Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern der Erde. Im Jahr 2020 sah die Rangliste folgendermassen aus: Rang 1: Finnland, Rang 2: Dänemark, Rang 3: Schweiz, Rang 4: Island, Rang 5: Norwegen. An letzter Stelle steht Afghanistan. Den Autoren zufolge hängt das Glücksempfinden der Menschen vor allem von den Faktoren Fürsorge, Freiheit, Großzügigkeit, Ehrlichkeit, Gesundheit, Einkommen und gute Regierungsführung ab. Also, eine gute Gesundheitsversorgung, Demokratie, keine Korruption, möglichst weitgehende Gleichstellung der Geschlechter, Freiheit in der Lebensgestaltung, ein sicheres und genügendes Einkommen, Vertrauen in die staatlichen Institutionen und auch untereinander, gefühlte Sicherheit, soziales Miteinander, flache Hierarchien, gerechte Einkommensverteilung, intakte Natur,... Unsicherheit in verschiedenen Lebensbereichen scheint ein Glückskiller zu sein, Vertrauen ein Glücksförderer. Nicht auf alles in unserem Leben können wir Einfluss

nehmen. Aber dort, wo wir es können, sollten wir es tun. Und so lasst uns laut unter der Dusche singen, in Pfützen tanzen, lieben und noch mehr lieben, eine Clown-Nase aufsetzen und dem Fremden, Unbekannten ein Lächeln schenken.

«Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.» Ob Erasmus von Rotterdam, dem diese Aussage zugeschrieben wird das wirklich so gesagt hat, bleibe dahingestellt. Stimmig ist die Aussage allemal. Und so lasst uns alle ein bisschen verrückt sein (manche von uns können das schon richtig gut 😊). So steht unserem Glückhsein im Grunde genommen nichts mehr im Weg.

Danke, Marlene, für deinen Beitrag.

Viel Freude beim Glückhsein und liebe Grüsse aus der PEERLE

Miranda, Lukas, Claudia, Ulrike



**PEERLE-Infos:**      **direkt ☎ : 041 319 95 03**

**Die allgemeine Mail-Adresse:** [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

**Öffnungszeiten PEERLE:**      **Mittwochs 14.00 – 16.45 h**

### **Meine ersten Schritte als Clown**

*Witzig, überraschend, berührend, emotional, herausfordernd, aber vor allem befreiend – so kann man die Erfahrung beschreiben, die ich kürzlich an der Theater- und Clownschnule in Basel gemacht habe.*

*Meine Schwester hat sich bereits als Clown versucht und in den höchsten Tönen von diesem Erlebnis geschwärmt. Aber ich - das kleine graue Mäuschen, das sich stets ruhig und besonnen verhält - was soll ich mit einer roten Nase im Gesicht und mich „zum Affen machen“?*



*Als meine Schwester und ich dann im letzten Winter an einem Achtsamkeits-Workshop unsere persönlichen, inneren Anteile darstellen und präsentieren mussten, kam ich auf den Geschmack und sie ermutigte mich, einen Schnuppertag in der Clownerie zu besuchen.*

*Nun habe ich bereits einen zweiten Kurs absolviert. Dieser hat sich mit der Befreiung des inneren Kindes befasst und ich kann euch sagen, es hat sich soooo gut angefühlt.*

*Vor ein bis zwei Jahren wäre diese Erfahrung kaum vorstellbar gewesen. Meine Ängste, Selbstzweifel und Antriebslosigkeit hätten sich wie ein unbezwingbarer Berg vor mir aufgetürmt und mir die Sicht versperrt auf all die versteckten Ressourcen, die sich mir nun eröffnet haben.*

*Diese inneren Anteile begleiten mich zwar immer noch, aber ich habe sie für diesen Kurs in mein Gepäckstück resp. Requisitenkoffer verfrachtet, wo sie das ganze Wochenende ausharren mussten. Vielleicht lasse ich den Requisitenkoffer gleich ungeöffnet in der Ecke meines Zimmers stehen 😊. Marlene*