

# Glücksmomente – Das Glück wohnt in dir

Oft hören wir, dass wir Glück nicht festhalten können.

Dass es eher kleine Glücksmomente sind, die wir erleben und die uns nur einen kurzen Moment erfreuen und glücklich machen.

Aber ist das wirklich so? Können wir dieses Glück wirklich nicht mit in unser Leben nehmen und es behalten?

Müssen wir unser Glück suchen? Wie einen Schlüssel, von dem wir nicht wissen wo wir ihn hingelegt haben?

Können wir unser Glück vielleicht sogar – für immer – verlieren?

**N**eben der Frage, was Glück ist, stellt sich auch die Frage, wie viel Glück es gibt. Gibt es genug Glück für dich und all' die Menschen, die du lieb hast? Vielleicht sogar für alle Menschen und alle Tiere?

Bedeutet Glück für alle Menschen das Gleiche? Oder hat jeder sein ganz eigenes Glück?

Und falls das so ist – sollten wir dann nicht genau wissen, was uns glücklich macht und wie wir dieses Glück für immer in uns tragen können?

Womit sich schon die nächste Frage stellt:

Brauchen wir das Glück vielleicht gar nicht suchen, weil es schon in uns ist? Wäre das nicht wundervoll? Zu wissen, dass wir nicht suchen müssen, um unser Glück zu finden, sondern dieses Glück in jeder unserer Zellen wohnt. Du und ich (und alle Menschen) unserem ganz persönlichen Glück ein Zuhause geben. So, wie wir all' unseren Gedanken, Vorstellungen, Hoffnungen sowie allen Gefühlen und unserer Liebe dieses Zuhause schenken. Eine schöne Vorstellung, fin-

de ich. Ganz besonders in Zeiten, die uns traurig machen ... tut es gut sich daran zu erinnern, dass das Glück in dir (und jedem anderen Menschen) wohnt.

Daran glaube ich – besser gesagt, ich weiß es. :-)  
Denn das bedeutet, dass wir unsere Traurigkeit mit unserem Glück bekannt machen könnten. Kannst du dir vorstellen, wie sich das anfühlen würde? Was hätten die beiden sich wohl zu erzählen?

Trotz dieser Vorstellung ist es wichtig zu wissen, dass das Glück nicht zu jeder Zeit gleich spürbar ist, sondern es eben auch Zeiten gibt, in denen wir manchmal sogar das Gefühl haben, dass unser Glück aus unserem Körperzuhause ausgezogen ist. Doch das ist es nicht. Vielmehr ist es wie mit der Sonne und dem Mond. Des Nachts siehst du die Sonne nicht (nicht nur, weil du schläfst und dabei die Augen geschlossen hast :-)) und tagsüber siehst du den Mond auch nicht.

Dennoch zweifelst du nicht daran, dass es Sonne und Mond gibt, oder? Der Unterschied zwischen Sonne, Mond und Glück ist möglicherweise der, dass wir genau wissen, dass Sonne und Mond jeden Tag existieren und das Glück nicht ganz so regelmäßig zu sehen und zu fühlen ist. Und doch ... ist es immer da – in uns.

Würdest du das Glück immer fühlen, würdest du es vermutlich kaum bemerken – eben, weil seine Anwesenheit so selbstverständlich wäre. Du würdest es nicht vermissen. Es würde dir nicht fehlen. Du könntest dich vielleicht noch nicht einmal so sehr über dein Glück freuen, weil die Glücksgefühle nicht so hoch hüpfen könnten.

Stell dir vor: Jede Arbeit, die du in der Schule schreibst, würde immer mit der Note 1 bewertet. Bei den ersten Arbeiten, die du wiederbekommen würdest, bestimmt ein richtig tolles Gefühl. Doch je mehr Arbeiten mit einer 1 benotet würden, umso selbstverständlicher wäre es für dich (und auch für deine Familie, deinen Lehrer, ...).

Deine Freude wäre vielleicht gar nicht mehr ganz so groß. Eben, weil du ja immer eine 1 bekommst. Auch, wenn so gute Noten echt toll sind. :-)

**Kinder und Erwachsene, die wissen, dass es ihnen gut geht, weil**

- ✿ sie ein Dach über dem Kopf haben – ein Zuhause,
- ✿ sie genug zu essen und zu trinken haben,
- ✿ sie in einem Land leben - das zu einem der reichsten Länder der Welt gehört,
  - in dem es keinen Krieg gibt
  - in dem kranke Menschen behandelt werden können
- ✿ ...

Die dankbar sind für das, was sie haben, fühlen auch das Glück eher und intensiver.

**Was ist Glück für dich? Ein paar Ideen habe ich:**

- ✿ deine gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden,
- ✿ das Zusammensein mit deinem Haustier,
- ✿ Ferien und Urlaube,
- ✿ Kuschelzeit,
- ✿ das Gefühl, dass du dich auf deine Eltern, Geschwister und Freunde verlassen kannst
- ✿ und dass du geliebt wirst – genau so, wie du bist!

**Weißt Du ... manchmal fühlt sich Glück an**

- ✿ wie ein warmer Sommerregen
- ✿ wie Schneeflocken auf der Zunge
- ✿ wie eine Tasse warmer Kakao in den Händen
- ✿ wie ein Kribbeln im Bauch
- ✿ wie der Sieg deiner Sportmannschaft
- ✿ wie Sonnenstrahlen, die deine Nase kitzeln
- ✿ wie Lieblings-Opas selbstgemachte Apfelfannkuchen
- ✿ wie das Gefühl Papas Lieblingspulli zu tragen
- ✿ wie eine liebe Umarmung
- ✿ oder wie Worte voller Liebe

Wenn du weißt, dass all' das Glück ist ...  
Wie viel Glück hast du?

Denk mal kurz darüber nach, was dich glücklich macht.  
Na? Wie glücklich bist du? Erzähl mal davon! :-)

Ein gutes Geheimnis kann ich dir schon jetzt verraten (und du darfst es gerne weitererzählen).  
Je genauer wir wissen was uns glücklich macht, desto mehr Glück können wir sammeln.

Es bleibt spannend...

Ich möchte dir davon erzählen, wie Kinder mit ihren Geschwistern und Eltern (gemeinsam mit mir) Glücksmomente schaffen, wie wir diese Glücksmomente sammeln und sichern.

Glück hoch 3 - so nenne ich es. :-)

Und einige Kinder erzählen dann von ihrem Glück hoch 3, das wir gemeinsam in traurigen Zeiten erleben.

Denn dann sammeln wir einen Tag – mit wundervollen Glücksmomenten, die diese Familien mit in ihre Zukunft nehmen. Zukunft, das ist die Zeit, die morgen, übermorgen, in einer Woche, in einem Jahr oder irgendwann in deinem Leben – nach dem jetzigen Augenblick – kommt.

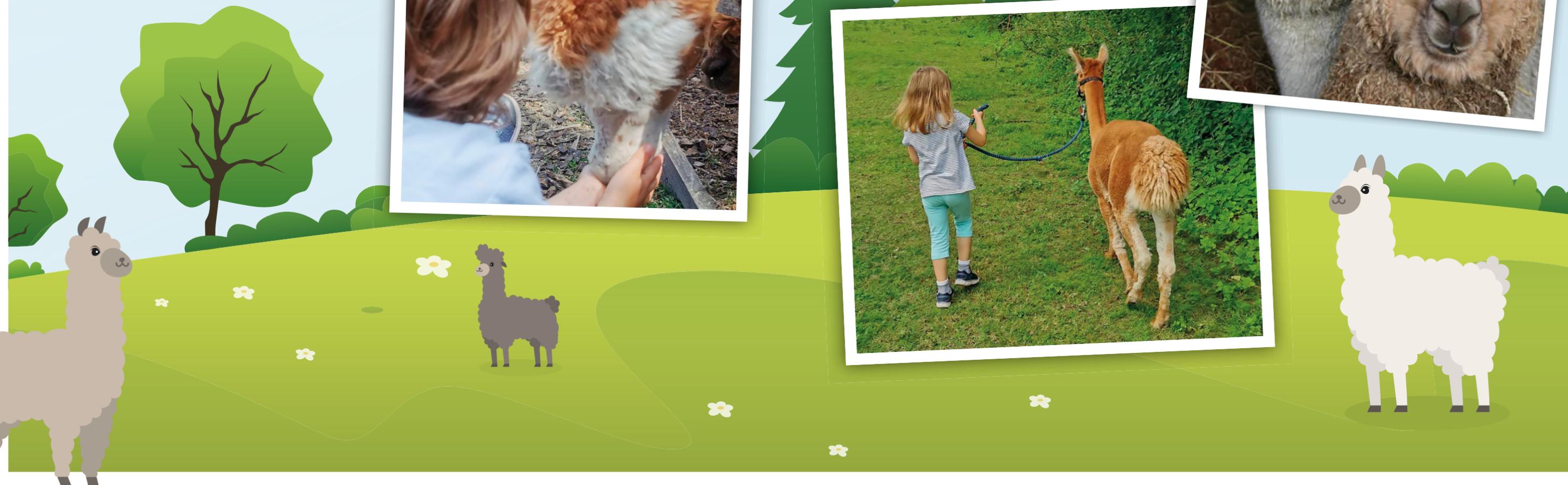
All' das, was du erlebst, geht nicht verloren. Manches erinnerst du vielleicht irgendwann nicht, weil du so viel Neues erlebst – anderes wirst du nie vergessen.

Besondere Momente erinnerst du, weil du sie in deinem Herzen trägst und weil sie von besonderer Bedeutung für dich sind. Frag mal deine Familie und Freunde, welche besonderen Momente sie erinnern. Das ist bestimmt spannend und du wirst bestimmt viel Neues erfahren.

Wenn du schon einige Ausgaben der COLUMBINA angeschaut und gelesen hast, wirst du wissen, dass ich mit Kindern und deren Familien schon oft zu Besuch auf Daniels kleiner Farm, einer Alpakafarm, war. Bei Daniel, seinem großartigen Team und seinen Alpakajungs gibt es viel zu erleben. Alpaka-Wanderungen, Yoga auf

den Weiden (und die Alpakas schauen zu oder machen mit – zeigen, wie sie sich entspannen), ebenso kann im Sommer auf der Weide gezeltet werden (1 Zelt und am kommenden Morgen ein lecker gefüllter Frühstückskorb), Alpakaseife kann selbst hergestellt werden (nein, Alpakas werden dazu nicht benötigt – nur deren Wolle),

Erwachsene, die eine Ausbildung zur Fachkraft für tiergestützte Therapie/ Intervention (am IstT, in Marl) machen, erfahren auf Daniels kleiner Farm alles Wissenswerte über Alpakas, deren Bedürfnisse und Haltung – und zwar von Daniel höchstpersönlich (ist ja supersonnenklar, denn niemand könnte es besser lehren).



Wenn Kinder und deren Familie mit mir die Farm besuchen, ist der Grund eigentlich ein trauriger. Meistens ist dann eine Mama, ein Papa oder ein Geschwisterkind unheilbar krank. Unheilbar bedeutet, dass derjenige nicht mehr gesund werden kann. Dennoch können gute Ärzte und ihre Teams sich darum kümmern, dass z. B. Schmerzen und Übelkeit gelindert werden. Das ist wichtig, damit die Lebenszeit der Menschen (die so krank sind), aber auch die gemeinsame Zeit mit deren Familien eine gute Zeit wird. Eine Zeit, die anders gut ist als die Zeit davor (als es die Krankheit noch nicht gab), aber die dennoch eine Zeit der Nähe und der Liebe ist / sein kann.

Als Trauerbegleiterin unterstütze ich die Familien und verbringe u. a. auch eine richtig gute Zeit mit diesen Familien bei den Alpakas.

Vielleicht denkst du jetzt: "Wie soll der Tag schön sein, wenn es doch so einen traurigen Grund für den Besuch gibt!?" Diesen Gedanken verstehe ich, doch ich kann dir sagen, dass diese Besuche

immer sehr schön sind. Manchmal ist es der letzte gemeinsame Ausflug und dennoch sind diese Tage alles andere als traurig. Kinder und Eltern erleben etwas wirklich Besonderes gemeinsam. Die Kinder (manchmal auch die Eltern) gehen mit den Alpakas spazieren. Kinder, Alpakas und Eltern lernen sich kennen und entdecken einander.



Mit allen Sinnen wird diese Zeit erlebt. Über diese besonderen Besuche durfte ich in der COLUMBina schon schreiben (Fotos zeigen dieses Glück). Immer noch erzählen Kinder und deren Mama oder Papa mir davon, wie schön dieser Tag war und dass er unvergessen ist. Das Wesentliche ist die Zeit als Familie und das gemeinsame Erlebnis. Ganz viele Fotos und einige Videos werden gemacht, um diese Familienzeit festzuhalten und um sie später noch besser erinnern zu können.

Das Lachen, das Kuschneln, die Nähe, das Funkeln in den Augen, der Spaziergang, das (im Sommer) gemütlich-auf-der-Weide-Liegen, der Blick in den Himmel, das Wolkengucken, der Geruch von saftig grünem Gras, die Bäume, das Beobachten der Alpakas, das Erkennen, dass Alpakas genauso unterschiedlich sind (wie wir Menschen), knirschender Schnee (im Winter) unter den Schuhsohlen, die Farben des Herbstes, der Geschmack von Holunderwasser – selbstgemacht auf Daniels kleiner Farm, das Obstpflücken, das Füttern der Alpakas, ... und so vieles mehr.



Erinnerungen schaffen, sammeln und sichern ist so wichtig. Damit es greifbare und be-greifbare Erinnerungen sind, dürfen sich die Kinder ein bisschen Wolle der Alpakajungs aussuchen (die eigentlich zu Kleidung, Bettdecken, Stofftieren, Seife verarbeitet wird) und diese in einem Glückssäckchen oder in einer Glücksmomente-Box mit nach Hause nehmen. Und wie du dir sicherlich vorstellen kannst, hat jedes Kind eigene Ideen, welche Erinnerungen noch mitgenommen werden sollen. Das kann etwas Futter sein oder auch eine Blume, die zu Hause getrocknet wird. Auf jeden Fall sind das Erinnerungen, die diese Familien im Herzen tragen und die durch Fotos und Erzählungen weiterleben – auch nach dem Tod des geliebten Menschen. Und auch ein

mit Alpakawolle gefülltes Stofftier gehört zu diesen Erinnerungen.

Was du wissen solltest ist, dass du Tage (die dir wichtig sind) sammeln kannst und du so Erinnerungen verschenken kannst. Dazu braucht niemand sehr krank sein. Vielleicht gibt es einen Urlaubstag, einen Waldspaziergang oder einen Tag im Park, den du deinen Großeltern oder deinen Freunden mitbringen möchtest!? Dann kannst du kleine Dinge sammeln (bitte frag vorher deine Mama, deinen Papa, ob das ok ist), sie in einer schönen Dose verschenken, oder z. B. verschiedene Blätter in eine Vase stellen. Du kannst aber auch alle gesammelten Dinge an einer Schnur befestigen. :-)

Sammle doch mal einen Tag schöne Momente und Augenblicke – einzigartige und sehr persönliche Glücksmomente – die dich und geliebte Menschen glücklich machen.

Du weißt ja ... das Glück wohnt in dir. :-)

Alles Liebe

*Martina*



**Martina Hosse-Dolega**

Trauerbegleiterin (BVT), Entspannungs- und Gesundheitspädagogin, Integrale Psychoonkologin, Fachkraft für tiergestützte Therapie/ Interventionen (i.A.)

