

Mittendrin – Mittwoch, 26. Oktober 2022

«Wann waren Sie zuletzt glücklich?» fragte mich der Moderator aus dem Radio. Bei all den schlimmen Nachrichten, die täglich auf uns einprasseln, sei es an der Zeit, sich auf die schönen Dinge zu konzentrieren. Deshalb sollen sich die Hörer:innen am Nachmittag in der Sendung Treffpunkt zu Wort melden und zwar mit ihren Glücksmomenten.

Die Sendung konnte ich nicht hören. Aber dem Moderator habe ich im Stillen zugestimmt: wir sollten uns viel bewusster auf die schönen, glücklichen Momente besinnen.

Ein Vorschlag um Glücksmomente zu «konservieren», den der Moderator in seiner Vorschau erwähnte, sei ein Glückstagebuch zu führen. Denn wenn es uns grad nicht so gut gehe, würden uns die Erinnerungen an die glücklichen Momente guttun.

Wann war ich das letzte Mal glücklich? Da brauche ich zum Glück nicht lange nachzudenken!

Als ich am Montag mit der sauberen Wäsche von der Waschküche wieder in der Wohnung angekommen bin, hat mich meine Wendy, mein Hund, begrüsst wie wenn ich drei Wochen weg gewesen wäre! Sie ist an mir hochgesprungen, hat gewedelt, mir die Hände abgeleckt, das war eine Freude und ich war glücklich über diese Begrüssung.

Als ich diese Woche spaziert bin, hat die Sonne die letzten roten Äpfel am Baum leuchten lassen, da war ich glücklich, über die wunderbare Natur.

Ich kann sogar «vorausschauend» glücklich sein! Denn am kommenden Donnerstag feiert meine älteste Tochter ihren 29. Geburtstag. Und ich bin glücklich, bei dem Gedanken an das Gefühl nach der Geburt und glücklich über das Geschenk, dass «mein» Kind so wunderbar geworden ist.

Immer wenn eines meiner vier Kinder Geburtstag hat, schaue ich die alten Fotos an.

Ich glaube Fotos sind mein Glückstagebuch. Sie bringen mir viele schöne und glückliche Momente in Erinnerung. Sei es im Fotoalbum oder auf dem Handy.

Eine andere Variante wäre, jeden Abend einen Glücksmoment auf einen bunten post-it-Zettel zu schreiben und diesen dann am Spiegelschrank im Bad oder am Backofen in der Küche oder an der Wohnungstür aufzuhängen? Um immer wieder an ein kleines Glück erinnert zu werden.

Denn es tut einfach gut in glücklichen Momenten zu schwelgen. Gerade in so turbulenten Zeiten wie diesen.

Wann waren Sie zuletzt glücklich?

Herzliche Grüsse, Monika Z'Rotz-Schärer