

GINA SCHÖLER



Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

Aktualisierte
Neuauflage

DAS KLEINE GLÜCK *möchte abgeholt werden*

222 Anstiftungen vom Ministerium
für Glück und Wohlbefinden

campus

DAS KLEINE GLÜCK MÖCHTE ABGEHOLT WERDEN

Die Ministerin

Als studierte Kommunikationsdesignerin macht Gina Schöler auf fröhliche und unkonventionelle Weise Werbung für Werte. Dabei hat sie sich vorgenommen, das Bruttonationalglück zu steigern und hat 2012 das Ministerium für Glück und Wohlbefinden gegründet. Gina ist chronisch neugierig und immer auf der Suche nach spannenden Ideen und Möglichkeiten, wie sie Menschen in Workshops und bei Vorträgen für die wichtigen Themen und Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und der Glücksforschung begeistern kann.

Das Ministerium

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden schafft Bewusstsein für das gute Leben. Mit alltagsnahen Ideen, Impulsen und Inspirationen begeistert es Menschen in allen Lebensbereichen, selbst aktiv zu werden, um das Bruttonationalglück zu steigern. Damit gestaltet dieses Ministerium einen positiven Wertewandel in Gesellschaft, Bildung, Politik und Wirtschaft – und genau das brauchen wir mehr denn je!

Gina Schöler

DAS KLEINE GLÜCK MÖCHTE ABGEHOLT WERDEN

222 Anstiftungen vom Ministerium
für Glück und Wohlbefinden

Mit Illustrationen von Sandra Schulze

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Danke an ...
alle Fans und Freund:innen des Ministeriums für Glück und
Wohlbefinden, meine Lieblingsmenschen und Gretel.

ISBN 978-3-593-52245-6 Print
ISBN 978-3-593-46563-0 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-46562-3 E-Book (EPUB)

2., aktualisierte Auflage 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text
und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung
für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind
ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

© 2026. Alle Rechte bei Campus Verlag in der Beltz Verlagsgruppe
GmbH & Co. KG, Werderstr. 10, 69469 Weinheim, info@campus.de.

Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

Campus Verlag®/www.campus.de

INHALT

WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET 17

GLÜCK IST ... 19

 LICHTBLICK 23

 SONNENBESUCH 24

 FRIEDLICHER ABSCHIED 24

 IMMER MIT DER RUHE 25

 DAS LEBEN IST SCHÖN 27

 GRÜNE GUERILLA 28

 TODAY IS GONNA BE THE DAY 29

 DRITTES KIND 29

 SCHWEBEND 31

 PERSPEKTIVWECHSEL 31

 GEPÄCKTRÄGERFAHRT 32

 SÜSSE LAUS 33

 UNTEN OHNE 34

 WOLKENWANDERUNG 35

 SAUWETTER 35



WENN MUT NACH REGEN RIECHT 37



FREIER FALL 36



ON TOUR 39



ZAUBERWORT 40



FAMILIENBANDE 41



DER LETZTE TAG 42



GUMMIBÄRCHENWÜNSCHE 43



VERGESSENE MOMENTE 44



KAUM ZU GLAUBEN 45



NEUE LIEBLINGSMENSCHEN 46



GRÜNE AUSSICHT 47



SCHÖNES RAD 48



DAS HIMBEERBONBON 49



DREI DINGE 50



SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNG 51



EIN TAG IN ROM 52



NIKOLAUSTAG 53



ÜBER DEN WOLKEN 54



VERSCHWOMMEN 55



ARBEITSGLÜCK 56



ALLE GUTEN DINGE SIND 13 57

	MEHR MEER	58
	MUTIG SEIN	59
	SANDKASTENGELÜSTE	59
	DAS KLEINE MITTEL GEGEN GRAU	60
	STRASSENMELODIE	62
	HEIMISCHES PARADIES	63
	TREIBEN LASSEN	63
	PLÖTZLICH IST ER DA	64
	GLITZERN IM AUGENWINKEL	65
	IT'S NOT A BUG, IT'S A FEATURE	66
	GEMEINSAM TRAUIG	67
	KINDERKISTE	68
	BUCHSTABENTEUER	69
	KLEINER BRUDER	70
	ACHTSAMES ERWACHEN	71
	WIMMELBILD	72
	REISEFIEBER	73
	DER HEIMWEG	74
	AUF DIE LISTE, FERTIG, LOS!	75
	LILA WOLKEN	76
	WEIT WEG	76

	FENSTER AUS GOLD	77
	ALTE LIEBE ROSTET NICHT	79
	LIEGEN UND LAUSCHEN	80
	KUSCHELPARTY	80
	EIN BRIEF AN MEINEN BRUDER	81
	VON DER ROLLE	82
	ZURÜCK AUF LOS	83
	NEUES LEBEN	84
	ÜBER ALLE BERGE	85
	ABEND DER FÜLLE	86
	SCHÖNE ZEITVERSCHWENDUNG	87
	FRÜHLINGSDUFT	88
	TRAURIGE FREUDE	89
	AUF DEN SPUREN VON WINNETOU	90
	SCHLAGARTIG RUHIG	91
	KEINE HOSE, KEIN PROBLEM	92
	WIE DU MIR, SO ICH DIR?	92
	LEBENSLUST	93
	PARTY DER SINNE	94
	KLACKERNDE VORFREUDE	95
	SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF	96



NACH IHNEN 97



FREIE ZEIT 97



(K)EINE TYPISCHE FAMILIENFEIER 98



DIE FRAU AN DER KASSE 100



PAUSENAUFSICHT 101



SCHNÜFFBACK 102



JEDEN TAG EINE GUTE TAT 103



ALLEIN 104



WETTRENNEN 105



STILLE GESELLSCHAFT 105



BLAU MACHEN 107



SONNENSCHAUER 107



FATA MORGANA 108



WOFÜR ARBEITEN WIR? 109



FREMDE WELTEN 110



EIN ROSAROTER TRAUM 111



AUF DER JAGD 112



ENDORPHINTASTISCH 113



KLEINER NEUANFANG 113



DAS WUNDERBARE IM ALLTÄGLICHEN 114



HOFFNUNGSSCHIMMER 115

	BITTERSÜSSER ABSCHIED	116
	GRINSEKUSS	118
	ZWANGSPAUSE	119
	SCHILLPLATZWINTER	120
	LUNCH IM ELSASS	121
	ZEIT FÜRS WESENTLICHE	122
	EINE PORTION FEIERABEND	123
	VERTRAUENSVORSCHUSS	124
	SINNLICHER ABEND	125
	ALLES WIRD GUT	126
	TURBULENZEN MIT HAPPY END	127
	ATMEN	128
	DA PFEIF ICH DRAUF	129
	SCHWARZ ZU BLAU	130
	GOLDSTÜCK	131
	ENDE EINES SOMMERTAGS	132
	EISKALT ERWISCHT	133
	RUCKSACKREISE	134
	INNERE STÄRKE(N)	135
	DÖP, DÖP – DÖDÖDÖ	136



DAS LEBEN IST EIN SPIEL 137



KÄSEGLOCKENTAG 137



IM FLOW 138



BALKONGESPRÄCHE 139



KEINE TERMINE 140



RAUMERFAHRUNG 141



WARMER SCHAUER 142



DER ERSTE SCHRITT 143



STUNDENLANGES STÖBERN 144



ICH KOMME GLEICH NACH 145



ALLTAGSABENTEURER 146



WENN DIE IDEE ZU BESUCH KOMMT 147



DIE WELT STEHT KOPF 148



DAS PARADIES IM AUGENBLICK 148



HAND IN HAND 149



DER ROTE REGENSCHIRM 150



TIEFER SCHLAF 151



PLANLOS 152



FLOHMARKTFINDEREI 153



EINE KONSERVE GLÜCK 154



ÜBER ALLE GRENZEN HINWEG 154



WIPFELGLÜCK 156



DANKE FÜR DIESEN TAG 156



STRAHLENDE AUGEN 157



SCHNECKENKUNDE 158



EIN STRÄUSSCHEN GLÜCK 159



VOM EINZELNEN ZUM GANZEN 160



KLEINER MUTMACHER 161



REGENORCHESTER 163



RUN, BABY, RUN 163



DAS SEUFZEN DES WINTERS 165



MIT VERSPÄTETEN GRÜSSEN 166



IRRFAHRT INS GLÜCK 167



FREUNDLICHKEIT STATT FRUST 168



WOHNZIMMERKONZERT 169



KOPFKINO 170



NACH REGEN KOMMT SONNE 170



EINFACH MAL SETZEN LASSEN 171



GESCHMACKSACHE 172



PLANÄNDERUNG 174



GEMEINSAM LEBEN LERNEN 174



SUPERMARKTGESCHICHTEN 176

	DOSENPFIRSICHE	177
	MORGENGRAU	177
	EIN BILD DER ZUKUNFT	178
	LIEBLINGSLICHT	180
	KLICKERLIEBE	180
	NICKERCHEN	182
	SCHOKO AND THE CITY	182
	FRIDOLIN	183
	KITZELN UND KNISTERN	184
	GANZ EINFACH	185
	HANG LOOSE	186
	GEBEN UND NEHMEN	187
	SÜSSER DUFT	188
	NUR EIN LÄCHELN	189
	MUMMELEI	190
	ENDE GUT, ALLES GUT	191
	VERÄNDERUNG BEGINNT IM HERZEN	192
	FEIERABENDPICKNICK	193
	DAS BLAUE KLEID	194
	MEIN TAG	195
	AUF DAS LEBEN	196

	PIRATEN-PICKNICK	197
	LAUT UND BUNT	197
	KLATSCH UND TRATSCH	199
	AUS DER REIHE TANZEN	200
	RETTUNG IN LETZTER NOT	200
	JA-SAGER	202
	DAS GUTE LIEGT SO NAH	203
	KURZSCHLUSS IM KOPF	204
	WENIGER IST MEHR	205
	ALLTAGSHELD	206
	LAKENLIEBE	207
	GRASHALMPFEIFEN	207
	SILVESTERSENTIMENTALITÄT	208
	RAUSGEPUTZT	209
	STARKES SCHLÜCKCHEN	210
	GLÜCKSKEKSBACKEREI	211
	HEIMLICHE SPINNEREI	212
	DER COIN-EFFECT	212
	ABSCHALTEN UND AUFDREHEN	213
	ALLTAGSCLOWN	214
	AUSGESAUGT	215

	BANK DER BEGEGNUNG	217
	FAXGESPRÄCHE	218
	HUNDEFELLPAUSEN	219
	KALTES WASSER	219
	VOM KOCHEN UND KALKULIEREN	220
	LIEBESBRIEFE	222
	MÜLLMANNLIEBE	222
	HIMMIHERRGOTTSAKRAMENT	224
	LIEBDRÜCK	224
	WIEDERSEHEN ZWISCHEN LEBEN UND TOD	225
	BASSBEBEN	226
	TATORTPIZZA	227
	LUFTGITARRENSOLO UND LACHANFÄLLE	228
	VON TRÄNEN UND REGENTROPFEN	229
	POST VOM RHEIN	230
	WILDE WIESEN	231
	KINDERKUSS	232
	SIE SIND EIN ENGEL	233
	LUST AUF GLÜCK? JETZT BIST DU DRAN!	235
	ÜBER DIE AUTORIN	237

WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Wie nimmst du die Welt wahr? Was lässt dich staunen? Welche Momente behältst du gerne in Erinnerung und was bringt dich zum Lächeln? Wann denkst du dir: Das Leben ist schön!

Häufig sind es die kleinen Dinge im Leben, die flüchtigen Begegnungen mit dem Glück, die unser Leben lebenswert machen. Wäre es nicht schön, diese magischen Momente immer öfter zu erleben? Dieses Buch zeigt dir, wie das geht. Die Kunst liegt darin, genauer hinzusehen und sich in die kleinen und großen Abenteuer des Alltags zu stürzen.

Verabrede dich zu einem aufregenden Date mit dem kleinen Glück! Mach eine Liebeserklärung an dein Leben und hab Spaß dabei, dein ganz persönliches Glücksmosaik zusammenzusetzen!

Das Schönste ist: Wenn jeder von uns im Kleinen sein Glück lebt, können wir auch im Großen etwas zum Positiven verändern. Ganz nach dem afrikanischen Sprichwort: »Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.«

Wie ich darauf komme, dich und andere Menschen zum Glück anzustiften? Seit über einem Jahrzehnt leite ich die Initiative *Ministerium für Glück und Wohlbefinden*, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen auf ganz unterschiedliche und kreative Weise dazu zu animieren, sich mit den wichtigen Themen Glück und Lebensfreude auseinanderzusetzen. Das Ministerium zeigt auf, wie viel Spaß es macht, sich dem guten Leben zu widmen. Als Glücksministerin werde ich oft gefragt, was Glück ist, was man tun kann, um es zu finden oder es zu steigern, was mich persönlich glücklich macht, ob ich ein besonderes Rezept habe und ob dieses Projekt meine Sicht auf das Leben verändert hat.

In diesem Buch erfährst du mehr darüber. Du erhältst einen Einblick in den Alltag einer Glücksministerin, tauchst ein in viele persönliche Begegnungen und Erlebnisse von Fans, die mir ihre Geschichten erzählten (**rote Texte**), sowie Freund:innen des Ministeriums (**blaue Texte**), lernst, wie du das Glück im Kleinen findest und welche besonderen Situationen dich spüren lassen, dass du das Leben liebst.

Mach dir dieses Buch zu eigen! Kreuze deine Lieblingsstellen an, ergänze sie und sprich mit deinen Lieblingsmenschen darüber – traue dich vor allem, deine Komfortzone zu verlassen und lass dich auf die 222 Anstiftungen ein, die dich einladen, das Glück aktiv zu gestalten. Du wirst staunen: Bald schreibst du deine eigenen Glücksgeschichten!

GLÜCK IST ...

Glück ist lebensverändernd. Wenn du dich intensiv mit diesem wunderbaren Thema beschäftigst, dir Gedanken über das gute Leben machst und mutig Dinge angehst und ausprobierst, kann sehr viel passieren. Und das ist gut so! Jeder hat es selbst in der Hand, sein eigener Glücksexperte oder -expertin zu werden. Es geht darum, dass du deine Sichtweisen veränderst, deine Perspektive wechselst, deine Augen und Ohren und vor allem dein Herz öffnest. Denn ...

Glück ist überall. Schon Konfuzius sagte: »Die Freude ist überall. Es gilt nur, sie zu entdecken.« Warte also nicht auf das ganz große Glück, sondern nimm das Hier und Jetzt wahr und lerne es zu schätzen. Das kleine Glück wartet überall darauf, von dir entdeckt und abgeholt zu werden. Es lugt hinter jeder Ecke hervor, zwinkert dir zu und ist gespannt, ob du gedankenverloren an ihm vorbeigehst oder ob du stehen bleibst, staunst und dich daran erfreust. Viele kleine Momente und Möglichkeiten setzen sich zu etwas Großem zusammen. Manchmal nimmt man sie gar nicht wahr, manchmal verändern sie ein ganzes Leben. Von einer Kündigung bis zur Liebeserklärung, von einem Lächeln der Kassiererin bis zur dankbaren Umarmung eines guten Freundes ... in der gemischten Tüte des Lebens ist alles enthalten!

Glück ist eine Reise. Es geht im Leben nicht um die Suche nach dem Glück, sondern um das Glück beim Suchen. Glück ist nicht das Ziel, es ist der Weg an sich, den du mit einer großen Portion Spaß, Achtsamkeit und Lebensfreude bestreiten kannst.

Mal geht es holprig zu, mal ist es steil und anstrengend, mal verläuft man sich, macht einen Schritt zurück, schlägt eine neue Richtung ein. Manche Weggefährten ändern sich im Laufe des

Lebens, andere begleiten dich für immer. Mach dich auf die Reise und pack deinen Rucksack mit Bedacht. Nimm nur mit, was du wirklich brauchst. Lass Unwichtiges hinter dir, freu dich auf neue Herausforderungen, genieß die Aussicht und schau stets nach links und rechts. Du wirst Wunderbares entdecken! Mach dich auf und stürz dich ins Abenteuer, um herauszufinden, wohin der Weg dich führt. Die Welt ganz bewusst wahrzunehmen, sich und anderen etwas Gutes zu tun und sich selbst nicht immer ganz so ernst zu nehmen, kann Wunder bewirken. Probier es aus und mach mit! Werde Teil der Bewegung und erarbeite gemeinsam mit anderen Glückssuchern das Bruttonationalglück!

Glück ist Balance. Als Glückministerin erfinde ich das Glück nicht neu, ich mache es erlebbar und alltagstauglich. Ich mache Appetit darauf und lade jeden ein, mitzumachen. Nur nicht das dauergrinsende Honigkuchenpferd mit der rosaroten Brille. Denn zum Leben gehören Höhen und Tiefen dazu. Es ist stets eine Mischung aus Freude und Leid. Aus Gas geben und bremsen. Geben und nehmen. Einatmen und ausatmen. Dem Ministerium für Glück und Wohlbefinden geht es darum, dir zu zeigen, wie du die Balance in deinem Leben halten kannst. Dir zu zeigen, wie du dich nicht aus der Ruhe bringen lässt, Luft holst, deine Gedanken neu ordnest und das Beste aus allem machst. Dein Tag mag noch so grau sein, deine Situation noch so aussichtslos: Doch das Glück ist da. Und es will von dir abgeholt werden!

Glück hat viele Gesichter. Die Anstiftungen in diesem Buch erheben nicht den Anspruch, dein Glück zu definieren oder es in eine bestimmte Schublade zu stecken. Glück ist individuell und so unterschiedlich, wie wir Menschen eben sind. Es ist bunt und lebendig. Es bewegt sich, ist flüchtig, es kommt und geht, mal streift es dich sanft, mal überrumpelt es dich. Es besteht aus vielen Facetten und einige davon finden sich auf den kommenden Seiten. 222 Momentaufnahmen des Glücks, Anekdoten aus dem Alltag, Geschichten, die das Leben schreibt. Lass dich darauf ein, lass dich inspirieren, zum Nachdenken und vor allem zum Mitmachen: Nachmachen ist ausdrücklich erlaubt! Und wer weiß, auf welche neuen Ideen du kommst, wenn du den ersten Schritt gemacht hast?

Glück braucht eine Portion Mut. Natürlich musst du nicht gleich die Welt retten. Aber du kannst den ersten Schritt machen, indem du dein eigenes Wohlbefinden steigerst. Lass dich von diesem Buch entführen, tauche ein in all die unterschiedlichen Geschichten und Begegnungen, empfinde sie nach, lass deine Gefühle zu und beobachte sie genau. Lass dich darauf ein und schau, welche der kleinen Aufgaben und Anregungen für den Alltag du ausprobieren möchtest.

Dieses Buch ist dein Mutmacher. Es will dir einen Schubser in die richtige Richtung geben, dir zeigen, dass es sich nicht lohnt, die Dinge zu zerdenken, sondern dass es besser ist, einfach loszulegen und zu machen. Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt: Du kannst also nur gewinnen!

Glück ist Geschmacksache. Du siehst, ein Glücksrezept wird es von mir nicht geben. Du darfst dir vielmehr dein ganz persönliches Rezept zusammenstellen. Du bist die Chefköchin oder der Chefkoch und darfst nach Belieben würzen und abschmecken. Manchmal musst du nachsalzen, manchmal braucht es etwas Schärfe – ganz nach deinem Geschmack. Auf den kommenden Seiten findest du jede Menge Zutaten. Guten Appetit!

LICHTBLICK

Es ist später Nachmittag, als ich von der Arbeit nach Hause laufe. Die Menschen in meinem Viertel scheinen gestresst zu sein oder sie sind einfach genervt von dem nicht enden wollenden Grau in Grau des Winters. Kaum jemand schaut mir in die Augen und jeder ist damit beschäftigt, schnellstmöglich durch die Ungemütlichkeit nach Hause zu kommen. Irgendwie trübt die Situation auch meine Laune und obwohl ich mich sehr auf ein leckeres Abendessen freue, grummele ich trotzdem vor mich hin und hänge Tausenden unnötigen Gedanken nach.

Etwas abwesend biege ich um die vorletzte Ecke, bevor mein Haus voller Ruhe und Geduld wie jeden Tag auf mich wartet. Ich höre plötzlich ein lautes Glucksen, ein Quieken und Japsen. Um die Ecke biegt eine ältere Dame. Im Rollstuhl sitzend, wird sie von ihrem Mann geschoben. Sie gibt diese unerwarteten Geräusche von sich. Ich bin kurz verwirrt, da ich die Situation nicht sofort einschätzen kann. Schnell erkenne ich, was los ist: Sie hat einen ausgelassenen Lachanfall!



Sie kichert, lacht und schreit fast dabei. Ohne Scham prustet sie herrlich aus sich heraus und kriegt sich gar nicht mehr ein. Der Herr hinter ihr freut sich sehr, denn er scheint der Grund des Ganzen zu sein. Er muss einen fantastischen Humor haben. Die beiden sind ein wahrer Lichtblick, denn sie symbolisieren gerade jetzt, wie schön das Leben doch ist. Gedanken, Sorgen, schlechtes Wetter, stressige Arbeit hin oder her. Das hier zählt! Diese authentische Freude, die von ganzem Herzen kommt, sie steckt mich komplett an. Ich muss laut mitlachen, obwohl ich auf der gegenüberliegenden Straßenseite laufe. Die beiden bemerken mich nicht, so sehr sind sie mit Lachen beschäftigt. Ich drehe mich um und schaue der Frau im Rollstuhl noch lange nach, obwohl es gerade anfängt zu regnen. Meine Laune könnte nicht besser sein, als ich zu Hause ankomme.

☼ Lach laut und aus vollem Herzen, sodass du andere damit ansteckst.

SONNENBESUCH

Er ist ein wunderbarer großer Sessel aus altem Holz mit einem leicht verblassten türkisfarbenen Bezug. Sein Polster ist so weich und samtig, dass er immer wieder eine verlockende Einladung ist, wenn man das Wohnzimmer betritt. Dieser Sessel ist schuld an vielen Prokrastinationsmomenten und ich bereue keinen einzigen davon. Oft sitze ich da und tue einfach gar nichts, manchmal begleitet mich dabei eine dampfende Tasse Tee.



Es ist ganz still zu Hause, irgendwo im Nebenzimmer schnauft ein Hund im Schlaf erleichtert. Ich kann meinen eigenen Puls hören und meine Beine baumeln über der Lehne.

In diesem Moment schaut die Sonne herein, sie sucht sich ihren Weg durch das Fenster, tastet sich auf dem Fußboden voran und erreicht schließlich den Sessel – und mich. Sie setzt sich auf meinen Schoß, ich beobachte ihre Strahlen und habe durch ihre Wärme eine wunderbare Gänsehaut. Mit geschlossenen Augen versuche ich, so viel wie möglich davon zu speichern.

Im nächsten Moment verschwindet sie wieder hinter der Wolkendecke und ich freue mich über den spontanen Besuch.

☀ Setz dich in die Sonne und genieß die Wärme.

FRIEDLICHER ABSCHIED

Es gibt einen Wald, der immer wieder meine Glücksrezeptoren belebt.

Der Geruch von Tannen, die vielfältige Farbenwelt der Laubbäume und die kleinen Gewässer, die sich ihren Weg durch den Wald bahnen, lassen mein Herz höherschlagen.

Diese Freude darf ich jedes Mal spüren, wenn ich meine Mutter im Ruheforst besuche. Sie hat mir mit ihrem Wunsch, in diesem Wald an einem Baum beerdigt zu werden, ein lebenslanges Glück hinterlassen. Wann immer ich mich auf den Weg dorthin mache, sind wie auf Knopfdruck die letzten Worte meiner Mutter präsent: »Ich bin immer in guten Gedanken bei dir.«

Und auch die zeitlose Stille während des Abschieds spüre ich immer wieder. Die Tatsache, dass dieser Ruheforst im Wald meiner Kindheit angelegt wurde, hat für mich eine ganz besondere Bedeutung. Andere gehen auf den Friedhof, ich darf in den Wald meiner Kindheit gehen.

Im Herbst stapfe ich durch hohe Blätterhaufen und im Winter durch glitzernden Schnee. Wie damals – nur die Stiefel sind etwas größer. Unser Baum steht direkt an einer großen Lichtung. Mit ihm im Rücken, den weichen Moosboden unter den Füßen und die Handflächen auf der lebendigen Baumrinde habe ich gerade im Frühling schon so manches magische Lichtspiel erlebt. Und in heißen Sommertagen ist der Schutz des Waldes für mich und meinen Hund eine Wohltat und ein herrlicher Zufluchtsort.



Das Glück reift mit jedem Waldspaziergang ein kleines Stückchen mehr. Ich werde den Weg hoffentlich noch oft erleben. Bis er eines Tags auch für mich dort enden wird.

– Birgit-Rita Reifferscheidt

☀ Mach einen Spaziergang an einem friedlichen Ort und genieß die Stille.

IMMER MIT DER RUHE

Es ist ein Phänomen, das sehr weitverbreitet ist: chronische Aggression hinterm Steuer in Form von cholerischen Anfällen und

unfreundlichen Ausfälligkeiten. Das Ganze gibt es im Kombipaket mit Bluthochdruck, wilden Gesten, ohrenbetäubendem Geheule oder kreativen Schimpfwortneuschöpfungen. Das kannte ich auch eine ganze Weile, denn obwohl ich ein friedliebender Mensch bin, so bin ich im Auto ab und an zu Höchstleistungen aufgestiegen. Wie oft habe ich mich über andere Autofahrer, Fußgänger oder rücksichtslose Fahrradfahrer geärgert. Die einen waren zu langsam, die anderen haben mich genervt, weil sie mich bedrängt haben. Grünphase nicht erwischt, Parkplatz weggeschnappt, in das Reißverschlussystem nicht reingelassen worden – es gibt wirklich viele Gründe, sich im Straßenverkehr aufzuregen.



Eines Tages kam ich besonders gestresst bei einem sehr wichtigen Termin an und habe mich dann gefragt, warum dies so ist. Was hat es mir gebracht, mich derart stressen zu lassen und mich aufzuregen? Ist die ältere Dame deshalb schneller gefahren oder hat sich der Stau dadurch aufgelöst? Wohl kaum. Also habe ich beschlossen, es doch einfach sein zu lassen. Mir zuliebe. Und auch den anderen zuliebe. Denn wenn man entspannter fährt, gibt es auch gleichzeitig viel weniger brenzlige Situationen, die sonst aus reiner Ungeduld heraus entstehen können. Was mir sehr dabei hilft, auch in den unmöglichsten Momenten gelassen zu bleiben, ist Musik. Ich habe seitdem aufgehört, bestimmte Radiosender oder Musik zu hören, die mich oft unbewusst in der Hektik bestärkt haben.

Seitdem mein Lieblingsklassikradiosender läuft und ich von sehr ruhigen und angenehmen Stimmen spannende Themenbeiträge höre und klassischen Konzerten lausche, ist es ein völlig anderes Fahrgefühl. Und wie viel Spaß es dazu noch macht, diese Ruhe an andere Autofahrer weiterzugeben. Anderen in absurden oder nervigen Situationen einfach ein Lächeln rüberzuschicken, kann oft Wunder bewirken.

☼ Lächle jemanden im Auto neben dir an.

DAS LEBEN IST SCHÖN

Als ich mit meinen beiden Kindern morgens im Auto auf dem Weg in die Kita saß, sprachen wir über die nächsten Tage und all das, was so ansteht. Im Hintergrund lief ihr Lieblingslied: »Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad«, als mein Sohn sich urplötzlich zufrieden zurücklehnte und sagte: »Das Leben ist schön, Mama, oder?« Wow! Das saß. Für Eltern gibt es wahrscheinlich kaum etwas Schöneres, als zu sehen, dass die eigenen Kinder glücklich sind.

In den nächsten Tagen hatte mich der Alltag voll im Griff und ich habe nicht mehr an die Aussage meines Sohnes gedacht. Bis zum nächsten Date von meinem Mann und mir. Wir genossen ein perfekt durchgezogenes Tiramisu im Bett und schauten uns ein paar Folgen unserer Lieblingsserie an. Ich war kurz aufgestanden, um mir etwas zu holen. Als ich mich daraufhin wieder zu meinem Mann ins Bett gesetzt und zu meinem Teller Tiramisu gegriffen habe, dachte ich: Das Leben ist schön, oder? Ja! Das ist es, wenn wir es uns schön machen. Leider ist das für uns Erwachsene (gerade, wenn wir Kinder haben) oft schwer. Der Alltag ist vollgepackt, die Zeit knapp. Aber es ist möglich, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen!



– Katharina Tempel (Expertin für Positive Psychologie)

☼ Gestalte dir kleine Momente im Alltag, die dich fühlen lassen:
Das Leben ist schön!

GRÜNE GUERILLA

Unser Stadtviertel ist wunderschön. Überall fahren Leute mit bunten Fahrrädern durch die Gegend, kleine Balkone sind liebevoll mit Fähnchen und Blumenkästen geschmückt, die Kneipen und Cafés laden in die versteckten Hinterhöfe ein und man findet viele kleine Läden, welche die unterschiedlichsten Dinge verkaufen. Im Sommer schallen Geschichten durch die Straßen und die Bäume wehen im Wind. Mehrere Kirchen läuten im Takt und Kinder machen Hand in Hand einen Kindergartenausflug.

An einigen Straßenecken sind kleine Grünflächen angelegt. Es stehen zumindest Bäume dort und wilde Pflanzen haben sich den Weg gebahnt, um der Stadt ein grüneres Gesicht zu geben.



An meiner Ecke hat es eine wunderschöne lila blühende Pflanze geschafft, zu einer stattlichen Größe heranzuwachsen. Gut einen Meter rankt sie in die Höhe und steht in voller Blütenpracht. Jedes Mal, wenn ich aus dem Haus gehe, halte ich kurz inne und atme ein. Es riecht nach Sommer. Bis zu jenem Tag. Sie entsprach wohl nicht ganz der Norm und wurde – als unbrauchbares Unkraut abgestempelt – dem Erdboden gleichgemacht. Im wahrsten Sinne des Wortes,

denn nun ist dort nichts mehr außer trockener Erde. Ich bin wirklich traurig, als ich das nächste Mal zum Supermarkt laufe und mich diese Tristesse begrüßt. Das Ergebnis der überdeutschen Ordnungsiebe. Umso mehr muss ich schmunzeln, als ich nach Hause gehe und ein selbstgebasteltes Schild an dieser Stelle lese: »Geht eine Blume über die Wiese und reißt dem Menschen den Kopf ab.«

Ich mache auf dem Absatz kehrt, gehe in den nächsten Blumenladen und bewaffne mich mit den am schönsten blühenden Pflanzen. Diese pflanze ich umgehend an dieser Stelle ein. Und als ich dann das nächste Mal daran vorbeigehe, sind es sogar noch mehr Blumen geworden. Seitdem blüht diese Ecke schöner als je zuvor und macht vielen Menschen eine kleine Freude.

🌱 Pflanze eine Blume in deiner Umgebung.