

Glücksmomente

Mitten in der raschen Abfolge der schlechten Nachrichten am gestrigen Tag erscheint eine Frau auf dem Fernseh-Bildschirm, die über „Glück“ spricht. Ich höre hin. Glück hat etwas mit Gesundheit zu tun, sagt sie. Und Gesundheit ist ja das, worum es gerade so dringlich geht. Neben all den Mahnungen und Weisungen und Anordnungen, die dringend notwendig sind, um unsere Gesundheit zu schützen, helfe Glücksgefühl der Seele, aber auch dem Körper, mit dieser aktuellen Krise umzugehen.

Glücksgefühle haben Seltenheitswert in diesen Tagen. Meistens fühle ich mich eher bedrückt oder besorgt oder verwirrt. Was das mit meinem Körper macht, kann ich nicht sagen. Aber meine Seele fühlt sich derzeit tatsächlich ziemlich unwohl. Also mache ich mich gezielt auf die Suche nach Glücksmomenten in diesen Tagen. Nach guten Nachrichten und guten Gefühlen. Und siehe da: Es gibt sie.

Soviel Herzlichkeit am Telefon wie in diesen Tagen habe ich selten erlebt, kaum einer versäumt ein persönliches Wort. Während ich telefoniere, schaue ich auf meine Füße, die in einem Meer von Veilchen stehen. Meine Kinder pflanzen zwar keine Apfelbäumchen, umsorgen aber am Fenster gerade eine Menge Avocado-Kerne in der Hoffnung auf Wachstum. Ein ehemaliger Konfirmand, von dem ich seit Jahren nichts gehört habe, meldet sich über Facebook. Und auf der Suche nach einem guten Wort höre und lese ich die zahllosen Mutmach-Beiträge von Kolleginnen und Kollegen im Internet.

Siehe da: Es gibt sie. Die Glücksmomente. Ähnlich wie die Avocado-Pflanzen will ich sie umsorgen, hegen und pflegen. Weil sie Atemluft für die Seele sind. Und dazu möchte ich Ihnen heute Mut machen: In all den Einschränkungen und aktuellen Ängsten unseres Alltags auch auf das zarte Pflänzchen Glück zu setzen. Das kann auf keinen Fall ungesund sein.

Dorothee Wüst