

Glückskind oder Pechvogel?

Um mehr über dieses Thema zu erfahren, trafen sich am 28. Februar 150 Frauen in der frühlinghaft geschmückten Kulturhalle Kabelmetal in Schladern zum 53. **Frühstückstreffen für Frauen.**

Schnell stellte sich heraus, dass das Thema Glück an diesem Vormittag die Oberhand gewann, haben wir doch täglich 86.400 Sekunden zum Glückhlichsein zur Verfügung.

Die Referentin und Musikerin Valerie Lill erzählte das Märchen von Hans im Glück, der sich nach all seinen Tauschgeschäften letztlich am glücklichsten fühlte, nachdem er alles losgeworden war.

Bereichert wurde das Referat durch eigene Anekdoten, Gedichte und Lieder an der Gitarre, die zum Mitsingen einluden und das Thema wunderbar untermalten. Die Songs aus der Feder von Valerie Lill spiegelten persönlich Erlebtes wieder, wobei der Glaube eine wichtige Rolle spielt. So trägt ein Lied den Titel: „Gott nahe zu sein ist mein Glück.“

Das Glück ist derzeit in aller Munde. Es gibt sogar Glücksscoaches, die erklären, wie es funktioniert.

Glücksforscher schrieben ein Buch, in dem es u. a. heißt: „Um glücklich zu sein, müssen wir genießen, was wir haben.“ Selbst in der Bibel steht: „Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, das Beste, was der Mensch tun kann, ist, sein Leben zu genießen, so lange er lebt.“

Nach Aussage von Frau Lill gehören zu den Glücks-Erstickern Undankbarkeit, Unzufriedenheit, Unbarmherzigkeit und Sorgen. Ihr Apell lautete: „Hören sie auf, sich Sorgen zu machen! 90 % aller Sorgen treffen sowieso nicht ein.“



Links im Bild: Valerie Lill, rechts: Sonja Reineremann

Insgesamt gab Frau Lill an diesem Morgen viele gute Impulse, das Glück in den persönlichen Alltag zu lassen. Dabei schlug sie vor, die Dankbarkeit als Glücksschlüssel zu verwenden.

Auch Achtsamkeit kann der Weg zum Glück sein: Mal innehalten, kleine Pausen und Momente der Ruhe bewusst genießen bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Viel Erfolg beim Ausprobieren!