

## Impuls zum Start in die Woche

### **Sekundenglück**

*„Der Tag ist alles außer gewöhnlich  
Und leider gibt's auch kein Problem  
Ich seh' mir heute verdammt ähnlich  
Und irgendwie finde ich das auch schön  
[...]  
Und du denkst, dein Herz schwappt dir über  
Fühlst dich vom Sentiment überschwemmt  
Es sind die einzigartigen tausendstel Momente  
Das ist, was man Sekundenglück nennt“  
Herbert Grönemeyer*



Wenn ich dieses Lied höre, habe ich das Bild wieder vor meinen Augen: Als Kind auf unserem Spielplatz und Zeit zum Schaukeln: So hoch es ging, dann die Beine ausstrecken, den Wind spüren und genießen – Sekundenglück.

Ich bin sicher, jede/r der oder die diesen Impuls gerade liest, könnte es auch, Glücksmomente benennen oder bebildern. Momente ohne Sorgen, unbeschwert, fröhlich und mit dem Leben verbunden.

Wer jetzt gerade innehält und denkt, Glücksmomente? Mangelware! Vor lauter Sorgen, so schlapp wie ich mich gerade fühle, bei den Schmerzen...  
Sicherlich, es gibt Zeiten, da fällt es schwer, Glücksmomente zu sehen und sie können auch Traurigkeit, Schmerz und Sorgen nicht sofort vertreiben.

Aber gerade, weil das Leben Herausforderungen hat, Scheitern, Brüche und Schicksalsschläge unsere Pläne durchkreuzen; gerade deswegen sind glückliche Momente so kostbar.

Glücksmomente, für die wir uns Zeit nehmen. Glücksmomente, die unseren Alltag unterbrechen, die Glanz in den Staub der Routine bringen.  
Sie zu genießen ist wichtig, denn schon im nächsten Moment kann sich alles wenden.

Es kann sich lohnen, sich einen kleinen Vorrat von solchen Momenten anzulegen für die grauen, schweren Tage: Ein kleines Notizheft reicht schon aus: Im Laufe des Tages oder am Abend sich kurz hinsetzen und 3 Glücksmomente notieren und seien sie auch noch so klein oder scheinbar banal: Der erste Schluck Kaffee / Tee am Morgen, Vogelgezwitscher, ein geschenktes Lächeln, eine witzige Nachricht. Ein Tag ohne Streit, der Bus hatte keine Verspätung, das Mittagessen war lecker ....

Vielleicht verändert diese Übung den Blick und schenkt Achtsamkeit für die kleinen Alltagswunder, die mir guttun, die Hoffnung schenken, ein Lächeln hervorzaubern.

Das Leben ist so kostbar und es hat Glück im Gepäck – auch an einem Montag!