

Fortsetzung von Seite 1

Unicef-Plakat: «Warum sehen die Kinder auf den Bildern so fröhlich aus?» «Vielleicht, weil ihnen schon geholfen wurde», meint Manuel Burkart. Anouk vermutet, dass die, die wenig haben, glücklicher sind: In einem Zimmer voller Spielachen würde einem schliesslich bald langweilig. Ob das so einfach ist? Die Klasse hat nicht nur gebastelt, sondern sich eingehend mit Madagaskars Problemen auseinandergesetzt – im Kontrast zum behüteten Leben eines Schweizer Kindes.

Acht Millionen in 19 Jahren

Zum 19. Mal findet heuer die Sammelaktion statt. «In diesen 19 Jah-

ren haben rund 125 000 Kinder über acht Millionen Franken gesammelt», sagt Ariane Buffat von Unicef. Jedes Jahr sammeln Jungen und Mädchen in der ganzen Schweiz und Liechtenstein für ein anderes Thema, ein anderes Land. In einer Broschüre ist nachzulesen, was auch Sabrina Juds Schülerinnen und Schüler gelernt haben: Madagaskar leidet im Zuge einer anhaltenden Dürrekatastrophe Hunger. Das Resultat der globalen Klimakrise. Vor allem Kleinkinder sind durch die Mangelernährung gefährdet. Um ihnen zu helfen, finanziert das Hilfswerk eine nährstoffreiche Erdnusspaste, die an die Mütter verteilt und mittlerweile in über 60 Ländern eingesetzt wird.

Verkauf am Zolliker Wienachtsmärt

Am Sonntag, 27. September, mischen sich die Zweitklässler mit ihrem eigenen Stand ins weihnachtliche Marktgeschehen. Nebst Bastelwaren verkaufen sie selbstgemachte Bretzeln und Apfelfringe. Für die Apfelfringe verarbeiteten sie rund 25 Kilogramm Fallobst eines örtlichen Bauern – Obst, das sonst verfault wäre. «Schliesslich ist es uns wichtig, dass auch Nahrungsmittel, welche nicht der Norm entsprechen, aber geniessbar sind, ebenfalls den Weg auf den Teller finden. Dies nicht zuletzt aus Rücksicht auf hungernde Leute in Madagaskar oder anderswo auf der Welt.»

Sammelnde Kinder können ausserdem am Ideenwettbewerb mitmachen: Am Schluss winkt womöglich der Sternenwochen-Award in den Kategorien Einzelkinder, Gruppe von Freunden/Geschwistern, Familie/Siedlung/Quartier und Schul-

klassen/Kindergarten/Hort. Ob die Zweitklässler aus dem Oescher die Jury überzeugen können? Erst einmal gilt es, möglichst viele ihrer Waren am Zolliker Weihnachtsmarkt an den Mann, an die Frau zu bringen.

«In einem glücklichen Leben hat auch Kummer Platz»

Susan Reinert empfiehlt ein Dankbarkeitstagebuch und Wohlfühlmomente.

Mit Susan Reinert sprach Birgit Müller-Schlieper

■ **ZUMIKON.** Susan Reinert ist Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude und Betriebsökonomin. Sie war über 15 Jahre Beraterin im Gesundheitswesen bzw. Leiterin der Koordinationsstelle Gesundheit und Alter. 2010 gründete die Zumikerin «Leuchstern vermittelt Lebensfreude» und beschäftigt sich seither intensiv mit Lebensfreude und wie diese vermittelt werden kann. Die Mutter zweier Söhne ist unter anderem ausgebildete MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) und vertieft ihre Achtsamkeitspraxis in Retreats und Weiterbildungen. Dazu kommen Aus- und Weiterbildungen in systemischem Coaching (Institut für systemische Impulse, Entwicklung und Führung, isi), Intuitionstraining (Renée Bonanomi), Sterbebegleitung (Institut Dr. Gabriel Looser), dem Zürcher Ressourcenmodell. Im Gespräch definiert sie ihre Sicht zum Thema Glück.

Was ist Glück überhaupt?

In der deutschen Sprache hat Glück verschiedene Bedeutungen: Zum einen verstehen wir darunter das Glück, das von aussen kommt – also ein Glücksfall wie der berühmte Sechser im Lotto. Zum anderen ist das Glück ein inneres Erleben, eine freudige Gemütsverfassung.

Was ist für Sie Glück?

Das Gefühl, lebendig zu sein und mich wohlfühlen. Körperlich spüre ich dabei Wärme in der Brustgend und ich fange an zu lächeln.



Ein glückliches Leben. Was heisst das überhaupt? Das beschäftigt auch Susan Reinert. (Bild: zug)

Lässt sich Glück trainieren?

Ja. Wobei wichtig ist zu wissen, dass glückliche Menschen nicht die ganze Zeit glücklich sind. In einem glücklichen Leben hat alles Platz – auch Kummer, Schmerzen und Ärger.

Neigen wir von Natur her nicht eher dazu, das Schwierige zu sehen?

So ist es. Der Urmensch, der den schönen Sonnenuntergang genossen oder sich am Duft einer Blume erfreut hat und dadurch den Säbelzahntiger übersehen hat, wurde von diesem gefressen. Wir stammen also alle von vorsichtigen Ur ahnen ab, die sich auf die Gefahren konzentriert haben. Unser Gehirn ist heute noch so ausgerichtet: Lieber schöne Dinge übersehen als eine potentielle Gefahr. Deshalb schenken wir Negativem mehr Aufmerksamkeit. Ein kleines Beispiel: Wir kochen für unseren Freundeskreis und geniessen einen schönen Abend. Alle bedanken sich beim Abschied für den gelungenen Abend und das feine Essen. Eine Person erwähnt dabei, dass die Vorspeise etwas salzig war. An was denken wir am Abend im Bett? An die Vorspeise.

Was können wir in einer solchen Situation tun?

Es hilft, den Fokus bewusst auf positive Aspekte zu richten. Dankbarkeit kann uns dabei helfen. Eine Übung, die mir persönlich sehr gefällt, ist das Dankbarkeits-ABC: Für jeden Buchstaben nenne ich spontan Dinge oder Personen, für die ich dankbar bin. Also bei A: Atem, Andrea, Augen ... Das kann ich im Bett machen, wenn ich nicht einschlafen kann, aber auch tagsüber mit Familien und Freunden. Auch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, täglich oder wöchentlich, kann hilfreich sein. Je mehr wir uns in Dankbarkeit üben, umso einfacher wird es uns mit der Zeit fallen, den Blick auf Positives zu richten.

Kann Glück von alleine kommen oder muss ich darum kämpfen?

Wenn ich fürs Glück kämpfen muss, ist es wohl kein Glück, das sich einstellt. Oft setzen wir uns zu sehr unter Druck oder erwarten auch zu viel. Glück ist nicht nur ein jubelndes Hochgefühl, sondern kann auch in feineren Nuancen erlebt werden. Wir können das Glück zu uns einladen, immer wieder von neuem.

Wie kann ich denn das Glück einladen?

Es lohnt sich, in einer ruhigen Minute aufzuschreiben, was mir gut tut und wo ich mich so richtig wohl fühle. Bei welchen Tätigkeiten geht mein Herz auf? Beim Kochen, Meditieren, Sport treiben? Wo bin ich gerne? In der Natur, auf dem Sofa? Mit wem bin ich gerne zusammen? Was höre, rieche, schmecke, fühle, sehe ich gerne? Und wenn diese Liste steht, kann ich mir täglich (oder öfters) etwas davon gönnen.

Ist es nicht egoistisch, mich so um mein Glück zu kümmern?

Nein, im Gegenteil. Wenn sich eine Person gut um sich selber kümmert und glücklich ist, ist sie dadurch auch ausgeglichener, gelassener und hilfsbereiter. Je nach Lebenssituation ist das Zeitbudget natürlich enger, zum Beispiel mit kleinen Kindern. Vielleicht ist es dann die erste Tasse Kaffee oder Tee am Morgen, die ich bewusst genieße.

ANZEIGE



Balz Baechli Werkbiografie 1962 – 2022
Villa Meyer-Severini Dufourplatz Zollikon 26.11.–18.12. Fr 14.–18 Sa – So 13–17