

## Vom Glück im Unglück I

Liebe Lesende,  
lange habe ich überlegt, wie ich den diesmonatigen Glücksletter beginne. Corona nicht zu erwähnen, käme mir seltsam vor – die Pandemie beschäftigt uns täglich, so dass ich sie nicht ignorieren möchte. Auf der anderen Seite werden wir gefühlt stündlich mit News aus aller Welt dazu versehen, so dass uns allen eine mediale Atempause guttäte.

Entschieden habe ich mich nun dazu, die Corona-Krise zwar mit einzubeziehen, aber rein aus positivem Blickwinkel heraus. Der Glücksletter ist also den Vorteilen von Covid-19 gewidmet. Gefunden habe ich folgende **15 Glücksaspekte**:

1. Auch wenn es noch keine verlässlichen Studien dazu gibt: Weiner Verkehr auf der Erde und in der Luft führen dazu, dass die **CO2-Emissionen** weltweit gesunken sind - besonders gut wird dies bspw. in China sichtbar.
2. Weniger Verkehr und weniger Menschen auf den Straßen führen auch zu einer geringeren **Lärmbelästigung und -Belastung**.
3. Arbeitgeber erkennen, dass wir nicht zu allen Konferenzen und Meetings physisch aufeinandertreffen müssen, sondern **digitale Kooperationsformen** nutzen können... Die Digitalisierung im Arbeitsplatzbereich schreitet endlich weiter voran.
4. **Home-Office** - von einigen Arbeitgebern immer noch kritisch beäugelt, aber von vielen nun endlich gestattet. Auch weil man sich letztlich eingestehen muss: *Nicht* gearbeitet werden kann auch am regulären Arbeitsplatz. Und so manche/r Arbeitnehmer\*in genießt nun die besseren Konzentrationsmöglichkeiten zuhause am Schreibtisch – ohne lästige oder zeitverschlingende Hin- und Rückfahrt zur bzw. von der Arbeitsstätte.
5. **Home-Styling und -entschlackung**: Ich bin mir sicher, dass selten zuvor so viele deutsche Häuser, Wohnungen, Keller, Gärten und Balkone gleichzeitig so sauber, entrümpelt und frisch renoviert oder begrünt waren wie jetzt.
6. **Entschleunigung**: Viele Termine – ob sozial oder beruflich – bedeuteten auch Stress. Mit dem Runterfahren auf ein Minimum an persönlichen Begegnungen erfahren wir alle auch entspannte Momente. Cocooning ist derzeit sozial akzeptiert und wird auch nicht „geahndet“.
7. **Nachbarschaftshilfe**: Ob selbst initiiert oder durch Organisationen, Parteien o.ä. gefördert: Wir nehmen wieder wahr, dass es ältere Menschen in unserem Umfeld gibt, die unsere Hilfe brauchen könnten. Auch mit etlichen Spendenaktionen wurde bereits Solidarität und Fürsorge gezeigt – wie mit den Spenden-Zäunen in Mannheim wie z.B. am Marktplatz.

8. **Babyboom**: Nun muss zwar die Glaskugel bemüht werden, doch es ist wahrscheinlich, dass in der Weihnachtszeit mehr Kinder das Licht der Welt erblicken werden als in vergangenen Jahren. Studien konnten früher bereits aufzeigen, dass nach einer Krise, Naturkatastrophe o.ä. mehr Babys auf die Welt kommen – beispielsweise sorgte in den USA der Hurrikan Harvey für einen Baby-Boom (Anstieg um 17%). Und dieser Anstieg an Geburten täte der deutschen Demografie ziemlich gut.
9. **Hygiene**: Ich hoffe nicht, dass es wirklich notwendig war, aber viele Menschen begrüßten, dass Händewaschen (sorgfältig oder überhaupt ...) sowie Husten/ Niesen in die Armbeuge nun endlich „kultiviert“ wurden und auch beim Letzten angekommen sind.
10. **Probelauf**: Wir können diese Pandemie als ersten Probelauf für uns alle betrachten. Notwendig war er aber vor allem für Wirtschaft, Politik und das Gesundheitswesen. Denn wie sich zeigte, waren viele Nationen dieser Erde auf diese Art von Premiere nicht gut vorbereitet. Jetzt besteht die Chance, einen effektiven und optimierten Epidemie- bzw. Pandemieplan zu implementieren.
11. **Begrüßungsalternativen**: Vielen war das Händeschütteln als Ritual zu steif, zu altmodisch oder zu unhygienisch. Nun sind wir aufgefordert uns anders zu begrüßen – siehe die Empfehlung von Hegasy.de



12. **Verabschiedung**: „Bleibe gesund!“, „Melde dich, wenn du etwas brauchst...“ – viele von uns freuen sich, dass die Abschiedsformeln liebe- und gedankenvoller geworden sind und möchten diese gerne auch nach der Krise beibehalten.
13. Immaterielle **Wertschätzung** haben sie bereits erhalten für ihren Einsatz in der Krise, aber vielleicht bewegt sich in Deutschland besonders für Arbeitskräfte aus den Bereichen Medizin, Pflege, Soziales und Fürsorge nun endlich auch in materieller Hinsicht etwas – zu wünschen ist es ihnen schon lange.
14. **Altersvorsorge**. Wer immer schon in Aktien investieren wollte, könnte dies jetzt tun und vom Tief profitieren. Allerdings gilt es jetzt neben einer gründlichen Einarbeitung in das Thema, ein cooles „buy and hold“ zu beherrschen – trotz Blick auf noch rote Zahlen.
15. Last but not least: Ich freue mich sehr auf die Rückkehr des **frei gestaltbaren Alltags**. Aber neben aller Wehmut bin ich auch **demütig** geworden, weil es so normal für mich war, in einem Straßencafé zu sitzen und Leute zu treffen. Ich hoffe, die subjektive Wertsteigerung all unserer kleinen und großen Freiheiten hält für uns alle nach Corona ein wenig an....

## Vom Glück im Unglück II

Es wirkt provokativ, das nebenstehende Zitat von C.G. Jung. Mich erreichte es in einem Newsletter von Lea Vogel, einer Coach-Kollegin aus Berlin. Ihre folgenden Worte dazu nehmen jedoch den vermeintlichen Sarkasmus aus den Worten und erklären die Chance vom Guten im Schlechten – bei Jobverlust oder anderweitigen Verlusten, wie manche von uns sie gerade erfahren.



„Liebe Menschen,  
das Zitat von Carl Jung (siehe Bild oben rechts) erinnerte mich daran, dass es immer auch einen Teil in uns gibt, der Veränderungen mag - egal, wie erschreckend und beängstigend sie auch zu sein scheinen.

Aber wir haben diesen Teil sehr häufig zu Gunsten von Sicherheit aufgegeben oder kleingehalten. Wir haben uns eine Welt erschaffen, in der wir in unserer sogenannten Komfort-Zone leben, auch wenn diese uns oft nicht (oder nur halb) erfüllt. Aber wer könnte uns schon vorwerfen, dass wir gerne in physischer und mentaler Sicherheit leben? Niemand, it's part of being human.

Aber auch unsere Seele hat Bedürfnisse und sie wird immer die Chance nutzen, zu wachsen und unseren Herzenswünschen ein Stück näher zu kommen. Wenn du dich also gelangweilt, ausgelaugt und festgefahren fühlst, dann ist es gut möglich, dass du diesen Teil deines Selbst zu lange ignoriert hast.

Sicherheit ist nicht alles! Wenn wir Komfort und Sicherheit immer priorisieren, verpassen wir ein wichtiges Teil unseres Happiness-Puzzles. Mit ein bisschen Glück, ist das der Moment, in dem das Universum eingreift und für Veränderung sorgt. Ich weiß (wirklich!), dass Veränderung manchmal beängstigend sein kann. Aber ein Leben, in dem wir nur funktionieren, auch. Es kann beengend werden.

Wenn bei dir das Letztere zutrifft, dann ist das ein gutes Zeichen, dass deine Seele und dein Herz wachsen wollen und kein Wachstumspotenzial mehr in der aktuellen Situation sehen, kurzum: du nun neue Wege gehen darfst. Feiere so viel du kannst! Das Universum ist auf deiner Seite.

Wenn du also eine Einladung erhalten hast, dann erlaube dir, genau hinzuschauen. Es ist ok und sogar gewollt, das Puzzle ganz auszufüllen und nach den Sternen zu greifen!

Es gibt keinen Grund, sich kleinzuhalten.“

Text von Lea Vogel (Coaching, Berlin)

## Jagen wir die Ängste fort

Im Berlin der Weimarer Republik: **Mascha Kaléko** ist erst 22 Jahre alt, als sie ihre ersten Gedichte veröffentlicht. Es sind Verse, die von Dingen handeln, die wir alle kennen und gerade im Moment wieder intensiv erleben: Liebe, Einsamkeit, finanzielle Nöte, Sehnsucht und Traurigkeit.



Und weil ihre Gedichte so wunderbar zeitlos sind, hier heute Maschas Gedicht „Rezept“...

### Rezept

Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
Wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
Wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,  
Sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
Geht es um dich oder ihn.  
Den eignen Schatten nimm  
Zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
Und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug  
Und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
Im großen Plan.  
Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.

---

Alles Gute und viel Gesundheit -

bis zum nächsten Glücksletter! 🌸