

# Was glücklich macht



In der Textwerkstatt Kreatives Schreiben an der Volkshochschule Biel-Lyss, geleitet von den Bieler Autorinnen Regina Dürig und Eva-Maria Leuenberger, gibt es an jedem der acht Kursabende pro Semester mindestens einen Schreibimpuls, manchmal auch zwei oder drei. Daraufhin entstehen Texte, die sich die Teilnehmerinnen gegenseitig vorlesen. Ein Teil der Freude, die das macht, steckt in den ganz unterschiedlichen Perspektiven und Stimmen, die da zueinanderfinden. Auf das selbe schauen und doch etwas ganz anders sehen. Der vorliegende Kollektivtext ist – kaum zu glauben, aber wahr – in fünf Minuten zu Beginn des Kursabends entstanden. Im Anschluss wurden die einzelnen Teile zusammengefügt und, wo nötig oder gewünscht, die Texte minimal überarbeitet.

Eine Sammlung von A wie ausschlafen bis Z wie Zartheit

zarte Kinderhaut  
Rognons flambés à la crème  
eine Wanderung auf einen Berg  
einschlafen  
etwas Schwieriges verstehen  
lachen  
einen seltenen Pilz finden  
nackt baden im See  
Farben, die zueinander passen

die Weltkugel drehen und sich dabei eine Reise vorstellen  
ein unerwarteter Besuch  
Blumen, Blumen, Blumen  
von einem anderen Menschen verstanden werden  
spielen  
sich in spannender Lektüre verlieren  
möglichst wenig besitzen  
etwas aus grosser Höhe fallen lassen  
faulenzen und ausschlafen im Himmelbett  
herumdümpeln in der Badewanne  
Wohnung neu einrichten  
Lieblingspasta mit Amarone geniessen  
Freunde bekochen und mit ihnen diskutieren  
den ganzen Tag Bab L'Bluz hören  
Spielfilme im Fernsehen  
Krimis am Radio  
nach Lust und Laune lesen und schreiben  
mit Mann und Hund in die Berge fahren  
von fantastischen Aussichtspunkten hinunterschauen  
spazieren im frisch verschneiten Wald  
skifahren auf schnellen Pisten  
schwimmen im warmen Bielersee  
mit dem Fahrrad neue Landschaften entdecken  
in die Ferien reisen und in fremden Städten shoppen  
lachende Augen  
Wortspielereien  
Seifenduft im Fahrstuhl  
Postkarten versenden  
nichts mehr besitzen  
Porzellan und Schönes verschenken  
einen leeren Keller haben  
Elvis Presley, schmachtend  
das Licht in Nachbars Fenster mitten in der Nacht  
Prosecco ohne Zigarette  
violette Strümpfe  
Violett auch ohne Strümpfe  
keine Verantwortung tragen  
Regenwetter und ein grauer Regenschirm  
dass Brad Pitt doch nicht zum Abendessen kommt  
im Pyjama lümmeln  
vom Meer träumen  
kleine Kinder, welche mir die Welt erklären  
mir vorstellen, ich sei nicht hier  
Morgentautropfen auf einem Grashalm  
Der Blick auf eine Wiese  
Zugfahren, Velofahren und Wind in den Haaren

Chanter, danser, jouer (de l'accordéon)  
Umarmung, küssen, streicheln, schöner Sex  
Spielende Kinder  
Stille  
Ruhe ... auch im Zusammensein mit anderen Lebewesen  
Kaffee  
Zigarette im richtigen Moment  
frische Luft  
eine Aussprache, ein gutes Gespräch  
feines Essen  
das Richtige im richtigen Augenblick  
ein pfeifendes Murmeltier  
Wasserfall im Sonnenschein  
der Geruch des Frühlings  
der Geruch nach einem Sommerregen  
der Geruch vor dem ersten Schnee  
Gespräche wie Schmetterlinge  
seidenweiches Katzenfell mit Geschnurr  
die Bewegung des Meeres  
alles mit Neugier und Zartheit  
Blumenorte  
Musik und Rhythmen  
Türkis und Gold  
tanzende Freiheit  
ein schnuppernder Dachs  
Stille

**Dorothea Walther-Lindt, Astrid Wirth, Barbara Guédel, KaTCHi  
und Hannah E. Hänni**

## **Glückinol 3000 forte**

von Maria Joos-Jungen

### **Allgemeines/Zusammensetzung**

Glück ist eine personalisierte und hochwirksame Substanz. Sie erhöht das Wohlbefinden, trägt zur individuellen Gesundheit bei und ist gut sozialverträglich. Zu den bekannten Inhaltsstoffen gehören: Humor, Selbstironie, gut trainierte Lachmuskeln, Zufall, Offenheit, Aufmerksamkeit, Neugierde etc.

### **Anwendung**

Möglichst täglich. Glück kann nur frisch und im Moment genossen werden. Es lässt sich nicht konservieren.

### **Dosierung**

Glück ist eine Beilage, keine Hauptspeise. Es empfiehlt sich, so viel als möglich zu teilen und zu verschenken. Dann vermehrt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit.

### **Kontraindikation**

keine

### **Nebenwirkungen**

Kann in seltenen Fällen Eifersucht im Umfeld erzeugen. Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

### **Zu beachten**

Glück ist fragil und kann jederzeit zerbrechen. Es hält sich am besten, wenn man es nicht festzuhalten versucht. Gefühlskälte und emotionale Hitze können zur Zerstörung der Substanz führen. Wenn im Alltag zu wenig Glück zu finden ist, empfiehlt sich dringend der Gang zum Optiker oder der Kauf einer starken Lupe. In speziellen Fällen ist der Einsatz eines Mikroskops zu erwägen. Glück verbirgt sich oft im Kleinen und will gefunden werden.

### **Unser kleines Glück – Bastelei für alle von 0 – 100**

von Christa Jost

Sie benötigen:

- 1) ein Häufchen Glück 2–837 Gramm
- 2) Hände
- 3) etwas Zeit
- 4) Wagemut

5) Abenteuerlust

6) ein wenig Frechheit

7) unglückliche Wesen

ANLEITUNG (die Reihenfolge ist strikt einzuhalten)

Das Häufchen Glück (1) in die Hände (2) nehmen. Sorgfältig von einer Hand (2.1) in die andere (2.2) geben. Spüren, wie sich das Glück (1) anfühlt. Wagemut (4), Abenteuerlust (5) und ein Tröpfchen Frechheit (6) aufnehmen und mit einer Hand (2.1 oder 2.2) über das Häufchen Glück (1) verteilen. Behutsam alles vermischen und kneten. Jetzt die Zeit (3) nehmen, nach draussen gehen und unglückliche Wesen (7) finden. Das oder die Wesen (7) ansprechen. Bei Bedarf unterstützt von (4), (5) und (6). Über dem oder den Wesen (7) etwas von der Mischung verstreuen. Abwarten. Gemeinsam freuen, lachen und ev. umarmen. Tanzen ist auch möglich.

**WARNHINWEIS: Kinder bitte unbeaufsichtigt lassen. Erwachsene brauchen Unterstützung, vor allem beim Verteilen.**

Nicht vergessen: Das Glück kann sich nur entwickeln, wenn es weitergegeben wird.

Probieren Sie auch die Basteleien MUT, LIEBE, FREUDE. Und in der nächsten Ausgabe: LACHEN.

**GLÜCK für 1 Person**

von Andrea Stoverink

Zutaten:

1 Katze, 2-3 kg

1 Stück Birnenkuchen, französisch

1 Badehose, kirschrot

1 Badehose, azurblau

1 Hund, davon Bellen

1 Schälchen mit Rotkehlchen-Motiv

1 Raum, ca. 15 m Diagonale, Parkettboden

1 Segelschiff

1 Meer, Atlantik bevorzugt

1 Rucksack, klein

Und so wird's gemacht:

Birnenkuchen, den französischen, kirschrote und azurblaue Badehose und Schälchen mit Rotkehlchenmotiv in kleinen Rucksack packen.

Möbel an Wände schieben. Mit seitlich ausgestreckten Armen, Handflächen zeigen zum Parkett (dieses ev. zuerst freilegen), einmal durch den Raum springen (diagonal).

Segelschiff auf Anhänger packen und ankuppeln.

Fahrt via Paris nach Brest.

Vergessenen Hund an Autobahnraststätte nachorganisieren (Katzen sind hier kaum aufzutreiben, notfalls geht es ohne).

Am Ziel (Brest) Schiff einwassern, Hund auf Deck packen.

Rote Badehose Backbord befestigen.

Blaue Badehose Steuerbord befestigen.

Birnenkuchenstück, französisch, in Rotkehlchen-Schälchen legen.

In Kuchenstück beißen (falls Hund nicht bellt, sonnenwarme Hafenkatz organisieren).

Kuchenbrösel mit Schälchen auffangen, mit Zeigefinger auftupfen und im Mund zergehen lassen.

Passt gut zu: Windstärke 5 (= Frische Brise)

**Maria Joos-Jungen, von Christa Jost, Andrea Stoverink**

