

Alltagsglück?!

Eine Krise kann jeder Idiot haben, was uns zu schaffen macht, ist der Alltag.

Anton Tschechow

Zum grössten Teil besteht unser Leben aus Alltag und Allnacht. Wieso sollten wir den Alltag also schlechtreden? Ihn als grau, langweilig oder sogar öde bezeichnen? Das ist doch nicht fair. Ja, du, lieber Alltag, wiederholst dich, bist vertraut, hast eine wiederkehrende und beruhigende Routine. Unser Gedächtnis hat die Eigenschaft, nur das Neue intensiv zu speichern. Es fällt nicht schwer, sich an den ersten Kuss zu erinnern – aber an den 320.?

Im Durchschnitt kochen wir drei Jahre unseres Lebens, putzen eineinhalb und schauen zwölf Jahre in den Fernseher. In den Geschichtsstunden bist du, lieber Alltag, auch nicht gross vorgekommen. Da ging es um grosse



Schlachten, Herrscher und Heldinnen. Wie war es als Alltag in den Zeiten der Kriege und Unruhen? Wer hat zu dir geschaut? Die Kranken und Kinder gepflegt, das Essen besorgt, die Wäsche gewaschen und vieles mehr, was dich so ausmacht?

«Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltagsleben das Wunderbare zu sehen» sagte Pearl S.

alle gleich, auch wenn wir das zu glauben scheinen und genau dieser Punkt uns das Leben schwer machen kann. Jeder Tag ist ein Geschenk, in jedem Tag gibt es Momente, die ich frei gestalten kann, ganz so, wie ich möchte.

Die Spannung zwischen Sicherheit und Abenteuer, zwischen Geborgenheit und Neugier ist kein unüberwindbarer Widerspruch und muss nicht auf deine Kosten gehen. Du musst auf keinen Fall abgewertet werden, nur weil wir ab und zu auch Abenteuer wollen. Denn du bist der sichere Hafen, in den wir immer wieder zurückkehren, der uns aufnimmt und in dem wir uns erholen können – um aufzubrechen in neue Abenteuer.

Danke, lieber Alltag, dass es dich gibt!

Rahel Aschwanden

Buck. Ja, wie können wir dir, lieber Alltag, etwas mehr Zuwendung und Achtsamkeit schenken? Nicht von dir zu flüchten, sondern bewusst geniessen?

Die Allnacht können wir nicht gross gestalten, schlafen müssen wir alle mal. Aber dich, lieber Alltag, können wir farbig und liebevoll, achtsam und kreativ gestalten. Die Tage sind nämlich nicht