

## Amélie Poulain oder die kleinen Glücksmomente

«Um die Aufmerksamkeit der Leser- oder Hörschaft zu gewinnen, braucht es eine gute Geschichte. Es gilt ausserdem, persönlich Erlebtes geschickt mit den zu vermittelnden Fakten zu verknüpfen.» Diese Botschaft hat uns meine Kollegin Giulia Burkhart im vorletzten Blogbeitrag vermittelt.

Nun sitze ich also vor der berühmt berüchtigten weissen Seite und habe die Aufgabe, einen neuen Beitrag für unseren Blog zu verfassen. Ich bin sozusagen auf der Suche nach dem «Storyteller» in mir. Womit könnte es mir wohl gelingen, Sie zum Lesen meines Artikels zu animieren? Da kam mir der Film «Die fabelhafte Welt der Amélie» in den Sinn.

Der wunderbare französische Film spielt in der Hauptstadt Paris und erzählt vom Leben der Amélie Poulain. Wie Sie sicherlich erahnen, handelt es sich hierbei um einen meiner Lieblingsfilme. Die Musik ist unvergleichlich und die Liebes- sowie Leidensgeschichten der Protagonisten werden humorvoll und mit viel Sprachwitz (gerade in der Originalversion) sowie anschaulich und würzig erzählt. Darüber hinaus beinhaltet der Film genauso Szenen, die zum Nachdenken anregen. Im Speziellen spiele ich auf jene an, in denen die Zuschauerinnen und Zuschauer die liebsten Tätigkeiten der Hauptcharaktere kennenlernen.



Vater Poulain bereitet es grosse Freude, seine Werkzeugkiste auszuräumen, zu reinigen und fein säuberlich wieder einzuräumen. Mutter Poulain geniesst es, im Fernsehen die schönen Kleider der Eiskunstläuferinnen und -läufer zu bestaunen. Und Amélie? Als Kind liebt sie es, an alle 10 Finger Süssigkeiten zu stecken und diese eine nach der anderen in ihrem Mund verschwinden zu lassen. Auch die erwachsene Amélie hat das Geniessen kleiner Glücksmomente nicht verlernt. Sie erfreut sich daran, die Kruste der Crème brûlée mit dem Löffel zu durchbrechen oder Steine auf dem Kanal St. Martin hüpfen zu lassen.

Angeregt durch den Film habe ich mich auf die Suche nach den kleinen Glücksmomenten in meinem Leben gemacht. Worauf bin ich dabei gestossen? Da gibt es eine Linkskurve auf meinem Arbeitsweg. Mit meinem Fahrrad kann ich so richtig in diese Kurve liegen – ok gut, es ist wohl nur ein ganz klein wenig, macht aber unglaublich Spass. Im Herbst liebe ich es, mit meinen Füssen durch das herabgefallene Laub zu schlurfen. Das dabei entstehende Knirschen ist einfach herrlich schön! Hinzu kommen auch unerwartete Glücksaugenblicke, wie jener, als meine Arbeitskollegin mich mit einem kleinen Dessert überrascht hat, als ich so richtig mit beiden Beinen im beruflichen Chaos steckte und eine süsse Motivationspritze wirklich gut gebrauchen konnte.

Was findet sich in der Literatur und Forschung zum Thema der kleinen Glücksmomente? Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen glücklich und gesund macht. Innerhalb dieser Strömung setzt sich ein Forschungszweig mit dem so genannten «Savoring» auseinander.

Bryant und Veroff (2007)<sup>1</sup> halten in ihrem Buch fest: «When one savors, one is aware of pleasure and appreciates the positive feelings one is experiencing». Es geht folglich um die Fähigkeit oder vielleicht gar um die Kunst des Geniessens. Genauer gesagt um die bewusste Wahrnehmung der kleinen Glücksmomente, welche uns jeder Tag bringen kann. Die Forschung konnte zeigen, dass Menschen, welche positive Momente in ihrem alltäglichen Leben geniessen können, glücklicher sind<sup>2</sup>. Diese Ergebnisse sind unabhängig von der Anzahl der erlebten Glücksmomente.

Nun stellt sich unweigerlich die Frage: Wie kann es uns gelingen, die schönen Momente bewusster zu leben? All unsere Sinne können uns dabei durchaus dienlich sein. Nutzen wir sie, um unsere kleinen Glücksmomente zu geniessen. Eine Möglichkeit besteht zudem darin, dass wir die schönen Momente mit einem Foto festhalten oder einen kurzen Tagebucheintrag dazu verfassen. Und wenn wir jemandem von unseren Glücksmomenten erzählen, dann ist es vielleicht ein wenig so, als würden wir sie ein weiteres Mal erleben.

Was könnte Sie, liebe Leserschaft, dabei unterstützen, Ihre kleinen Glücksmomente bewusster zu leben? Und wobei erfahren Sie überhaupt Momente des Glücks? Abschliessend erlaube ich mir auch noch nachfolgende Frage aufzuwerfen: Womit könnten Sie vielleicht solche Augenblicke Ihren Liebsten oder auch anderen Menschen zuteilwerden lassen?

Corinne Schumacher  
Organisationsberaterin

---

<sup>1</sup> Bryant F.B. & Veroff J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publisher.

<sup>2</sup> Jose P.E., Lim B.T. & Bryant F.B. (2012). Does savoring increase happiness ? A daily diary study. The Journal of Positive Psychology Vol. 7, No. 3: 176 – 187.