

Stadsdorp Gracht en Straatjes in gesprek over geluk vinden



Tijdens de ledenbijeenkomst op 28 januari 2019 van Stadsdorp Gracht en Straatjes staat o.a. de dialoog over het vinden van je geluk op het programma. Een besloten bijeenkomst, alleen voor de leden. Lees hieronder het verslag.

Het Stadsdorp wil goed nabuurschap mogelijk maken door veel onderlinge activiteiten en ontmoetingen te organiseren. Deze bijeenkomst liet een levendige buurtgemeenschap zien waar iedereen zich blijkbaar veilig genoeg voelt om met elkaar over een behoorlijk intiem onderwerp te praten.

Voorafgaand aan het gesprek is er een korte inleiding. Daarin wordt onder andere duidelijk dat slechts 40% van ons geluksgevoel bepaald wordt door ons gedrag. En dat het voor de meeste van ons 'gewoon' is dat je niet automatisch een gelukkig mens bent of kunt worden. Hooguit dat je samen met anderen je staat van geluk kunt beïnvloeden.

Daarna worden er vijf groepjes gevormd die ieder een vraag voorgelegd krijgen. Na een kwartier leest iemand uit elke groep voor wat de uitkomsten van het gesprek over de vraag zijn.

Duidelijk wordt dat ieder mens zijn of haar geluksgevoel op een eigen manier, moment en plaats beleeft. Ook in de levensfase waarin je bent beland, zoals in deze groep. Het helpt daarbij wanneer zowel je eigen betekenis van een gewoon gelukkig leven kunt accepteren en respecteren als dat van een ander. En samen met anderen lukt dat altijd beter dan alleen.

Iedere activiteit van het Stadsdorp draagt daar op een eigen manier aan bij. Het thema deze avond laat zien waar het om draait en waar het Stadsdorp voor wil staan. Zonder het te willen of kunnen beloven, je doet het samen.



Wat betekent gewoon gelukkig Leven voor jou?

Zo weinig mogelijk zorgen. Je gezondheid. Betekenis om je medemens. Sociale contacten. Balans. Hoogtepunten. Geen sleur. Brede belangstelling. Energie. Je nuttig voelen. Aandacht en waardering. Tevreden zijn. Veiligheid. Gekend worden. 'Strelen' van de zintuigen. Geluk dat er geluk is.

Ervaar jij je Leven als 'gelukkig' of heb je dat wel eens sterker gehad?

Ik heb er nu meer moeite mee. Het kan altijd erger. Geluksmomentjes zijn kleine dingen. Je altijd gelukkig voelen is onmogelijk. Het zijn vaak momenten. Goed kunnen omgaan met tegenslagen. Zoek joy bewust. Geen kans onbenut laten. De gelukgraad is nu anders dan vroeger. Ouder worden heeft geen rem op gelukkig zijn. Je kent jezelf beter en daardoor minder stress. Mis nu de uitdaging die samen gaat met geluk. Geluk is nu evenwichtige. Moeilijk om een cijfer te geven op mijn hele leven. Ik heb een ongelukkig leven, maar ik ben niet ongelukkig.

Waarom Lukt gewoon Leven soms niet? En wat kun je doen?

Omstandigheden die je niet kunt controleren. Persoonlijkheidskenmerken, psychisch/depressie. Accepteren. Contact in de omgeving. Uit de situatie stappen (geen zelfdoding), gaan lopen, golfen, naar de film (met stadsdorpers). Alleen of met anderen. Open staan voor anderen.

Wat was of is jou geluksmoment?

Baby's krijgen. Camino lopen; midden in de woestijn zijn. Geen afspraken. Moment voor jezelf mijmeren. Contacten met vrienden. (Klassieke) muziek luisteren. In de natuur zijn. Toen ik 10 was en samen met mijn moeder huppelde, ik was 1 van de 9. Toen ik jong was alleen met mijn vader op hei wandelen. Mijn 'logebril'; bewust van het moment. Je kunt ze opdelen in echte momenten, gevoel of plekken.

Denk je dat anderen jou betekenis of beleving van gewoon gelukkig leven kunnen of willen begrijpen?

Begrip via luisteren en inleven. Samen praten. Soortgenoten zoeken. Volledig kunnen voelen wat geluk is voor de ander is niet mogelijk. Willen begrijpen en respecteren wel.

