

# #stayhappy – trotz Corona

**Mit der Aktion «7 Wochen für mein Glück» unterstützte «gms Studen» in der herausfordernden Pandemiezeit Menschen darin, die Freude und Lebenszufriedenheit nicht zu verlieren.**

Sie waren anfangs Jahr allgegenwärtig, die Berichte darüber, wie stark die Pandemie aufs Gemüt schlägt und die psychischen Belastungen zunehmen. Dies liess auch Stefan Gerber, Pfarrer und Autor von «Glück finden – hier und jetzt», nicht kalt: «Schon lange war es mein Wunsch, eine Begleitaktion zu meinem Buch zu starten. Anfangs Jahr dachte ich mir 'Wenn nicht jetzt, wann dann?'.» So entstand bei Gerber und seinem Team vom Projekt «gms – z'friede läbe» die Idee der Aktion «7 Wochen für mein Glück».

Vom 1. Februar bis zum 20. März (internationaler Tag des Glücks) wurden interessierten Personen tägliche Impulse versandt, um in ihre Lebenszufriedenheit zu investieren. «Während überall von psychischen Belastungen durch die Pandemie gesprochen wird, wollten wir mit der Aktion Gestaltungsmöglichkeiten für ein glückliches und erfülltes Leben aufzeigen», erklärt Stefan Gerber.

Kern der Aktion bildeten die täglichen #stayhappy-Blogbeiträge mit einer praktischen Glücksaktivität, einem Video-Talk oder einem Glücks-Impuls. Wer sich intensiver mit dem Thema auseinandersetzen wollte, fand auf der Homepage einen Leseplan zum Aktions-Buch.

Den Schutzmassnahmen geschuldet, lief die Aktion praktisch ausschliess-

lich online. Das hat den schönen Nebeneffekt, dass auch jetzt nach Beendigung der «7 Wochen für mein Glück» die allermeisten Inhalte nach wie vor im Internet ([www.stayhappy.blog](http://www.stayhappy.blog)) abrufbar sind. Neben der Aktions-Homepage wurden die Beiträge auch per WhatsApp-Nachrichten an alle Interessierten verschickt und auf den Sozialen Medien (gms/Happy Kids Kanäle auf Instagram, Facebook und YouTube) geteilt.

Die Aktion wurde von Menschen in der Region, aber auch von Interessierten aus der Ferne, dankbar aufgenommen. Eine Teilnehmerin aus Deutschland schrieb: «An dieser Stelle auch ein grosses Dankeschön! Ein tolles Projekt, genau zur richtigen Zeit.» Andere taten sich mit Freunden zusammen, um über die Impulse und das Buch «Glück finden – hier und jetzt» auszutauschen.

## **Mehr Lebenszufriedenheit im Alltag**

Die Aktion passte sehr gut zu dem, was den Verantwortlichen von «gms – z'friede läbe» besonders am Herzen liegt und wofür sie sich in Nicht-Corona-Zeiten mit Live-Events wie dem «Chäs, Brot, Wy – u mini Gschicht mit Gott» engagieren: In angenehmer Atmosphäre über Gott und die Welt nachdenken und danach suchen, wie der Alltag mit Lebenszufriedenheit gestaltet werden kann.

«gms – z'friede läbe» gehört zum gemeinnützigen Verein Happy Kids und ist Teil des Bezirks «Kirche anders» der Evangelisch-methodistischen Kirche Schweiz.

*Wer ohne Umwege glücklich werden will, beginnt mit einem dankbaren Lebensstil.*  
#stayhappy

## **Flexibel unterwegs**

Die Aktion und der nun schon über ein Jahr aktive [stayhappy.blog](http://stayhappy.blog) wurden als kreative Alternative in Zeiten von Corona und Lockdowns kurzfristig auf die Beine gestellt.

Der Verein Happy Kids passt seine Aktivitäten laufend den Corona Schutzmassnahmen an. Nach Möglichkeiten wollen die Verantwortlichen gerade in diesen schwierigen Zeiten für Lichtblicke für Kinder, Familien und Einzelpersonen sorgen.

So ist beispielsweise für die Frühlingsferien eine Geschichte Woche mit Brigä & Adonette geplant.

## **Die aktuellen Infos gibt es hier:**

- Begegnungszentrum H2, Hurnimattweg 2, in Studen
- [www.zfriede.ch](http://www.zfriede.ch)/[www.happy-kids.ch](http://www.happy-kids.ch)
- Telefon 032 372 10 22



**Bericht:** gms/Happy Kids/Stefan Gerber  
**Grafik:** Unsplash/Canva/zvg