

Das Magazin

# Lebenslust

Mit großem  
Rätsel und  
TV-Programm

**Mode:** Im Handtaschen-Himmel – die schönsten Anhänger in dieser Saison



## Die Schule des Glücks

**Wohnküchen-Charme:** In ihrem Café vermittelt Maria Zens ihren Gästen ein Gefühl von Verständnis und Geborgenheit. Mittags wird Gitarre gespielt und gesungen

Von Heidi Hagen-Pekdemir

Drei Treppenstufen – der Weg zum Glück kann manchmal sehr kurz sein. Hinter der Tür zum Café de Maria in Bielefeld empfängt den Besucher Wohnküchenatmosphäre. Ein langer Holztisch in der Mitte, darauf eine Glasflasche mit frischen Blumen. Von der Theke wartet ein undefinierbarer Essensgeruch herüber. Später wird sich herausstellen: Es ist ein Karotteneintopf mit Ingwer, der auf dem Herd vor sich hin blubbert.

Einen Ort der Geborgenheit betritt der Gast, einen Raum, in dem er erfährt, was Glück bedeuten kann. Menschen glücklich zu machen ist das, was Maria Zens als ihre Mission beschreibt. „Wo findet das wahre Leben denn statt?“, fragt Maria Zens nach der Begrüßung mit ihrem ansteckenden Lächeln und gibt dann selbst die Antwort: „In der Küche.“ Dort sei der Platz, wo Menschen sich meist glücklich fühlen, wegen der Wärme, der vielen guten Gerüche und vor allem wegen der Gewissheit, etwas zu essen zu bekommen.

Ein Eckladen war früher mal in diesem Raum an der Sudbrackstraße/Ecke Meller Straße. Viele Jahre ist das jetzt her. Als Gastromeile ist diese Gegend noch nie in Erscheinung getreten. 2015 zog Zens hier ein.

**»Bei uns muss niemand eine Rolle spielen«**

Ihr Café ist zur Mittagszeit Treffpunkt für unterschiedliche Menschen. Beamte, Geschäftsleute und Manager aus den umliegenden Betrieben essen dort. „90 Prozent der Gäste, die einmal hier waren, kommen wieder“, erzählt die Betreiberin. Und gibt gleich die Erklärung dafür: „Die Menschen möchten so angenommen werden, wie sie sind. Bei uns muss niemand eine Rolle spielen.“

Das spüren die Gäste. Und deshalb ergibt es sich schon mal, dass ein Beamter sich die an die Wand gelehnte Gitarre greift, ein paar Akkorde anschlägt und ein Krawatten-träger aus dem nahen Miele-Werk dazu irische Lieder singt. Glückliche Augenblicke in der Mittagspau-

se – die Gäste sind Zens dafür dankbar. Als „Ort des Glücklichs“ beschreibt sie denn auch ihren kleinen Betrieb. Nachmittags trifft man sich dort bei hausgemachtem Kuchen und frisch aufgebrühtem Filterkaffee. Gäste und Gastgeberin kommen ins Gespräch. Über den Sinn des Lebens etwa oder über das Glück. „Dieser Ort hat schon vielen gezeigt, was das Leben überhaupt ausmacht“, sagt Zens.

Einmal ist sie mit ihrer Idee auf die Straße gegangen und hat es dabei geschafft, Passanten in der Bielefelder Innenstadt ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Mit ihrer Freundin Cathrin Meyer ging sie auf Menschen zu, überreichte ihnen kleine Geschenke wie Schokoladenherzen oder Kaffeegutscheine. Dazu drückte sie den Empfängern handbe-

schrriebene Zettel in die Hand. „Schön, dass es dich gibt“, war darauf zu lesen. „Du bist ein besonderer Mensch“, „Du bist ein Stück vom Glück“ oder: „Du bist einmalig“.

Die Botschaften haben ihre Empfänger sichtlich berührt. Ob Kassiererin im Drogeriemarkt, ob Fotograf oder Hotel-Rezeptionistin – sie alle konnten die zwei Glücksfeen an diesem Tag zum Strahlen bringen. „Man fühlt sich sofort ein Stück größer“, beschrieb eine Empfängerin damals ihr Gefühl. „Wir haben auch erreicht, dass sich Menschen, wenn auch nur für einen Moment, einander positiv wahrnehmen, dass der Respekt voreinander wächst und sie auch mal wieder Danke sagen“, fasst Maria Zens das Ergebnis ihrer Aktion zusammen. In einer Zeit, in der viel Schreckliches geschieht, sollten

sich Menschen wieder mehr über Zuwendung und Anerkennung freuen können, erklärt Zens. Von einer Art Kettenbewegung träumten die Frauen zu dieser Zeit.

Die Bilanz nach einem Jahr: Ihre Glücksbewegung breitet sich aus, zieht, wenn auch langsam, größere Kreise. Ein Straßenmusikant, den sie mit einer ihrer Botschaften in Schönschrift beglückt hatten, gab irgendwann diesen Zettel an eine Dame weiter. Diese Empfängerin, Zufälle gibt's, kam eines Tages am Café de Maria vorbei, erkannte auf einer Tafel an der Außenwand dieselbe Handschrift wie auf ihrem Zettel wieder. Bei einem ihrer nächsten Besuche kam sie in Begleitung einer Freundin, die ihrerseits Gefallen an der Idee fand, Menschen glücklich zu machen. Während eines Klos-

teraufenthalts in der Karwoche schöpfte sie per Hand Schokolade und verpackte sie stückweise in kleine Stoffbeutel, an die sie ebenfalls Zettel mit eigenen positiven Gedanken heftete. Einen großen Karton mit diesen liebevollen Geschenken schickte sie an Maria Zens – zur Weitergabe an die vielen Gäste.

**»Das entwickelt sich jetzt zu einer Bewegung«**

Etwa zur gleichen Zeit trafen im Café auch vier Bücherkisten ein. Der Absender und Autor heißt Bastian Aue, ein ehemaliger Unternehmensberater. Der hatte in Göttingen von der Glücksinitiative in Bielefeld gehört und prompt reagiert. In seinen schmalen Bänden beschäftigt Aue sich vor allem mit einem Thema: Es geht, selbstverständlich, ums Glück. Eine schöne Bestätigung für Zens. „Das entwickelt sich jetzt zu einer Bewegung“, freut sie sich.

Glücksgefühle erzeugen will sie vor allem auch in der schon früh begonnenen Weihnachtszeit. Wie im vergangenen Jahr sollte möglichst jeder Gast ein immaterielles Geschenk mitbringen – eine kleine Überraschung für die anderen. Das kann beispielsweise das Versprechen sein, etwas vorlesen zu wollen oder die Zusage fürs Fensterputzen. Die besondere Atmosphäre im Café weckt die Kreativität der Gäste, weiß Zens noch vom vergangenen Jahr. Besonders ist auch die Einrichtung aus alten Stühlen und Sesseln, Zuckerdosen und Tassen mit Goldrand. Nahezu die komplette Ausstattung kam durch Crowdfunding zusammen. „Ich wollte der Wegwerfmentalität etwas entgegensetzen“, sagt Zens. Jeder Gegenstand habe eine Geschichte und sei zu schade für den Müll. Wie das Kaffeefeservice mit Blümchenmuster, das ihr eine alte Dame gebracht hat. Als Dankeschön gab es für die Spenderin eine Einladung zur Eröffnung und aus Kaffeesäcken gefertigte Accessoires.

Zwei Jahre später die Frage an Maria Zens selbst – ist sie selbst ein glücklicher Mensch? Bei ihrem Lächeln, das nur selten aus ihrem Gesicht weicht, erubriert sich diese.



**Gemeinschaftswerk:** In diese Kladdes schreiben und zeichnen die Gäste in zarten Farben, was für sie Glück bedeutet.

FOTOS: OLIVER KRATO



**Umgestaltet:** Einen Popart-Laden hatte Maria Zens für zwei Tage in ihrem Café eingerichtet. Der nächste ist am zweiten Adventssonntag.

FOTO: PRIVAT



**Frisch gebrüht:** Ausschließlich Filterkaffee schenkt Maria Zens aus.

### Aktionstag

♦ Aus dem Café wird vorübergehend ein Lädchen. Handgefertigte Geschenkartikel bieten Kunsthandwerker aus Bielefeld und der Region dort regelmäßig an: Taschen, Cremes, handgeschöpftes Papier, Kleidung für Babys und Kleinkinder. Der nächste Termin ist Sonntag, 10. Dezember, 10-18 Uhr. Die Öffnungszeiten des Cafés an der Sudbrackstraße 31 unter: [www.cafedemaria.de](http://www.cafedemaria.de)



**Halbvoll**

Oh du schöne  
Punsch-Zeit

■ Wann sollen Weihnachtsmärkte beginnen? Passend mit dem ersten Advent oder doch schon zwei Wochen vorher? Darüber kann man sich vortrefflich streiten. Fakt ist: Weihnachtsmärkte machen glücklich. Glauben Sie nicht? Dann sollten Sie mal die leuchtenden Augen der männlichen Belegschaft sehen, wenn unter dem Fenster der Redaktion der Bratwurststand seinen Betrieb aufnimmt. Oder die Freude bei den Kolleginnen – mich natürlich eingeschlossen – wenn es endlich wieder den heiß geliebten Orangepunsch gibt. Da ist es vollkommen egal, ob es noch vier Wochen bis Weihnachten sind oder das Thermometer gerade frühlingshafte Temperaturen anzeigt.

Klar könnte man seine Mittagspause auch gemeinsam mit den Kollegen ohne Punsch und Weihnachtsmarkt verbringen. Aber irgendwie macht gerade das den tristen November so viel schöner – und sorgt sogar schon für die ersten weihnachtlichen Gefühle. Die lassen sich bei weiteren gemeinsamen Punsch-Pausen auch sicherlich noch ausbauen.

Jessica Weiser

**Zahlenspiel**

465

■ Die Deutschen lassen sich Weihnachtsgeschenke einiges kosten: Im Schnitt planen sie in diesem Jahr rund 465 Euro dafür ein. Das zeigt eine repräsentative Studie der FOM Hochschule. Ein stolzes Sümmchen am Ende des Jahres.

**Fundstück des Tages**  
Ä Tännchen!



■ Weiße Weihnachten – ach, das wäre doch was! Aber Schneegarantie, die gibt es ja nun mal leider nicht. Verschnittene Dekobäume können da wenigstens eine kleine Abhilfe schaffen. Sie zaubern etwas Winterwunder-Stimmung in Ihr Eigenheim. Gesehen bei [depot-online.com](http://depot-online.com), Dekobaum Mischholz 2er-Set, 3,99 Euro