Kreisausschuss

Fachbereich Haus der Bildung

September/Oktober 2021

„Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,
früher haben sich ausschließlich die Philosophen mit dem Thema Glück beschäftigt. Heute befassen sich Wissenschaftler aus allen Fachgebieten mit dem Glück: Wo leben die glücklichsten Menschen, welche Hormone sind für das Glücklichsein zuständig, wie entstehen positive Emotionen, was passiert im Gehirn etc.. Selbst in den Schulen ist das Glück als Unterrichtsfach angekommen. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnerinnen haben wir zum Thema eine ganze Reihe zusammengestellt, die auch Ihr Interesse wecken könnte: **„Dem Glück auf der Spur“.** Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne.
Zur Auftaktveranstaltung laden wir Sie ganz herzlich ein zum kostenlosen Online-Vortrag **„Lebensglück – Was uns zufrieden macht“**. Es referiert der bekannte Buch-Autor **Prof. Dr. Martin Schröder,** Soziologieprofessor an der Universität Marburg am **Donnerstag, den 14. Oktober 2021, um 14:30 Uhr.**

Sie benötigen hierzu eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Und so geht’s: Melden Sie sich unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch unter 06421 405-6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Online-Vortrag:
Lebensglück – was uns zufrieden macht
Gesundheit, Familie, Freunde oder Geld, Beruf, Status – was ist für unser Lebensglück wichtiger? Wie können wir ein glückliches Leben führen? Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit? Diesen und weiteren Fragen widmet sich der Autor der Bücher „Wann sind wir wirklich zufrieden“ und „Warum es uns noch nie so gut ging“, **Professor Dr. Martin Schröder,** vom Institut für Soziologie der Philipps Universität Marburg.

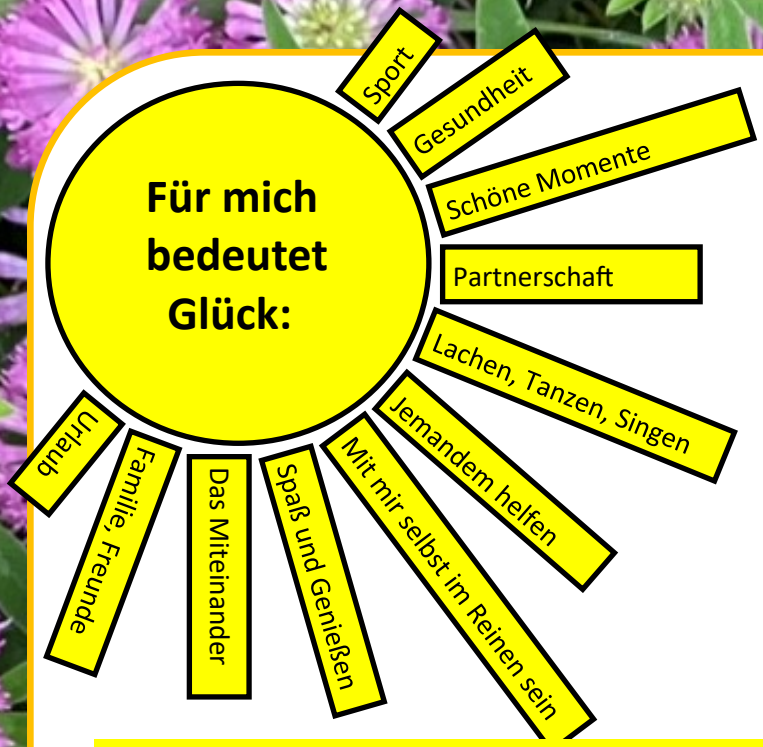
Foto Prof. M. Schröder

Glücksbohnen

In Italien kursiert die Geschichte von einem Grafen, der sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer par excellence war. Niemals verließ er sein Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und sie besser erzählen zu können. Für jede angenehme Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel ein nettes Gespräch auf der Straße, das Lächeln seiner Frau und das Lachen seiner Kinder, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines – kurz: für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manche Begebenheit war ihm gleich zwei oder drei Bohnen wert. Abends saß er dann vor dem Haus und zählte die Bohnen aus der linken Tasche.
Er zelebrierte diese Minuten.
Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag für ihn gelungen, es hatte sich zu leben gelohnt. (Verfasser unbekannt)

Foto Bohnen und Hintergrund Karin Lippert

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs-marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de



Glück ist…

Glück ist eine tolle Sache,
hat man es, dann läuft es rund;
Glück gibt's gar nicht mal so selten,
darum hör auf meine Kund':

Glück ist eine Taschenlampe,
wenn es um dich dunkel ist;
Glück ist heutzutage, wenn man
Herzenswärme nicht vermisst.

Glück ist schon ein Tropfen Wasser,
für den Samen, der gedeiht;
Glück ist ein bewegtes Dasein,
Mittelpunkt statt Einsamkeit.

Foto Karin Lippert

Glück ist eine warme Wohnung,
und ein Leben ohne Krieg;
Glück ist nicht nur all das Große,
sondern auch ein kleiner Sieg.

Darum mach dir mal Gedanken,
und sieh nicht nur alles trist;
dann wirst du ganz schnell erkennen,
was du für ein Glückspilz bist!

©Norbert van Tiggelen

Extratipp

Notieren Sie Ihre persönlichen kleinen Glücksmomente und schreiben Sie sie in einem Glückstagebuch auf. Nicht nur, dass Sie sich so besser daran erinnern. Es macht auch Jahre später noch glücklich, darin zu lesen und zaubert viele schöne Erinnerungen ins Gedächtnis. **Übrigens:** der internationale Weltglückstag ist am 20. März!

Kuriose Glücksbringer

Phallus

In dem kleinen Königreich Bhutan am Himalaya zieren die Penis-Abbildungen die Hauswände. Das soll Glück bringen und Böses fernhalten. Die glücksbringende Eigenschaft des Phallus geht ins 15. Jahrhundert auf den Yogi Drugpa Künleg, der als früher Befreier der Sexualität gilt, zurück.

Chilischoten

Den scharfen Chilischoten wird sowohl in Italien als auch in China ein glückbringender Effekt nachgesagt.
Die Chinesen verschenken die Schoten als Symbol für positive Neujahrswünsche. Bei den Italienern soll es vor dem sogenannten „Bösen Blick" schützen. Dort werden die Glückshörner gerne als Talisman verschenkt.

Mistkäfer

Der Mistkäfer oder auch Skarabäus gilt als Glückskäfer. Seine sehr rasche Vermehrung führte im Alten Ägypten zu dem Rückschluss, er entstehe ohne Fortpflanzung - nur durch die Kraft des Schöpfers.

Frosch

Der Frosch ist in vielen Orten weltweit ein Symbol für Wohlstand, Reichtum oder Fruchtbarkeit. In China beispielsweise bringt der traditionelle Geldfrosch Glück, wenn man ihm eine Münze sachgerecht ins Maul legt. In Japan sind Amulette mit Kröten gängig, sie werden im Portemonnaie transportiert und gelten als Glücksbringer auf Reisen.

Hätten Sie es gewusst?

Lächelnde Menschen sind einfach glücklich! Selbst die, die keinen Anlass dazu haben. Wenn wir den Mund zum Lächeln verziehen, senden wir Signale an unser Gehirn. Das wiederum interpretiert unser Gehirn: Wir lächeln, also müssen wir glücklich sein, und schüttet prompt Hormone wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin aus.
Gehen Sie also lächelnd durchs Leben. Sie werden sehen — es steckt auch Ihr Gegenüber an.

Graphik Landkreis

Buddha Bowl

Zutaten:
Süßkartoffeln
Basmati-Reis
Zucchini
Paprika
Kirschtomaten
Avocado
Feldsalat
Sesam

Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Zucchini und Paprika klein schneiden und in etwas Öl anbraten, salzen und pfeffern. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
Die Zutaten zusammen mit Avocado, Feldsalat und halbierten Kirschtomaten in einer Schüssel anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für das Dressing folgende Zutaten miteinander verrühren:
2 EL Sojasoße
3 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1 EL Honig oder Agavendicksaft
1 gepresste Knoblauchzehe
Etwas Salz und Pfeffer
Zwiebellauch
Kräuter nach Belieben

Fotos Petra Weckesser-Dawedeit

Was für ein Glück:

Marienkäfer sind für die Bauern ein großer Glücksfall, denn sie fressen Läuse und anderes Ungeziefer. Wenn Ihnen einer zufliegt, unbedingt die Punkte zählen — das könnte die Anzahl der glücklichen Monate sein, die Ihnen bevorstehen, oder aber auf die Sie noch warten müssen, bis das Glück bei Ihnen eintrifft.

Ein **4-blättriges Kleeblatt** soll, einer Legende zufolge, Eva bei der Vertreibung aus dem Paradies mitgenommen haben, um sich an die glücklichen Zeiten zu erinnern.

Das Finden von **Hufeisen** brachte hoffentlich den Bauern Glück. Pferde galten als Symbol für Kraft und Stärke — das Hufeisen schützte das wertvolle Tier.

Wer **Schweine** hatte, hatte Wohlstand, Reichtum und genügend Nahrung. Bei Wettbewerben im Mittelalter war ein Schwein häufig der Trostpreis „Schwein gehabt“!

Der **Mistelzweig,** an Häusern und Ställen aufgehängt, soll Hexen abwehren.

War der Kamin verstopft oder zog schlecht, musste der **Schornsteinfeger** kommen und wieder frei kehren. Dann konnte wieder Essen gekocht und die Stube gewärmt werden. So brachte er das Glück zurück!

Schon gewusst?

Witze, über die man herzhaft lachen kann, sind total gesund und machen glücklich!

Denn auch wenn Witze zum Totlachen sind, man stirbt natürlich nicht vor Lachen, es ist sogar äußerst gesund und tut nicht nur unserer Psyche sondern auch unserem Körper gut. Für einen Moment werden wir in eine glückliche Welt versetzt, in der wir über Dinge, die wir sonst kritisch sehen oder die uns Sorgen bereiten, lachen können. Durch Lachen wird das Immunsystem gestärkt und es werden Endorphine freigesetzt. Selbst wenn man nur lächelt, setzt das bereits Glückshormone frei, senkt den Blutdruck und erfreut unser Gegenüber.

Auch beim Abnehmen soll es helfen: wer 10 Minuten herzhaft lacht, verbrennt ganze 50 Kalorien. Lachen kann sogar Schmerzen lindern. Daher hier etwas für Ihre Glücksgefühle und die Gesundheit:

- Natürlich müsste ich mal die Fenster putzen, aber Privatsphäre ist auch wichtig!
- Das Gesicht des Sitznachbarn, wenn man ihn auf dem Flug nach Barcelona fragt, was er in London so alles vor hat – unbezahlbar!
- Veganer bekommen keine Kinder. Sie bekommen Sprösslinge.
- Fritzchen: „Du Papa, was ist eine Oper?". Vater: „Das ist, wenn jemand ein Messer in den Rücken bekommt und anstatt zu sterben, anfängt zu singen."
- Wenn kleine Affen Äffchen heißen, wie heißen dann kleine Maden?

Was macht uns glücklich:	**Was macht uns unglücklich:**
Gesundheit	Stress
Regelmäßiger Sport	Zu wenig Bewegung
Soziales Engagement	Egoismus
Partnerschaft, Familie, Freunde	Einsamkeit
Lachen, Singen, Tanzen	Grübeln
Persönliche Freiheit	Abhängigkeit
Komplimente machen	Geringes Selbstwertgefühl

Eine Frau ruft ihren Ehemann an: „Du Schatz, ich kann den Wagen nicht starten. Ich glaube es ist Wasser im Luftfilter.“ „Sitzt du gerade im Auto?“ „Ja.“ „Und, wo bist du gerade?“ „In dem kleinen Bach hinter unserem Haus.“

„Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt!“

Sollte Ihnen die Ausgabe der
„Schlaue Graue“
gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.
Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.
Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.
Einfach per E-Mail schicken an
Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an
vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,
35039 Marburg.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!
Ihr Team vhs-Seniorenbildung

Ausgabe 21

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs-marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de