

Thema: Glück

Vielleicht kennen Sie Bücher oder Filme von Janosch, die von den Abenteuern von Tiger und Bär handeln? In einer dieser Geschichten erzählen die beiden jedem Tier, dem sie begegnen, dass sie auf der Suche sind: »Wir suchen nämlich das größte Glück der Erde, weißt du?!«¹, so Tiger und Bär. Die Antworten darauf sind ganz verschieden. Glück, zumal das »größte Glück der Erde«, bedeutet für jede*n etwas anderes...

Impuls

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?²

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Das Glück – liegt es in Vergangenheit oder Zukunft?

Man wartet darauf, man sehnt sich zurück
oder bleibt gegenwärtig.

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Das Glück – liegt es vor meinen Füßen oder muss ich danach graben?

Man arbeitet, man krümmt sich
oder lässt es gut sein.

Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?

Sehnsucht, Fernsucht, unerreichte Ziele! Glück?

Der Wunsch, ganz hier zu sein
und zufrieden damit.

Johannes Braun

- ➔ *Was ist für mich Grund genug, um glücklich zu sein?*
- ➔ *Welche Sehnsüchte kenne ich aus meinem Leben?*
Welche Sehnsüchte nehme ich bei anderen Menschen wahr?
- ➔ *„Glück im Unglück“ – gibt es so etwas?*

Anregung zu einer Gedächtnisübung

In den Schüttelwörtern verstecken sich sieben Begriffe, die viele Menschen mit Glück in Verbindung bringen. Finden Sie alle Begriffe raus?

LÜGCKSHLZA	
HEIUFNSE	
ALTBELTKE	
HWEISCN	
RIEMANKÄRFE	
BERRINGSLÜGCK	
TEINORGESCHSFEN	

¹ Vgl. Janosch, *Komm, wir finden einen Schatz! Weinheim* 1979.

² Anregung aus dem Titel des Buches Joachim Meyerhoff, *Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war. Alle Toten fliegen hoch, Teil 2, Köln* 2013.

Anregung zur körperlichen Übung: Spaziergang und Pantomime

Machen Sie einen Spaziergang durch Ihr Wohngebiet / Ihren Stadtteil und überlegen Sie sich Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was müssen Sie tun, um glücklich zu sein?
- Was müssen Sie tun, um unglücklich zu sein?
- Wo sind Sie im Alltag glücklich?
- Welche Orte mögen Sie in ihrer Umgebung ganz besonders?
- Überlegen Sie sich, was für Sie ein gutes Leben bedeutet.
- Überlegen Sie sich, wie Sie einer Person in Ihrem nahen Umfeld ein bisschen Glück weitergeben können, indem Sie dieser Person mit einer kleinen Aufmerksamkeit den Tag versüßen. Dies kann sein, dass sie diese mal wieder anrufen, einen Brief schreiben, ein Blümchen vorbeibringen...

Glückspantomime

Überlegen Sie sich Begrifflichkeiten, Tätigkeiten, die Sie glücklich machen. Suchen Sie sich eine Person aus Ihrem eigenen Haushalt oder treffen Sie eine Person mit ausreichend Abstand draußen und stellen Sie sich gegenseitig Ihre Begrifflichkeiten pantomimisch dar. Können Sie alle Begriffe erraten?

Anregung zu lebensgeschichtlichem Erinnern

Ein Glücksbringer ist meist ein Gegenstand, dem Menschen glücksbringende Kräfte nachsagen. Glücksbringer können ganz unterschiedlich sein. Einige erhalten wir mit der Hoffnung, dass sie uns Glück bringen und einige besitzen wir bereits und haben das Gefühl, dass diese uns Glück bringen, wenn wir sie an oder dabei haben.

- Besitzen Sie einen Glücksbringer? In welchen Situationen hat er Ihnen Glück gebracht?
- Haben Sie schon einmal einen Glücksbringer verschenkt?
- Waren Sie evtl. schon einmal für jemanden ein*e Glücksbringer*in?
- Gab es in Ihrem Leben Situationen, in denen Sie sich eine*n Glücksbringer*in gewünscht haben?
- Welches Gefühl vermittelt Ihnen ein Glücksbringer?

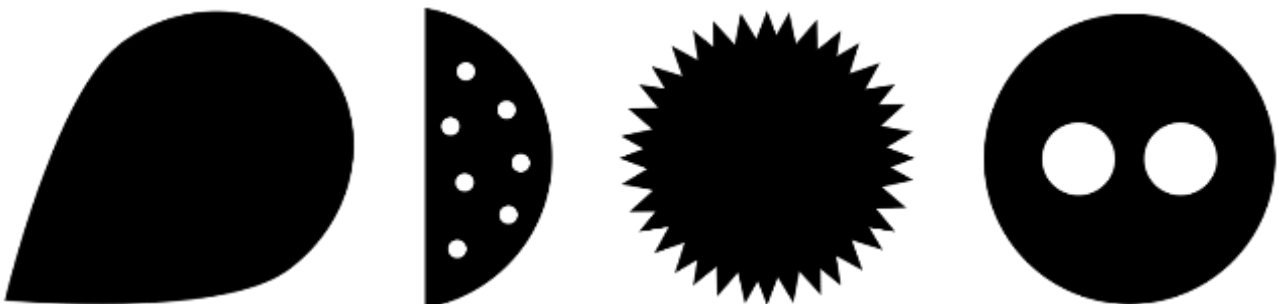
Anregung zu einer Wortfindungsübung: Glücks-Begriffe

Suchen Sie möglichst viele Wörter, die das Wort Glück enthalten.

Beispiel: **Glücks**gefühle, **Glücks**bringer, **Anfänger**glück...

Anregung zu einer Aufmerksamkeitsübung: Ratebild Glückssymbole

Welche vier Glückssymbole können Sie hier erkennen? Achtung: Hier sehen Sie nur kleine Teile der Gegenstände und diese sind stark vereinfacht!



Anregung zu einer Bewegungsübung: Glückauf! Bergbau-Ausflug

»Glückauf!« Das ist der Gruß der Bergleute, also der Menschen, die in der Vergangenheit und auch heute noch nach Wertvollem graben. Keine Angst – die folgenden Übungen sind keine Knochenarbeit. Sie können Sie im Sitzen oder im Stehen machen.

Setzen oder stellen Sie sich angenehm hin. Falls Sie stehen: stellen Sie einen Stuhl neben sich, um sich ggf. abstützen zu können. Die Füße etwa hüftbreit auseinander, locker in den Schultern und den Blick geradeaus »in die Ferne« gerichtet. Achten Sie einige Momente auf Ihren Atem.

Sie schauen aus nach einem Eingang:

- Legen Sie Daumen und Zeigefinger der linken Hand an die Stirn, sodass ein „Schirm“ über Ihren Augen entsteht. Wenden Sie dann Blick, Kopf und Rumpf langsam nach links und rechts. Bleiben Sie dabei locker in den Schultern. (Wiederholung mit der rechten Hand.)

Sie haben eine Öffnung gefunden:

- Halten Sie nun beide Arme ausgestreckt nach vorne, die Handflächen zeigen weg von Ihnen. Beschreiben Sie gleichzeitig mit beiden Händen nun mehrmals einen großen Kreis vor sich in der Luft, als würden Sie eine Öffnung im Fels erfühlen. (7x)

Sie gehen hinein in den »Stollen«:

- Gehen Sie nun auf der Stelle. Rollen Sie dabei von der Ferse her bis zu den Zehenspitzen aufmerksam und langsam ab. (10x linker Fuß, 10x rechter Fuß).

Sie orientieren sich und ertasten die »Höhlenwände«:

- Bewegen Sie langsam Ihre beiden Hände und Arme nach oben, zu beiden Seiten, vor und zurück und öffnen/schließen Sie dabei immer wieder die Handflächen. Folgen Sie Ihren Händen mit dem Blick.

Sie haben etwas gefunden und sammeln es ein:

- Machen Sie grabende und kraulende Bewegungen mit beiden Händen und Armen. Bücken Sie sich dabei mehrfach langsam nach unten und recken sich langsam nach oben.
- »Schaufeln« Sie nun abwechselnd und langsam mit nach oben gewendeten Handflächen das gefundene Gut hinten über Ihre Schultern.

Ihr Rucksack ist schwer.

- Bewegen Sie Ihre beiden Schultern langsam nach oben und nach hinten und senken Sie wieder ab und halten dann kurz inne (10x).

Sie gehen wieder zum Ausgang:

- Gehen Sie wieder auf der Stelle und rollen dabei aufmerksam und langsam ab (10x).

Draußen angekommen setzen Sie den Rucksack ab:

- Führen Sie die Arme weit nach oben und dann in einem weiten Bogen seitlich herunter Richtung Oberschenkel. (5x)
- Schütteln Sie sachte Hände und Füße, danach Arme und Beine aus.
- Achten Sie wieder auf Ihren Atem und lassen Sie nochmal den Blick nach links und rechts schweifen.

Anregung zu einer Konzentrationsübung

Wir haben einige Fakten zusammengestellt zum Thema Glück! Können Sie die Sätze lesen?

- 1) in Derun ab Häng Igkeits er Klärung Derver ein Igtent Aaten vona Merika ist Dass tre ben nachglück ver Anker t.
(Hier stimmen Groß- und Kleinschreibung sowie Leerzeichen nicht...)
- 2) Im tanBhu einesgibt rechtGrund Glückauf.
(Hier sind einige Silben durcheinander geraten...)
- 3) inderaltindischensprachesanskritgibtesmehralszehnwörterfürglücksgefühle.
(Hier fehlen alle Leerzeichen und alle Buchstaben sind klein...)
- 4) Eine, Allge-mein-Gültige! defiNiTiON VON G-I-ück??? giBt eS niCHt.
(Hier stimmen Satzzeichen und Groß- und Kleinschreibung nicht...)
- 5) Wohlbefinden oder Lebenszufriedenheit um es geht Glücksforschung der In.
(Die Wörter in diesem Satz stehen in verkehrter Reihenfolge...)
- 6) Mi aJrh wZietausnednudwzlöf wdru e ovn dre UON nie letWgüklsbichert vörefefntilhct.
(Hier sind die Buchstaben der Wörter falsch zusammengewürfelt...)
- 7) InBiele feldgibtes einzumR e staura ntumge stalt eteKir che. DasRe st auranthei ßtGlückund Se ligke it.
(Hier stimmen die Leerzeichen nicht...)
- 8) kcülG nnak nie hcsneM ni menies neznag repröK nednifpme.
(Hier sind alle Wörter rückwärts geschrieben...)

Anregung zum Austausch (per Telefon)

Rufen Sie eine*n Freund*in, eine*n Bekannte*n oder Verwandte*n an, mit der*dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- ➔ Welche Worte und Begriffe mit »Glück...« sind Ihnen eingefallen?
- ➔ Erzählen Sie sich gegenseitig, was für Sie Glück bedeutet.
- ➔ Tauschen Sie sich über Situationen aus, die für Sie »Glück im Unglück« sind/waren.
- ➔ Erzählen Sie sich gegenseitig, ob Sie einen Glücksbringer besitzen und in welchen Situationen Sie in dabeihaben oder früher dabei hatten.
- ➔ Erzählen Sie sich von einem glücklichen Tag!

Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen – und verabreden Sie sich zum nächsten Telefonat!

Ein Gedanke „zum Mitnehmen“

»Glück ist das einzige, was wir anderen geben können, ohne es selbst zu haben.«

Carmen Sylva (1843–1916)

Lösungen

Schüttelwörter: Glückszahl, Hufeisen, Kleeblatt, Schwein, Marienkäfer, Glücksbringer, Schornsteinfeger

Fakten zum Thema Glück: 1) In der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika ist das Streben nach Glück verankert. 2) Im Bhutan gibt es ein Grundrecht auf Glück. 3) In der altindischen Sprache Sanskrit gibt es mehr als zehn Wörter für Glücksgefühle. 4) Eine allgemeingültige Definition von Glück gibt es nicht. 5) In der Glücksforschung geht es um Lebenszufriedenheit oder Wohlbefinden. 6) Im Jahr Zweitausendundzwölf wurde von der UNO ein Weltglücksbericht veröffentlicht. 7) In Bielefeld gibt es eine zum Restaurant umgestaltete Kirche. Das Restaurant heißt Glück und Seligkeit. 8) Glück kann ein Mensch in seinem ganzen Körper empfinden.

Teile von Glückssymbolen (v.l.n.r.): Vierblättriges Kleeblatt (ein Kleeblatt); Marienkäfer (ein Flügel); Schornsteinfeger (Kaminbesen/Ofenrohrbesen); Schwein (Schweinerüssel von vorn)