

Guido Averbek

# Lachen ist mit Gott sein

## Die Erfolgsmethode Lachyoga

*Es gibt drei Dinge gegen die Widrigkeiten des Lebens: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.*

Immanuel Kant

Zu viel Druck, zu viel Stress, zu wenig Zeit. Ob im beruflichen oder persönlichen Alltag, nahezu überall lauert das Hamsterrad des Leistungsdrucks. Die Folgen sind Krankheit, Kosten in Milliardenhöhe, schlechte Stimmung. Immer mehr Menschen vergeht das Lachen.

Anstatt aus dem Potenzial von Humor, Lachen und Lebensfreude zu schöpfen, liegt der Schwerpunkt auf Seriosität und Ernsthaftigkeit. Stillschweigend wird vorausgesetzt, dass Humor und Lachen nicht dazu passen.

Dabei gibt es sehr viele gute Gründe, mal wieder richtig loszulachen. Was der Volksmund schon lange weiß, Lachen ist die beste Medizin, wird durch immer mehr wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse belegt. Lachen ist eine unserer ältesten Fähigkeiten, ein Lebenselixier und eine unserer wichtigsten und größten Ressourcen. Wer viel und ausgiebig lacht, der lebt erwiesenermaßen gesünder, glücklicher und erfolgreicher.

Wie aber schafft man es angesichts zunehmenden Drucks und Stress sich glücklich, erfolgreich und gesund zu lachen – vor allem wenn man glaubt, nichts zu lachen zu haben?

### Wenn der Erfolg dem Lachen folgt!

*Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.*

Tschechisches Sprichwort

In Mumbai, dem Geburtsort des Lachyogas, treffen sich deshalb frühmorgens Menschen, um miteinander zu

lachen. Die vom indischen Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria 1995 entwickelte Methode ist mittlerweile so erfolgreich, dass es bereits 2010 weltweit mehr als 6.000 organisierte Lachclubs gab. Alleine in Deutschland gibt es mittlerweile über 150 Lachyogaclubs (siehe: [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)). Lachyoga ist zweifellos die lustigste, einfachste und direkteste Methode, Körper, Geist und Seele durch intensives und anhaltendes Lachen zu verbinden und in Harmonie zu bringen und nachhaltig für Glück, Gesundheit und Erfolg zu sorgen. Und das Beste: Lachyoga macht uns zu optimistisch und heiter gestimmten Menschen.

### Warum Lachyoga funktioniert – auch ohne Grund zum Lachen

*Beim LY lachen wir nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.*

Dr. Madan Kataria

So paradox es klingen mag: Lachen kann »trainiert« werden – auch ohne Grund zum Lachen. Dabei macht sich die Methode Lachyoga neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zunutze. Verantwortlich dafür sind biochemische Vorgänge, die durch intensives Lachen ausgelöst werden. In einer Studie von Dean Mobbs von der kalifornischen Stanford University wurde gezeigt, dass beim Lachen die Aktivität im Belohnungssystem im Gehirn ansteigt. Infolge dieser Aktivierung kommt es u.a. zur Ausschüttung euphorisierender Stoffe. Je intensiver das Lachen, umso stärker das rauschartige Glücksgefühl. Beim Lachyoga wird dieser Zustand gezielt durch die häufige, intensive Wiederholung des Lachens erreicht. Zudem findet man den Zugang zur Heiterkeit

umso schneller und leichter, je öfter man das »grundlose Lachen« trainiert. Wer viel lacht, ändert auf Dauer die Grundstimmung seines Gehirns und programmiert sich mit der Zeit selbst positiv um. Lachyoga ist somit die direkte, positive Programmierung des Gehirns und des Körpers und in seiner Wirkung weit mehr als »nur lustig sein« und deshalb mit alltäglichem Lachen nicht vergleichbar.

### Was brauche ich, um Lachyoga zu praktizieren?

Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch körperliche Geschicklichkeit oder besondere Fähigkeiten. Auch keine spezielle Ausrüstung oder langwierige Anleitungen sind nötig. Zudem können Sie Lachyoga jederzeit und überall praktizieren.

### Wie praktiziere ich Lachyoga?

Lachyoga besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten: der Hoho-Hahaha-Klatschübung, zahlreichen Lachübungen und Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen. Bei der Durchführung gilt es ein paar simple Grundregeln zu beachten.

*Erstens: Starten Sie mit der Hoho-Hahaha-Klatschübung*

Lachyoga ist keine statische Angelegenheit. Gehen Sie und intonieren Sie Hoho-Hahaha. Dadurch wird Ihr großer Lachmuskel in unserem Gesicht aktiviert, wodurch es auf Dauer zu einem Signal an unser Gehirn kommt: »Uns geht es gut!« Der gesundheitliche Effekt des rhythmischen Intonierens von Hoho-Hahaha ist zudem die Reinigung der Atemwege und des Nasenraums, eine Verbesserung des Luftaustau-

sches in den Bronchien und die rhythmische Aktivierung des Zwerchfells wie der Bauchmuskulatur.

Klatschen Sie beim Gehen so in die Hände, dass die Akupressurpunkte in den Handflächen angeregt werden. Dadurch werden die Energieflüsse, die mit den Organen und bestimmten Regionen des Gehirns verbunden sind, aktiviert.

#### *Zweitens: Die Lachübungen*

Lassen Sie der Hoho-Hahaha-Klatschübung eine erste Lachübung folgen. Wählen Sie eine Lachübung je nach Situation und beteiligten Personen aus. Die zahlreichen Lachübungen bestehen aus nonverbalen, kleinen pantomimischen Gesten, die zumeist aus dem Alltag entlehnt sind und zum Lachen anregen. Starten Sie zunächst mit einer sanften Lachübung. Wie zum Beispiel das Daumen-hoch-Lachen. Hier gilt das Prinzip »Emotion follows motion«. Das heißt, aus der Körperbewegung entsteht ein positives Gefühl. Alle Lachyoga-Übungen dienen sowohl der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit als auch der Entwicklung und Entfaltung des eigenen Potenzials. Lachen ist ein exzellentes Mittel, das uns locker macht, für den Abbau von Stress und die Anreicherung von Sauerstoff im Blut sorgt. Als unmittelbare spürbare Folge fühlen Sie sich wacher und energievoller.

Da sich Lachen und Denken gegenseitig ausschließen, ist Lachyoga auch eine Sofortmeditation, die ein unmittelbares Abschalten des Grübelns und negativer Gedanken bewirkt und uns in das Vergnügen des Augenblicks holt. Lassen Sie der Lachübung die Hoho-Hahaha-Klatschübung folgen und toppen Sie das Ganze bewusst und befreiend mit einem lauten Ausruf der Begeisterung mit »Sehr gut, sehr gut, sehr gut«. Machen Sie sich bereit für eine zweite Lachrunde und steigern Sie das Lachen weiter!

#### *Drittens: Legen Sie zwischendurch eine Pause ein*

Lachyoga ist nicht nur ein Wellness-, sondern auch ein Fitnesstraining. Legen Sie deshalb zwischendurch eine



**Lachyoga-Training in Schenefeld/Hamburg**

**Foto: lachyoga-hamburg.net**

Atemübung zum Entspannen ein. Damit gewährleisten Sie zudem, dass der Reiz des Lachens im Gehirn nicht nachlässt. Gehen Sie anschließend wieder »in die Vollen« mit einer weiteren Lachrunde. Wundern Sie sich nicht, wenn es anstrengend wird und Sie am nächsten Tag Muskelkater verspüren. Lachyoga ist durchaus vergleichbar mit einem maßvollen Fitnesstraining.

#### *Zuletzt: Ein wichtiger Hinweis*

Manche Menschen spüren eine gewisse Belastung und Unsicherheit bei dem Gedanken, Lachen ohne Grund zu praktizieren. Es hilft, sich vorher bewusst zu machen, wie gut das Lachen tut und wie viel Spaß es macht. Ich verspreche Ihnen, dass die durch den Verstand verursachte kritische Selbstkontrolle und Unsicherheit sich recht schnell zugunsten heiterer innerer Gelassenheit und äußerer Ausgelassenheit verliert. Und schon der römische Philosoph Seneca (4 v. Chr. bis 65 n. Chr.) wusste, dass keiner lächerlich sei, der über sich selber lachen kann.

### **Lachen kennt keine Grenzen**

Lachen kennt keine Grenzen und unterscheidet nicht zwischen Alter, Her-

kunft, Bildung, Religion. Lachen verbindet und besitzt alle Zutaten, die Welt zu vereinen. Lachen ist die kürzeste, direkteste und vielleicht schönste Verbindung zwischen Menschen. Vielleicht die beste Erfindung Gottes – und deshalb angeboren!

### **Nehmen Sie Ihr Leben lachend in die Hand**

Der Schlüssel zu Glück, Gesundheit und Erfolg liegt im Aufbau von Ressourcen und Stärken durch das Training positiver Emotionen. Lachyoga ist zweifellos die lustigste, einfachste und direkteste Methode. Lachen oder nicht lachen ist deshalb keine Frage!

Alles Wissenswerte in Theorie und Praxis zur Methode Lachyoga, auch in Form einer Lachyoga-DVD, finden Sie unter: [www.managementbyfun.de](http://www.managementbyfun.de)

Infos zu Kursen, Lachclubs in Ihrer Nähe und zur Ausbildung als zertifizierter Lachyoga-Therapeut und -Trainer finden Sie unter: [www.lachverband.org](http://www.lachverband.org)

Guido Averbeck ist Lachyoga-Therapeut und -Trainer, Coach und Trainer für positives Emotions- und Stärkentraining und Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. und im Humor Care Verein Deutschland-Österreich.

Erhard Scholl

# Es braucht Zeit und Raum

Wie die Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Glück beitragen kann

*Er: »Vor der Hochzeit waren wir uns doch einig, dass ich einen eigenen Betrieb aufmache.«*

*Sie: »Du hattest nur deinen Betrieb im Kopf. Der Betrieb war deine Geliebte. Für mich hast du dich überhaupt nicht mehr interessiert.« Und das ist noch schlimmer geworden, als die Kinder gekommen sind. Da habe ich angefangen, mich von dir zu entfernen, weil ich wütend war, enttäuscht von dir und sehr verletzt. Dabei habe ich dich so geliebt.«*

*Er: »Ich habe gemerkt, wie du dich immer weiter von mir entfernt hast. Das hat mich hilflos und wütend gemacht. Die Arbeit hat mich meinen Schmerz, meine Enttäuschung vergessen lassen – dort habe ich Bestätigung bekommen, die ich mir von dir sehr gewünscht hätte. Ich hatte das Gefühl, dass du mich im Stich lässt.«*

Eine kurze Sequenz gegen Ende einer Beratung eines Paares: Die beiden, er Anfang vierzig, sie Ende dreißig, hatten sich an der Beratungsstelle angemeldet. »Das ist der letzte Versuch, unsere Ehe zu retten«, hatten sie schon am Telefon bei der Anmeldung mitgeteilt. Sie waren etwa 15 Jahre verheiratet, sie sorgte vor allem für die Kinder, er hatte kurz nach ihrer Hochzeit einen Handwerksbetrieb übernommen. Ermutigt durch den Berater gelang es den beiden, Enttäuschungen, Verletzungen, über die das Gespräch allmählich verstummt war, in Sprache zu bringen. Die Anregung, Erfahrungen und Gefühle des Partners zuerst einmal auf sich wirken zu lassen und sich nicht zu verteidigen, führte zu einem vertieften Verständnis füreinander. Das Paar konnte darüber sprechen, wie weh es ihnen tat, ihre Liebe schwinden zu sehen und wie sehr sie einander schätzen. Solche



**Sprachlos? Eine Paarberatung könnte helfen. Foto: crocodile/photocase.de**

Augenblicke miterleben zu dürfen, in denen sich Menschen wieder so nahe kommen, wie sie selbst es kaum für möglich gehalten hatten, erfüllt mich als Ehe-, Familien- und Lebensberater mit Freude und Dankbarkeit.

Hat Eheberatung für die beiden zum Glück beigetragen? In diesem Fall kann man die Frage wohl uneingeschränkt bejahen: Die beiden konnten mit Unterstützung der Beratung – es fanden sieben eineinhalbstündige Paargespräche statt – wieder zu einanderfinden, ihre Liebe zueinander neu entdecken.

»Das Glück« gibt es nicht: Jedes Paar wird eine individuelle Antwort geben, danach gefragt, was Glück ist. Und ein Beitrag der Eheberatung zu diesem Glück kann sein, dass Paare sich darü-

ber ausdrücklich verständigen, was sie unter Glück verstehen, dass Einzelne ihren – möglicherweise idealistischen – Glücksvorstellungen auf die Spur kommen, Eltern und Kinder herausfinden, wie sie ihr Zusammenleben so gestalten können, dass sich alle angenommen und gesehen fühlen.

Einige Beispiele, wie Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Glück helfen kann:

### **Eigene Gedanken und Gefühle mitteilen – zugewandt sein beim Zuhören**

Manchmal stehen Paare, aber auch Frauen und Männer, die als Single oder ohne ihren Partner in die Beratung kommen, ratlos vor der Frage, warum sie sich immer unwohler fühlen in ihrer Beziehung. Fühlt man sich

unwohl, nicht akzeptiert, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass man mit Vorwürfen oder Rückzug reagiert. Beratung kann zum Glück beitragen, wenn es gelingt, von Vorwurfshaltungen und Entwertungen des Partners Abstand zu nehmen, mehr von sich zu sprechen, eigene Gefühle mitzuteilen. Enttäuschungen und Verletzungen führen oft dazu, dass man sich – innerlich und auch in der körperlichen Haltung sichtbar – vom Partner abwendet. Aktive »Zuwendung« im wahrsten Sinne des Wortes vermittelt dem Partner die Erfahrung, »angesehen« zu sein, ermutigt ihn, seinerseits mehr von sich und seinem Erleben mitzuteilen. Es ist erstaunlich, wie schnell dadurch neue Nähe, mehr Verständnis füreinander wachsen kann.

#### **Die Eltern sind immer dabei**

Jeder Mensch trägt die Erfahrungen seiner Kindheit mit sich: Eltern und andere wichtige Bezugspersonen der Kindheit sind prägend für die Entwicklung: Ihr Wohlwollen, ihre Haltung den Kindern gegenüber tragen wir das ganze Leben in uns – meist als Schatz von Wertschätzung und Wohlwollen, manchmal aber auch als Bürde von Entmutigung und Belastung.

Stärkend für die eigene Beziehung und die individuelle Lebensgestaltung ist der Respekt und die Achtung für das eigene Elternhaus und das des Partners/der Partnerin – mit all dem, was die Eltern vielleicht schuldig geblieben sind. Der Blick zurück kann helfen, den eigenen Platz in der Herkunftsfamilie genauer wahrzunehmen. So kann es gelingen zu unterscheiden, was man als »Schatz«, »gute Mitgift« in das eigene Leben, die eigene Partnerschaft einbringen will und was man gerne zurücklässt, weil es einschränkend, belastend wirkt.

#### **Ehre deinen Vater und deine Mutter (Deut. 5,16) – Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau und sie werden ein Fleisch (Gen. 2,24)**

Ehe-, Familien- und Lebensberatung kann zum Glück beitragen, wenn sie Paare, aber auch Frauen und Männer

dabei unterstützen kann, die Beziehung zu ihren Eltern zu klären. Gerade für Frauen und Männer, die sich dem Glauben verbunden fühlen, wirkt hier manchmal ein falsches Verständnis des Gebotes »Du sollst Vater und Mutter ehren«: Eigene Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen vom Leben werden der Sorge für die Eltern, wenn diese gar noch Pflege und Unterstützung brauchen, dauerhaft »geopfert« – aus Schuldgefühlen heraus. Beratung kann zur Entlastung und Klärung helfen, wenn klar wird, dass die Beziehung zum eigenen Partner an erster Stelle steht und dass dies auch dem Gebot Gottes entspricht. Eine längerfristig andere Prioritätensetzung bringt die Ehe oder Beziehung in die Krise. Beratung kann auch dabei helfen, die im Einzelfall schwierige Entscheidung zu fällen, wenn zum Beispiel die Pflege der Eltern für die Kinder überfordernd wird. Beratung kann helfen, Klarheit zu gewinnen, macht Mut, sich zu seiner Partnerschaft zu bekennen, ohne sich gegen die Eltern zu wenden, und dadurch die Beziehung zu stärken, glücklicher zu machen.

#### **Inseln der Zärtlichkeit**

Untersuchungen zeigen, dass die Zärtlichkeit abnimmt, je älter die Paare werden und je länger ihre Beziehung besteht. Grund für diese Entwicklung kann sein, dass der Alltag einkehrt und die Macht der Gewohnheit die Zärtlichkeit sterben lässt. Das Gefühl, an Attraktivität zu verlieren oder die nachlassende Potenz wahrzunehmen, führt dazu, Zärtlichkeit und Sexualität zu vermeiden. Beratung macht Mut, über die veränderten Gefühle, über Ängste, aber auch Sehnsüchte und Wünsche zu sprechen und neue Wege des Zärtlichseins und der gemeinsamen Sexualität zu suchen. Gelingt das Gespräch, kann daraus ein echter »Glücksfaktor« werden, denn erfüllte Sexualität hat einen hohen Vorhersagewert für das Erleben von Zufriedenheit in der Beziehung.

#### **Gemeinsamkeiten würdigen – Verschiedenheit schätzen**

Der Alltag bringt es mit sich, dass die gelebte Gemeinsamkeit als selbstverständlich angesehen wird: Man spricht kaum darüber, was man aneinander schätzt, man macht das Verbindende kaum zum ausdrücklichen Gesprächsthema. Dabei ist es bereichernd und belebend, sich einander zu sagen, wie sehr man es schätzt, einander zu haben.

Es braucht Zeit und Raum, sich anzusehen, in den Blick zu nehmen, vertraut miteinander zu werden. Oft sind es die kleinen Gesten der Zärtlichkeit, eine sanfte Berührung, ein liebevoller Blick, der die Seele erwärmt und den Tag beschwingt erleben lässt. Jenseits der Einzelbeispiele lässt sich festhalten: Allein die Tatsache, dass die Ehe-, Familien- und Lebensberatung für Paare, Einzelne und Familie einen geschützten Raum bietet, in der sie sich über ihre Probleme, aber auch Wünsche, Visionen und Sehnsüchte aussprechen können, ist hilfreich und entlastend. Die kompetente fachliche Unterstützung ist ein weiterer Wirkfaktor der Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Der Beitrag der Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Glück kurz zusammengefasst:

- Geschützter Raum zum ungestörten Gespräch
- Fachliche Unterstützung in verschiedener Weise.

Eugen Drewermann hat in seinem Buch »Der gefährvolle Weg der Erlösung«, in dem er das Buch Tobit tiefenpsychologisch deutet, herausgearbeitet, wie der Engel Raffael Tobias durch die Gefahren geleitet, ihn auf seinem Weg ins Erwachsenwerden unterstützt. Ähnliche Hilfe, so ein gewagter Vergleich, bietet auch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Und welches größere Glück kann es geben, als zu sich selbst zu finden?

Erhard Scholl ist Vorsitzender der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.

Ernst Fritz-Schubert

# Glück als Unterrichtsfach

## Gelingende Lebensgestaltung als Bildungsziel

Die Einführung des Faches Glück klingt vielleicht auf den ersten Blick exotisch, doch bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass sie die Hauptaufgabe der Schule als Vorbereitung auf ein gelingendes Leben erfüllen soll. Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Was über das gesamte Leben von einem Menschen bleibt, ist sein Charakter, seine Persönlichkeit. Und je früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht.

### Gelingende Lebensgestaltung

Der Lehrplan des Faches Glück orientiert sich an den Strukturen einer gelingenden Lebensgestaltung. Um mein Leben zu gestalten, muss ich mir meiner eigenen Kräfte und Ressourcen bewusst werden. Dann kann ich realistische Visionen bzw. Ziele entwickeln. Die Bedeutung dieser Ziele kann ich erhöhen, indem ich mir meine Gefühle beim Erreichen des Zieles genau ausmale und sozusagen vorwegnehme. In einem dritten Schritt geht es darum, Entscheidungen zu treffen, was ich will oder nicht will und was das für mich bedeutet. Erst daraufhin kann man Pläne machen und Ressourcen einteilen. Danach geht es darum, die Pläne wirklich umzusetzen. Damit aus Plänen Handlungen und vielleicht sogar Haltungen werden, müssen wir lernen, uns selbst zu motivieren, aber auch mit Ängsten umzugehen und uns zu beruhigen. Ob das z.B. die

nächste schwierige Mathearbeit oder der bevorstehende Sprung vom Fünfterbrett ist, immer geht es darum, eine innere Balance zu finden. Jede Hürde, die überwunden wird, wirkt, egal ob Kind oder Erwachsener, beglückend. Man übt sozusagen, sich selbst wahrzunehmen und seine Gefühle zu steuern. Dazu gehört auch der Erwerb von Frustrationstoleranz. Im sechsten und letzten Schritt werden in einer Rückschau das Ergebnis, die Anstrengung und die damit verbundenen Gefühle betrachtet. Das Schulfach Glück bietet einen bunten Strauß von Erlebnissen, die körperlich und seelisch wohltuend wirken und geistig anregend zu neuen Erkenntnissen und guten Absichten führen. Die Schüler und Schülerinnen lernen zum Beispiel, psychische und physische Hindernisse zu überwinden, die Gruppe als Kraftquelle zu erkennen und im mentalen Training sich zu motivieren oder zu beruhigen. Damit die Erlebnisse nicht vergessen werden, dokumentieren sie die Erlebnisse und Beobachtungen in ihren Heften. Darin finden sich auch Erfahrungen aus dem Alltag, eigene Zielsetzungen und Projekte. Diese Dokumentationen bilden dann auch die Grundlage für die Noten. Die Kinder und Jugendlichen lernen auf diese Weise, die guten Gründe von den scheinbar guten Gründen zum Glücklichen zu unterscheiden. Sie lernen, Verantwortung für sich, ihre Mitmenschen und unsere Natur zu übernehmen, und sie lernen, dass das Leben nicht nur aus Glücksmomenten besteht, sondern uns auch herausfordert und nicht jede Krise eine Katastrophe bedeutet.

Die begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen den positiven Gesamteindruck der Kinder und Jugendlichen, der Eltern und der Lehrpersonen. In allen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass das Kohärenzgefühl – sich et-

was zuzutrauen, ein Selbstkonzept zu entwickeln und ein Sinn im Leben zu finden – zunahm. Selbstwertstabilität, gestiegene Selbstwirksamkeitserwartung und gewachsene Sozialkompetenz waren weitere erfreuliche Ergebnisse.

### Weiterbildung für Lehrkräfte

Diese positiven Rückmeldungen haben das 2009 gegründete gemeinnützige Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung ermuntert, Weiterbildungen für Pädagogen/-innen anzubieten. Auf der Basis des salutogenetischen Ansatzes, der Logotherapie, der Resilienzforschung und der systemischen Pädagogik soll den Teilnehmenden das Fritz-Schubert-Konzept vermittelt werden. Nach diesem Konzept sind die Grundvoraussetzungen für Glück – verstanden als innere Harmonie – Geborgenheit und ein gesundes Selbstwertgefühl. Im Zusammenhang zwischen Glück, Authentizität, Produktivität und ethischem Verhalten ist es geeignet, den Ansatz der Positiven Psychologie zu stützen, indem man nicht bei den Defiziten (wie z.B. beim depressiven oder unsozialen Verhalten) ansetzt, sondern das Positive mehr. In der Umsetzung des Faches geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um die Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung, des Selbstbewusstseins und sozialer Kompetenzen. Im Wintersemester 2013/2014 wurden in den Universitäten Osnabrück und München erstmalig Seminare für junge Lehramtsstudierende durchgeführt.

Ernst Fritz-Schubert entwickelte 2007 als Oberstudiendirektor in Heidelberg das Schulfach »Glück«. Dieser Ansatz stieß auf so großes Interesse, dass er ein eigenes Fritz-Schubert-Institut gründete, um diese Idee zu verbreiten und zu vertiefen.

Petra Heusler

# Momente der Begegnung mit mir

## Kurse im Kloster als Auszeit und Lebenstankstelle

Heute besuch ich mich – hoffentlich bin ich daheim...

*Karl Valentin*

Eine Facette von Glück ist es, sich selbst zu begegnen. Einer Einladung der ganz besonderen Art folgen Erwachsene in der Lebensmitte mit dem Angebot »Heute besuch ich mich – hoffentlich bin ich daheim ...«.

In unterschiedlichsten Berufs- und Lebenssituationen ist es für die Teilnehmenden eine Herausforderung, der Einladung, sich selbst zu besuchen, zu folgen.

»Ich funktioniere im Beruf, doch ich merke, dass mittlerweile meine eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen und ich nur wenig Zeit finde für Dinge, die mir früher wichtig waren und die meinem Körper guttun.« Eine Erfahrung, die die Situation vieler Teilnehmenden ausdrückt.

Der Anreiz, einmal Zeit »nur« für sich selbst zu haben, eigene Bedürfnisse und Interessen verschärft in den Blick zu nehmen, innezuhalten, vergangene Wege zu reflektieren: Das sind persönliche Motive, die ernst genommen werden und während der dreitägigen Auszeit Raum bekommen.

Sich selbst eine persönliche Einladung auszusprechen und dieser zu folgen ist nicht gerade üblich. Wir folgen heute doch eher allen möglichen privaten und beruflichen Einladungen anderer Menschen. Auch wenn es die Erfahrung vieler bestätigt, dass Einladungen auch zur Verpflichtung und Belastung sein können, fehlt uns häufig der Mut, dem Gegenüber eine Absage zuzumuten – auch wenn es besser wäre, ein »NEIN« auszusprechen.

Der Kurs »Heute besuch ich mich – hoffentlich bin ich daheim ...« bietet den Teilnehmenden einen Rahmen, sich eine Auszeit im Kloster zu nehmen



**Einladung, ganz bei sich zu sein**

**Foto: rowan / photocase.de**

und sich mittels inhaltlicher und kreativer Impulse festgelegten Räumen ihrer Lebenssituation zuzuwenden.

In diesem Rahmen werden Klosterräume (u.a. Pforte, Klausur, Garten, Refektorium, Kirche) in ihrer Symbolik auf das Leben übertragen und individuell auf die Bedeutung für das persönliche Leben überprüft.

Bei der Bearbeitung des Klosterraumes »Pforte« z.B. stehen Fragen wie:

- Wer bekommt in meinem Leben Raum, wen lasse ich an meinem Leben teilhaben?
- Wem möchte ich künftig mehr/weniger Raum geben?
- Wer nimmt sich Raum in meinem Leben?
- Wem verschließe ich die Tür?

Im Klosterraum »Garten« stehen Fragen wie:

- Was säe ich? Wo investiere ich etwas?
- Was ernte ich? Welchen Ertrag habe ich?
- Was mache ich mit dem Unkraut/Leblosen?
- Bin ich offen für Wachstum? Wo befinde ich mich im Stillstand?
- Was will in meinem Lebensgarten

noch wachsen? Sich entwickeln? Die persönliche Reflexion trägt zur Klärung offener Lebensfragen und zur Standortbestimmung bei. Der Austausch mit Gleichgesinnten ermutigt, gibt Impulse und stärkt die Teilnehmenden auch für den Blick nach vorne. In einer zurückliegenden persönlichen Verlust- und Krisenzeit war es für mich lebenswichtig, dass ich seit Längerem dieser »Einladung zu mir selbst« folge. Für eine gesunde Lebensbalance ist es förderlich, immer mal eine Auszeit einzubauen. Bei mir sein zu dürfen, mit mir und meinen Bedürfnissen in einem gesunden Kontakt zu sein, das ist eine wichtige Ressource, um mich immer wieder auf meinen Lebensweg zu besinnen und stärkende Glücksmomente zu erfahren.

Die Kurse gehen über zwei bis drei Tage in einer Gruppe von 12–14 Personen im Alter von 35–55 Jahren. Es geht darum, persönliche Lebensfragen in den Blick zu nehmen, zu filtern, was in der Zukunft wichtig ist und welche Zöpfe abgeschnitten werden können. Die Kurse finden in verschiedenen Klöstern, z.B. in Maria Laach oder Kloster Arenberg statt.

Petra Heusler ist Erwachsenenbildnerin und Diplom-Sozialpädagogin. Sie arbeitet als Bildungsreferentin beim Kolpingwerk DV Trier (Bereich Verbandsarbeit, Familienbildung, Eine-Welt-Arbeit).