

frauenZEIT



- Vorwort
- „Tauchbad“ Spiritualität
- Von Sinn und Glück
- Glück im Beruf
- Glücklich essen
- Schulfach Glück
- Buchtipps
- Termine
- Inspirierendes

Was ist Glück?

2 Vorwort

Wenn du glücklich bist, dann ...



Martina Winder-Schweiger ist Frauenreferentin der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich, haben herzlich gelacht oder einen besonders schönen Moment ganz bewusst genossen? Ihnen fallen gleich unzählige Glücksmomente ein? Oder liegt so eine Erinnerung doch schon etwas länger zurück? Vielleicht denken Sie auch, die aktuellen Krisen geben wohl kaum einen Grund glücklich zu sein. Ich bin der Meinung, gerade in so schwierigen Situationen ist es wichtig, dass wir uns im Alltag Inseln des Glücks schaffen, diese genießen und uns so richtig darüber freuen! Diese Ausgabe der frauenZEIT kann eine Anregung sein, sich bewusst auf die Suche nach Glücksmomenten zu machen. Unsere Gesprächspartnerinnen zeigen, dass es sich lohnt!

Wenn Sie nun denken, naja, entweder bin ich glücklich oder eben nicht – selbst kann ich daran nicht viel ändern, dann überzeugen wir Sie gerne vom Gegenteil. Denn an der HAK in Lustenau unterrichtet Gudrun Diem das Schulfach „Glück“. Was wir uns darunter vorstellen dürfen, erfahren Sie auf Seite 9.

Ein paar Seiten vorher verrät Ihnen Frohbotin Brigitte Knünz, worüber Sie glücklich ist, und es wie ihr gelingt, auch kleine, alltägliche Dinge als Glück zu erkennen (Seite 3). Nachmachen erlaubt!

Außerdem haben wir mit einer Geschichtenerzählerin, einer Gastgeberin und einer Clownfrau über ihre Wege zum Traumberuf und darüber, was für sie Glück bedeutet, gesprochen (S. 6 und 7).

Im Interview mit Sinnforscherin Tatjana Schnell wird der Frage nach dem Zusammenhang von Sinn und Glück nachgegangen. Wir erfahren, was uns langfristig glücklich machen kann und welchen „Zweck“ Sinnkrisen haben können (S. 4 und 5).

Und sollten Sie doch einmal eine extra Portion Glücksgefühle benötigen, dann backen Sie doch den Schokoladekuchen von Nadin Hiebler, auch bekannt als „Die Glücklichmacherin“, nach und genießen ihn am besten in guter Gesellschaft (Seite 8).

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und viele Glücksmomente beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihre
Martina Winder-Schweiger

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt
Redaktion: Martina Winder-Schweiger, MA; Simone Rinner
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201
E martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at

Fotos: S. 1 Lidya Nada / unsplash.com; / S. 2 Patricia Keckeis / S. 3 Katholische Kirche Vorarlberg; Yustinus Subiakto / unsplash.com; / S. 4 Katrina Wright / unsplash.com; / S. 5 C. Mirbach; / S. 6 Niklas Koch; Paulinarium; / S. 7 Lukas Kathrein; / S. 8 Peter / Nadin Hiebler; / S. 9 HAK Lustenau ; Tamanna Rumea / unsplash.com; / S. 10 Tyrolia / Malik / Midas; / S. 12 Amy Reed / unsplash.com

3 „Tauchbad“ Spiritualität

Glück geht nicht ohne Dankbarkeit



Brigitte Knünz
ist Leiterin der
Gemeinschaft
Dornbirn der
Frohbotinnen.

Gedanken zu Glück, Freude und Dankbarkeit.

BRIGITTE KNÜNZ

Was habe ich Glück, dass ich in diese Zeit, in dieses Land, in diese meine Familie hineingeboren wurde! Nichts habe ich selber dazu getan, dass ich nur Frieden in meinem Heimatland kenne und eine behütete und glückliche Kindheit und Jugend erleben durfte. Ich kann das für selbstverständlich nehmen, dann bedeutet es nichts Besonderes. Ich kann mir das aber immer wieder vor Augen halten und dann geht es nicht anders, als zutiefst dankbar dafür zu sein. Und dann bekommt mein Glück einen besonderen Wert. Dann empfinde ich es als Geschenk, das mir unverdient zuteilgeworden ist.

Um Glück – oder lieber möchte ich sagen Freude – empfinden zu können, braucht es meine Sensibilität und Aufmerksamkeit, für die an sich selbstverständlichen Dinge um mich, die ich mit staunenden Sinnen wahrnehme. Dann überrascht mich der Blütenduft eines Strauches am Wegrand und ich atme beschenkt diesen Duft ein – danke! Oder ich staune jeden Abend aufs Neue, wie viele Krähen vom Feld über unser Haus zu ihren Schlafbäumen fliegen – faszinierend, wie genau ihr Rhythmus nach der Sonne geht. Oder der kurze Augenkontakt mit einem Kind im Zug – ein Zwinkern und schon lächelt es zurück – ein Geschenk! Es ließe sich eine unendliche Reihe an Beispielen weiterschreiben, wie Selbstverständliches durch mein bewusstes Wahrnehmen Freude auslöst. Wenn ich so offenen Sinnes durch den Alltag gehe, fallen mir ständig winzige Glücksmomente zu. Manchen Menschen sieht man es an ihrem frohen Gesicht an, dass sie sich beschenkt wissen. Ihnen kann man ihr Glück vom Gesicht ablesen.

Ein solches Glücksempfinden ruft eine Reaktion bei uns hervor. Wenn ein Geschenk von einem zum anderen geht, dann geschieht Beziehung. Wenn ich etwas bekomme, so bedanke ich mich beim Geber oder der Geberin. Bei wem bedanke ich mich für einen Duft, eine Naturerscheinung, ein spontanes Lächeln? Wir werden mit so vielem beschenkt, wo der Geber nicht greifbar ist. Und doch ist es ein Bedürfnis, Danke zu sagen. Wie immer jemand die Schöpferin dieses Gegebenen nennen mag, unser Dank geht an einen



Glück findet man oft in den kleinen Dingen.

Adressaten, der größer ist als wir. Und das wiederum führt uns zu einer demütigen Haltung im Sinne von: Ich weiß, dass ich das Meiste und Wichtigste im Leben nicht selbst machen kann, sondern geschenkt bekomme. Es gesteht ein Angewiesen-Sein ein, das nicht als Defizit gewertet ist, sondern das Band der Beziehung stärkt. In-Beziehung-Sein wiederum lebt von einem Hin und Her, von einem Geben und Empfangen. Ich wage zu behaupten, dass ein Mensch, der offen ist zu empfangen, der mit Freude Danke sagen kann auch für Kleines, glücklicher ist, als einer, der sich alle Wünsche selbst erfüllt, nicht angewiesen ist Bitte oder Danke zu sagen und sich damit viel an Beziehung nimmt.

Diese Gedanken stammen aus dem Buch „Dankbarkeit – Das Herz allen Betens“ vom Benediktinermönch David Steindl-Rast. Immer und immer wieder muss ich es in die Hand nehmen, darin lesen und hoffe, dass immer mehr davon in meine eigene Lebenshaltung einfließt. Abschließend lasse ich den Autor nochmals selbst zu Wort kommen:

„Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, dann wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird jenen Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein. Wir halten die Schlüssel für dauerhaftes Glück in unseren Händen. Denn es ist nicht Freude, die uns Glück schenkt; es ist Dankbarkeit, die uns erfreut.“ (ebd., S. 171) «

4 | 5 Von Sinn und Glück

Will ich „einfach nur so“ leben?

Die Sinnforscherin Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell spricht beim FrauenSalon darüber, warum die Glückssuche gefährlich ist. Da stellt sich doch die Frage, wonach man streben sollte: Glück, Zufriedenheit oder ein sinnvolles Leben?

DIE FRAGEN STELLTE SIMONE RINNER

Frau Dr.ⁱⁿ Schnell, macht es denn Sinn nach Glück zu streben? Oder sollte das Ziel vielleicht ein anderes sein? Vielleicht Sinn oder Zufriedenheit?

Mit Glück meinen wir in der Psychologie etwas Emotionales. Das, was wir als Gefühl spüren. Zufriedenheit hingegen ist eher: Das passt so für mich, ich bleibe wo ich bin. Das hat natürlich einen großen Reiz, kann aber auch dazu verleiten, sich halt zufriedenzugeben, mit Dingen, wo man besser versuchen sollte sie zu ändern. Wenn wir aber sagen, ich möchte eher sinnvoll leben, dann heißt das, es geht mir nicht unbedingt darum zufrieden zu sein, sondern zu hinterfragen und das, womit ich nicht zufrieden bin, vielleicht auch noch zu verändern in Richtung dessen, was ich sinnvoll finde.



Der erste Schritt in ein sinnvolles Leben ist die Frage, wer man eigentlich wirklich ist und was man will.

Dann also besser ein „sinnvolles Leben“.

Wie schaffen wir das? Gibt es eine Anleitung?

Der erste Schritt ist herauszufinden, wer man eigentlich wirklich ist. Was man will, was man für Werte hat. Was man kann, was man wichtig findet, wie man sich die Welt eigentlich vorstellt. Dieser Prozess klingt zuerst banal: Du musst dich selbst kennen, aber wenn man das nicht tut, kann man das Leben auch nicht danach ausrichten, dass es zu einem passt. Und das gehört eben zu diesen vier Facetten, was Sinn eigentlich bedeutet. Das uns verstehen lässt, wie man ein sinnvolles Leben lebt.

Wie lauten denn diese vier Facetten?

Es hat zunächst damit zu tun, dass wir eine Ausrichtung haben, eine Orientierung – auch „purpose“ genannt, In welche Richtung soll mein Leben verlaufen? Außerdem ist wichtig, dass wir erleben, dass wir etwas bewirken können, dass unser Handeln auch Konsequenzen hat. Die dritte Facette ist die Kohärenz. Sie beschreibt, dass wir uns selbst und die Welt um uns herum verstehen und vorhersagbar in dieser handeln können. Und die letzte Facette ist, dass wir uns als zugehörig erleben.

Müssen denn alle vier Facetten erfüllt sein?

Das ist tatsächlich die Mindestanforderung. Wenn eine davon nicht erfüllt ist, geraten wir meist schon ins Trudeln und bekommen das Gefühl, dass etwas nicht so ganz passt.

Stürzt man sonst in eine Sinnkrise?

So schnell nicht, aber normalerweise fängt es so an und wenn man darauf nicht reagiert, kann es zu einer Sinnkrise werden. Eine Sinnkrise ist ziemlich schmerzhaft – aber da braucht es schon ein bisschen mehr.

Wie geraten Menschen denn in eine Sinnkrise?

Wir sehen, dass die meisten Menschen in eine Sinnkrise geraten, wenn etwas im äußeren Leben passiert. Wenn etwas geschieht, das den Lebensfluss unterbricht. Bei den meisten sind das kritische Lebensereignisse – z.B. eine Erkrankung, der Tod eines Menschen in der näheren Umgebung, der mir lieb ist. Oder so etwas wie eine Pandemie oder Kriegssituation. Dinge, die die eigenen Grundannahmen über die Welt in Frage stellen. Und der zweite Punkt, der häufig zu Sinnkrisen führt, sind Übergangssituationen, in denen sich Menschen

notwendigerweise hinterfragen müssen „Wohin soll ich gehen?“ Die Möglichkeiten, die sich uns dann auftun, rufen oft Angst hervor, da jede Entscheidung für etwas auch eine Entscheidung gegen etwas anderes ist. Zum Beispiel der Übergang von der Schule in die Ausbildung, ein Studium oder den Beruf. Und auch, wenn später die Kinder das Haus verlassen oder die Pension.

Kann man aus dieser Sinnkrise selbst wieder herauskommen, oder braucht man (professionelle) Hilfe?

Es scheint wichtig zu sein, dass irgendjemand da ist, bei dem ich mich drauf verlassen kann, dass er oder sie an meiner Seite ist. Ich bin der Meinung, dass das nicht unbedingt eine professionelle Hilfe sein muss, weil eine Sinnkrise keine Störung und keine Krankheit ist, sondern eher etwas relativ Normales. Auch wenn es sehr schlimm und schmerzhaft sein kann. Und es wäre auch wichtig, dass wir als Gesellschaft mehr vermitteln: Es ist auch normal, dass es uns schlecht gehen kann.

Aktuell stecken wir ja gerade in einer Pandemie und in der Ukraine herrscht Krieg. Wie kann man mit solchen Situationen umgehen?

Solche Krisensituationen zeigen uns oft, was auf dem Spiel steht und sind ein guter Hinweis darauf, was man sinnvoll findet. Sie machen uns deutlich, was wir eigentlich haben und unter welchen Bedingungen wir leben, die wir gar nicht ausreichend schätzen. Von daher sind Krisen ein guter Anlass zu schauen: Will ich einfach nur so leben oder könnte ich das jetzt auch als Möglichkeit nutzen viel stärker für das einzutreten, was ich richtig und wichtig finde im Leben.

Welche Rolle spielen Familie, Glaube, Ehrenamt ... in einem sinnvollen Leben?

Wir haben gesehen, dass es sehr viele unterschiedliche Wege zum Sinn gibt. Menschen finden in vielen verschiedenen Dingen Sinn und selten nur in einem einzigen. Wir sind multimotivational angetrieben, sagt die Psychologie – und das ist beim Sinn genauso. Ein besonders sinnstiftender ist hier die Selbsttranszendenz, das heißt sich für etwas zu engagieren, das über mich selbst hinausgeht. Das kann Religion oder Spiritualität sein, ist aber auch horizontal möglich – z.B. in Naturverbundenheit und sozialem Engagement. Wichtig ist aber, nicht nur über sich selbst hinauszugehen, sondern



Tatjana Schnell ist Professorin an der Universität Innsbruck sowie an der Norwegian School of Theology, Religion and Society.

eine Balance zu behalten und eben auch Beziehungen zu pflegen und mich selbst weiterzuentwickeln.

Also nicht nach Glück streben, sondern nach Sinn?

Es gibt mehrere Studien, die zeigen, dass Menschen, die Glück anstreben eben nicht glücklich sind, und die, die sagen „Das ist mir gar nicht so wichtig, ich will vor allem so leben, dass ich da dahinterstehen kann“ berichten dann von viel mehr Glück. Sie erleben auch mehr Zufriedenheit und Sinn, weil der Sinn dann auch eine Bedeutung hat im Leben. Und obwohl es wie ein Paradox erscheint, dass die, die das Glück anstreben, es nicht bekommen, ist es doch auch nachvollziehbar. Wenn Glückliches alles ist, ist ohne Glück alles nichts. Und wenn wir bei Entscheidungen immer das Angenehmere wählen, das uns kurzfristig glücklich macht, entgehen uns viele Möglichkeiten dafür, uns selbst und die Welt besser kennenzulernen, für das einzutreten, was wir wichtig finden und – als Folge – wirklich glücklich zu werden. «

Mehr zum Thema

Tatjana Schnell beim FrauenSalon Vorarlberg
Der Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist.
 31. Mai 2022, 19 Uhr.
 Hybridveranstaltung im Bildungshaus Batschuns und online.

Mehr Infos auf Seite 11

6 | 7 Glück im Beruf

Vom Glück im Leben und im Beruf



Lisa Suitner ist ein wahres Multitalent und begeistert die Menschen als u.a. Musikerin, Schauspielerin, Moderatorin und als großartig größtenwahnsinniger Clown Lillilu. In der Internationalen Zirkustheater Schule CAU in Granada, Spanien, hat die Feldkircherin die Ausbildung zum Clown absolviert.

Drei Frauen – sie alle zaubern ein Lächeln in das Gesicht ihres Publikums. Und das auf höchst unterschiedliche Weise. Wir haben nachgefragt, wie bei ihnen Glück „geht“.

DIE INTERVIEWS FÜHRTEN
MARTINA WINDER-SCHWEIGER,
AGLAIA MARIA POSCHER-MIKA UND
SIMONE RINNER

Die kleinen Dinge im Leben

Was macht Sie glücklich?

Glücklich machen mich oft die kleinen Dinge – ein spontanes Gespräch, das in die Tiefe geht zum Beispiel, ein Spaziergang im Wald, oder wenn ich nach einer Reise das erste Glas Leitungswasser bei mir zuhause trinke. Aber auch wenn ich spüre, dass meine künstlerische Arbeit Menschen berührt und ich lange Zeit danach darauf angesprochen werde. Oder wenn meine Mama Zopf backt und extra einen mehr für mich und meine Familie macht.

Was ist überhaupt Glück?

Für mich liegt das Glück in der Dankbarkeit. Wenn ich zum Beispiel durch den Besuch guter Freunde bei mir in Feldkirch mein Leben durch frische Augen sehe, mir meines persönlichen Glücks wieder bewusst werde und mein Herz vor Dankbarkeit überquillt. Manchmal ist Glück für mich auch Schwein zu haben, wenn ich merke, dass es das Leben gut mit mir meint.

Wie kam es dazu, dass Sie Clown werden wollten?

Ich bin als Kind schon gerne auf Bühnen gestanden – wollte Eiskunstläuferin, Schauspielerin oder Musikerin werden. Clown war eigentlich nur im Fasching eine Option. Nach der Matura bin ich lange Zeit auf Reisen gegangen und habe mein Geld mit Straßenmusik verdient. Da habe ich gespürt, wie ich die Atmosphäre an Orten verändern und Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Durch Zufall bin ich dann über die Homepage einer Clownschule gestolpert, fühlte mich gleich davon angesprochen und habe ein Castingseminar gemacht. Danach war klar – das ist es was ich machen will! Das Tolle am Clown ist für mich, dass ich damit all meine Talente und Leidenschaften unter einen Hut packen kann, ich meine eigene Chefin bin und ständig vor Herausforderungen stehe, die mich wachsen lassen.



Pauline Burtscher ist Gründerin und Leiterin des Paulinariums am Ludescherberg, wo Brotbacken zum Erlebnis wird. Sie ist 63 Jahre alt, verheiratet mit Reinhard und hat zwei Kinder sowie fünf Enkelkinder.



Hertha Glück wurde eigentlich als Herta Küng geboren und hat nach 24 Jahren Hauptschullehrerin „allen Mut zusammengenommen“: Seither nennt sich nun Hertha Glück und ist Geschichtenerzählerin, Wanderführerin und Autorin.

Beseelte Backstube

Was macht Sie glücklich?

Ich bin überglücklich, meinen Traum verwirklichen zu können – jeden Tag aufs Neue: Seminarhaus und Backstube sind für mich ein beseelter Ort, wo ich nach mühsamer Spurensuche angekommen bin. Diesen Seelenfrieden möchte ich allen Menschen mitgeben, die an diesen Kraftplatz kommen. Zudem kann ich mich an den scheinbar kleinen Dingen des Alltags freuen – der Duft von frisch gebackenem Brot, die tiefe Zufriedenheit meiner Gäste. Und wenn in manchen Nächten des Monats der Mond in unser Schlafzimmer scheint, dann fühle ich mich ganz besonders reich beschenkt.

Was ist überhaupt Glück?

Für mich ist jeder Tag, an dem ich gesund aufwache und mein Mann bei mir ist, ein riesiges Glück. Körperliches und emotionales Wohlbefinden sind keine Selbstverständlichkeit, dessen bin ich mir bewusst. Glück ist ein tiefes Gefühl, das Körper, Geist und Seele vereint.

Gibt es für Sie eine Verbindung zwischen Essen und Glück?

Sicherlich dann, wenn mit Hingabe gekocht und gebacken wird. Frisches Brot, hausgemachte Marmelade aus sonnen gereiften Früchten – das alles erinnert uns auch an unsere Kindheit, es schenkt uns Gefühle von Geborgenheit und Angenommen-Sein. Ich bin sehr gerne eine mütterliche, nährende Person für die vielen Menschen, die in mein kleines Paradies finden. Und nicht nur das – ein besonders zufriedener Gast hat einmal zu mir gesagt: „Ganz großen Dank, es war wunderbar ... Essen ist der Sex des Alters!“ Das freut mich natürlich ebenso.

Mit der Natur im Einklang

Was macht Sie glücklich?

Wenn ich in der Natur wandern darf und die Stille der Landschaft mich umhüllt. Ich Blumen, Pflanzen, Bäume entdecken darf und sie auch mit dem Namen kenne und weiß, dass sie selten sind, uns gar heilen können. Ich bin Gast auf der Erde und möchte dies auch meine Umwelt wissen lassen. Somit freue ich mich, wenn ich während einer Wanderung Menschen die Natur näherbringen, ihnen Besonderheiten zeigen und sie auf den Schutz hinweisen kann. Ein besonderes Glück ist für mich auch meine Verwandtschaft, die mich so nimmt, wie ich bin. Ich liebe es Feste zu feiern, mit gutem Essen und Trinken, die Wärme der Menschen und ihre Freude zu spüren, das eigentlich Friedensarbeit mit Glück ist – dann ist mir das glückliche Leben sehr nah.

Was ist überhaupt Glück?

Ich glaube, „Glück“ ist, glücklich zu sein. Sich rundherum wohlfühlen, mit dem, was man hat, sieht, bekommt und erleben darf. Und dann dieses Glück in der Gemeinschaft weiterzutragen, wirken zu lassen, so wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird und Kreise bildet. Es ist auch ein vorbehaltloses Geben, das über Umwege dann eh wieder zurückkommt. Aber dann doppelt, wie wundervoll.

Was haben Geschichten mit Glück zu tun, Frau Glück?

Mit dem Künstlernamen von Herta Küng zu Hertha Glück, kehrte das „Glück“ nach einem sehr schwierigen Jahr wieder in mein Herz ein. Geschichten erzählen zu dürfen, nämlich für Jung und Alt, ist für mich eine Herzensangelegenheit und besonders draußen in der Natur vervielfacht sich die Sage, das Märchen oder die Geschichte, denn die Natur erzählt mit. Wenn die Zuhörer/innen dies wahrnehmen und bemerken, dann macht es mich sehr glücklich. Daraus folgend weiß ich, dass meine Worte direkt ins Ohr bis ins Herz gedrungen sind.

8 Glücklich essen

Schokogugelhupf mit Chai-Glasur



Nadin Hiebler ist Foodbloggerin und bekannt als „die Glücklichmacherei“

Wenn man das Glück schon im Namen trägt, ist man quasi prädestiniert, ein Rezept in der frauenZEIT zu teilen, das glücklich macht. Und deshalb liefert uns Nadin Hiebler von www.diegluecklichmacherei.com auch einen „Schokogugelhupf mit Chai-Glasur“.

Zutaten für den Gugelhupf

165 g Mehl
120 g Zucker
45 g Kakaopulver, gesiebt
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
80 ml Rapsöl
2 Eier
160 ml Kaffee
120 g Joghurt



Der Schokogugelhupf überzeugt mit besonderer Fluffigkeit – das wirkliche „i-tüpfelchen“ ist aber die Glasur mit feiner Chainote, verrät Nadin Hiebler.

Zubereitung

Backrohr auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Gugelhupfform sorgfältig ausbuttern und mit Mehl oder Kakao ausstäuben. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die feuchten Zutaten ebenfalls miteinander mischen. Dann alles mit dem Schneebesen zusammenrühren und anschließend den Teig in die Gugelhupfform gießen. Mit der Form ein paarmal auf die Arbeitsplatte klopfen, damit Luftblasen im Teig platzen. Im vorgeheizten Backrohr 40-45 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen (bei mir hat es genau 42 Minuten gedauert).

Den Gugelhupf zehn Minuten in der Form abkühlen lassen und dann zum Auskühlen auf ein Gitter stürzen.

Zutaten für die Glasur

Chaittee
Teebeutel
etwas Milch
Staubzucker, gesiebt

Für die Glasur die Milch erwärmen und den Chaittee im Teebeutel darin ziehen lassen. Ich verwende losen Tee, den ich in Israel gekauft habe. Natürlich kannst du auch einen fertigen Teebeutel verwenden, falls du einen hast. Staubzucker sieben und mit wenig Chai-Milch verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den ausgekühlten Gugelhupf damit nach Belieben dekorieren.

PS: Die Teigmasse ist für eine Form mit ca. 1,4 Liter Fassungsvermögen, wenn deine Gugelhupfform größer ist, kannst du einfach bei allen Zutaten ein Drittel dazurechnen.

9 Schulfach Glück

Glück gehabt!



Gudrun Diem ist Lehrerin für wirtschaftliche Fächer und unterrichtet das Wahlfach „Glück“.

Die HAK Lustenau bietet seit einigen Jahren als Wahlfach ihren Schüler/innen das Schulfach Glück an. Kann man Glück so einfach erlernen? Und welche Inhalte werden vermittelt?

DAS INTERVIEW FÜHRTE ROSA ANDREA MARTIN

Frau Diem, was bringen Sie Ihren Schüler/innen im Schulfach Glück bei?

Im stressigen Alltag, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck, geht es zunächst darum, sich auf sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen. Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das Glückskonzept in den Vordergrund stellen. Schüler/innen werden darin bestärkt, ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

Was war Ihre eigene Motivation sich dem Thema Glück zu widmen?

Ich unterrichte wirtschaftliche Fächer, war aber immer schon sehr an Pädagogik und am Wohlergehen der Schüler/innen interessiert. So habe ich zusätzlich die Ausbildung für das Unterrichtsfach Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz absolviert. Dieses Fach unterrichte ich seit vielen Jahren und ich habe bemerkt, wie gut den Schüler/innen im Schulalltag ein Unterrichtsfach tut, das losgelöst von Tests und Schularbeiten funktioniert. In diesem Fach geht es vor allem um das Kennenlernen von sich selbst und das Erlangen von sozialen Fähigkeiten. Meine Ausbildung für das Schulfach Glück dauerte zwei Jahre, in Heidelberg am Fritz-Schubert-Institut. Sie bestand aus zwölf Wochenenden und einigen Vertiefungsseminaren zusätzlich.

Wie können sich unsere Leser/innen das Schulfach Glück vorstellen? Gibt es eine Art Lehrplan?

Einen Lehrplan gibt es nicht, ich kann den Aufbau frei gestalten. Allerdings habe ich mich an die Reihenfolge der Seminare in meiner Ausbildung gehalten. Hier werden aktuellste Forschungsergebnisse zusammengefasst und anhand eines roten Fadens über das ganze Schuljahr vermittelt. Das Schuljahr umfasst sechs Phasen:



1. Stärken: eigene Stärken erkennen und mit Schwächen umgehen zu lernen, Wertschätzung, Vertrauen, Glaubenssätze hinterfragen.
2. Visionen: Träume und Lebensmotive für sich selbst aufbauen, Motive des eigenen Handelns erkennen.
3. Entscheidungen: realistische Entscheidungen treffen können, eigene Werte ermitteln.
4. Planen: Gestaltungspotenziale nutzen, Hindernisse als Herausforderung verstehen, Planungshorizonte abstecken.
5. Umsetzung: tatsächliches Umsetzen der Ziele, Herausforderungen begegnen, mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen.
6. Bewertung: Reflexion bei Gelingen oder Misserfolg, Lust auf die Zukunft generieren. Alles bewusster durchleben, daran wachsen wir.

Mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Glück kann man trainieren wie einen Muskel. Die Methoden sind vielfältig: Es gibt theoretische Inputs, Rollenspiele, Gruppenarbeiten, Vertrauensübungen sowie den Besuch von außerschulischen Veranstaltungen, z.B. Teilnahme an einem Klangschalenabend, Yoga, Meditation.

Können Ihre Schüler/innen glücklich sein erlernen?

Ja, die Schüler/innen sowie jeder Mensch, können Glück lernen. Glück ist kein Zufallsprodukt, sondern in gewisser Weise eine Entscheidung, die in uns selbst passiert. Oder, um es in den Worten des britischen Philosophen Sir Francis Bacon zu sagen: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ ◀◀

10 Buchtipp



Lotta Lubkoll:
Wandern, Glück und lange Ohren. Mit Esel Jonny zu Fuß von München bis ans Mittelmeer. MALIK 2021, € 17,50

Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Nicht unbedingt, wie dieses Buch beweist, denn Lotta

Lubkoll hat mit ihrem Esel Jonny „gemeinsam-alleine“, wie sie es so schön beschreibt, die Alpen überquert und im Unterwegssein das eigene Lebensglück (wieder-)entdeckt. Die vielen unvergesslichen Erlebnisse lassen die beiden Schritt für Schritt erfahren, was es heißt, das Hier und Jetzt zu genießen, dankbar für jeden guten Augenblick zu sein, Hindernisse gemeinsam zu überwinden und neue Begegnungen zuzulassen. Die entscheidende Rolle spielt Jonny, der zwar als Eisbrecher und Türöffner antrabt, gelegentlich jedoch an die Grenzen seines Wanderkönnens stößt und dadurch konkrete Pläne verhindert. Diese zwei Seiten der Medaille prägen die gesamte Wanderung und der alltägliche Kraftakt ist nicht zu unterschätzen. Um ans Ziel zu gelangen, müssen die beiden die jeweilige Komfortzone verlassen und alte Ängste überwinden.



Lena Raubaum / Katja Seifert:
Mit Worten will ich dich umarmen. Gedichte und Gedanken. Tyrolia 2021, € 16,95

So ein Glück, dass die Kinder- und Jugendbuchautorin Lena Raubaum in diesen herausfordernden Zeiten

einen Lyrikband herausgibt, dessen Gedichte die Herzen von Jung und Alt erwärmen. Fast 100 verbale Umarmungen, die – einander vorgelesen oder in ruhigen Momenten für sich allein – wahre Glücksgefühle hervorrufen, trösten und einem jene Worte geben, die im Alltag oftmals nur schwer zu finden sind. Das Leben wird mit all seinen Facetten gefeiert: Freude, Glück und Dankbarkeit, Trauer, Träume und liebevolle Verbundenheit bilden den inhaltlichen Kern. Sprachlich humorvoll, einladend und mit unerwarteten Wendungen gespickt, regen die Texte zum gemeinsamen Nachdenken und Lachen ein. Sprachwitz und Komplexität variieren von Gedicht zu Gedicht, weshalb der Band die fantastische Welt der Lyrik für die junge Zuhörerschaft eröffnet. Ebenso feinfühlig wie die Texte selbst, illustrieren die Zeichnungen diese wunderbaren Wortschätze.



Marietheres Wagner:
EPIKURS Bibliothek. Geschichten vom Glück. Midas 2021, € 20,70

Wie kann man sich den philosophischen Lehren Epikurs über das individuelle Lebensglück in all ihrer Komplexität annähern, ohne sich in schier endlosen Ausführungen über dessen Leben und Werk vertiefen zu müssen? Und was haben die Dementoren aus Harry Potter mit antiken Spruchformeln gegen Angstzustände zu tun? Marietheres Wagner betritt mit diesem Band einen eher untypischen Weg: Mit Hilfe von fünfzig beispielhaften literarischen Werken werden die zentralen Motive der epikureischen Lehre beinahe anekdotenhaft erläutert, wobei der Bogen von Horaz' „Carpe diem“ bis hin zur Konventionen durchbrechenden Pippi Langstrumpf gespannt wird. Denn in der Tradition des „Ahnvaters aller Glückssuchenden“ verhaftet, hinterfragen seit jeher Autorinnen und Autoren, wie das einmalige Leben mit Glück zu füllen möglich sei. Entscheidend ist die Überwindung der Angst, welche durch die Konzentration auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten und nicht auf mögliche Sündenbücke gelingen kann. Eine Individualität in Verbindung mit der Verwirklichung der eigenen Träume und Wünsche ist ebenso zentral, wie die Themen Freundschaft, Offenheit, Neugierde und Aufmerksamkeit für die Welt und sich selbst.

DIE BUCHTIPPS KOMMEN VON SILVIA FREUDENTHALER,
 LEITERIN DER BIBLIOTHEKEN FACHSTELLE
 DER DIÖZESE FELDKIRCH.

11 Termine

Bitte vergewissern Sie sich, ob aufgrund der aktuellen Covid-19-Bestimmungen **Einschränkungen oder Absagen** der Veranstaltungen bestehen.

Die Redaktion

April

8. April, 19.30 Uhr. **Treffpunkt Gleichstellung: Warum ist die Familien- und Pflegearbeit noch immer Frauensache? Frauenstammtisch.** Referentin: Verena Florian, Anmeldung: www.vorarlberg.at/frauenstammtisch. **Volksschule Mäder.**

9. bis 10. April. **Königin oder wilde Frau?** Seminarwochenende für Frauen, Leitung: Julia Hagen und Monika Schwärzler. **Bildungshaus St. Arbogast.**

11. bis 12. April. **Systemische Aufstellung.** Leitung: Hemma Tschofen. **Bildungshaus Batschuns.**

bis 17. April. **Ausstellung: Die Rote Linie.** Eine Ausstellung über sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen. **Arbeiterkammer Vorarlberg (ab. 6. Mai im Frauenmuseum Hittisau).**

22. April, 10 bis 17 Uhr. **Corona: Was spielt(e) sich da gesellschaftlich ab?** Leitung: Katharina Novy. **Bildungshaus Batschuns.**

22. April, 16 bis 18 Uhr. **Treffen für Alleinerzieherinnen. Meine Selbstfürsorge.** Leitung: Christine Huber-Hackspiel, Anmeldung: info@femail.at, mit Kinderbetreuung. **Femail Fraueninformationszentrum.**

bis 1. Mai. **Ausstellung: Mütter und Väter erzählen.** Videostationen über inklusive Lebenswege von Menschen mit Behinderung. **Frauenmuseum Hittisau.**

Mai

5. bis 6. Mai. **Selbstbewusst den eigenen Platz gestalten. Frauen in Führung.** Leitung: Gerlinde Schein. **Bildungshaus St. Arbogast.**

14. Mai, 9 bis 17 Uhr. **Inseln des Glücks.** Leitung: Marlene Lang. Anmeldung: info@efz.at. **Bildungshaus St. Arbogast.**

18. Mai bis Dezember. **Lehrgang Biografiearbeit.** Leitung: Sabine Sautter. **Bildungshaus Batschuns.**

31. Mai. **Frauenkulturwallfahrt nach Konstanz mit Abt Vinzenz Wohlwend.** Anmeldung: kfb@kath-kirche-vorarlberg.at.

Juni

10. Juni, 16 bis 18 Uhr. **Treffen für Alleinerzieherinnen. Meine Wünsche und Ziele.** Leitung: Christine Huber-Hackspiel, Anmeldung: info@femail.at, mit Kinderbetreuung. **Femail Fraueninformationszentrum.**

bis 30. Oktober. **Ausstellung: Verfolgt. Verlobt. Verheiratet. Rettende Ehen jüdischer Frauen ins Exil. Frauenmuseum Hittisau.**

Tipp

31. Mai 2022, 19 Uhr. **FrauenSalon Vorarlberg. Vom Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist.** Zu Gast: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell. Sie beschäftigt sich als Expertin der Sinnforschung mit Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktische Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft. Anmeldung: bildungshaus@bhba.at. **Hybridveranstaltung im Bildungshaus Batschuns und online.**

VORARLBERG

FrauenSalon

Vom Sinn des Glücks und warum die Glückssuche gefährlich ist
Dienstag, 31. Mai 2022 | 19.00 Uhr | Bildungshaus Batschuns

12 Inspirierendes

Das Glück

Der kleine Nachtwächter eines unbedeutenden Dorfes findet im Mondschein ein vierblättriges Kleeblatt. Er weiß, dass dies Glück bedeutet. Aus Freude darüber bläst er in sein Horn, ruft die Dorfbewohner zusammen. Und der Poet, die Marktfrau, der Schmied, das Blumenmädchen und der Lausejunge kommen herbeigeeilt.

„Das Glück besucht mich heute Nacht“, verkündet der kleine Nachtwächter freudestrahlend. Und alles setzt sich nieder und wartet auf das Glück, das sich im Kleeblatt angekündigt hatte. Es wird ganz ruhig, alle lauschen in die Nacht hinaus. Der Wind raschelt leise in den Blättern, die Nachtigall singt im nahen Wald, ab und zu schwirrt eine Fledermaus vorbei – sonst aber ist nichts zu vernehmen, die Nacht hat sich ausgebreitet mit ihrer tiefen Ruhe.

„Wann kommt endlich das Glück?“, ruft der Lausejunge. Der Poet aber, die Marktfrau, der Nachtwächter und das Blumenmädchen – sie alle verstehen, dass das Glück bereits eingezogen ist. Sie sitzen da und hören und lauschen bis zur Morgendämmerung.

aus „77 Himmelsfenster –
Geschichten, die Sehnsucht wecken“
Herausgegeben von Willi Hoffsummer

