

SchatzBrief

13/2019

THEMA GLÜCK



GESELLSCHAFT FÜR
GANZHEITLICHES
LERNEN e.V.



Der 13. Schatzbrief ist da!

Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal haben wir den Schatzbrief dem Thema Glück gewidmet und ihn rund um das Thema Lernen und Glück gestaltet. Lernen kann uns glücklich machen. Lesen Sie selbst, wie wichtig es ist beim Lernen glücklich zu sein und was im Gehirn passiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude und ein paar glückliche Momente beim Lesen.

Christina Mayer und Stephanie Barkholz

Ihr Redaktionsteam

AUF EIN WORT

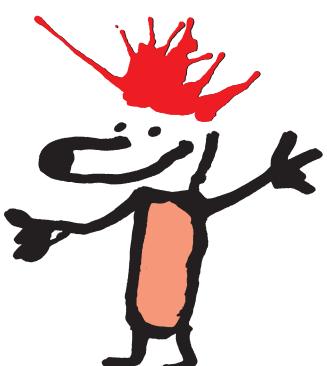
Schwein gehabt, also die Chance ein Glückspilz zu werden haben dieses Jahr auf jeden Fall die Chinesen! Denn nach dem Mondkalender begrüßen sie 2019 das Jahr des Schweins, das Gelingen und Erfolg verspricht.

Aber auch den Chinesen wird es nicht anders gehen als Ihnen, liebe Leser. Das Glück wird Sie nicht ständig begleiten und Sie werden es nicht dauerhaft festhalten können. Es sei denn Sie beherzigen die Weisheit des römischen Kaisers Marc Aurel: „Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Wer also die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, lebt glücklicher.

Ich jedenfalls empfinde Glück im Augenblick eines herzhaften Lachens!
Ihre

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

Glück ist eine Entscheidung.
Charlie Chaplin



Ein Klassenraum voll von Glück?

In der heutigen Pädagogik geht es um die Erfüllung von Lehrplänen, um Bildungsaufträge, Hilfepläne, Soziale Kompetenztrainings, um Dokumentation von Entwicklungsfortschritten oder aber um das Festhalten von noch nicht ausreichend erreichten Entwicklungsphasen....

Da ist für Glück nur wenig Raum. Es ist einfach nicht genug Zeit sich dem Glück der Kinder, Schüler,

Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellung darüber machen uns glücklich oder unglücklich.

Epikur

Lernenden und Lehrenden zu widmen. Glück kommt später, nach dem Unterricht oder besser nach den Hausaufgaben...

falls dann noch Zeit übrig bleibt. Denn zuerst kommen die Vokabeln, das Einmaleins, dann der Sport und der Geigenunterricht. Glück kommt später. Glück hat mit Pädagogik nichts zu tun. Glückseligkeit schon mal gar nicht. Gefühle und Lernen gehören nicht in einen Klassenraum.



Gerald Hüther widerspricht dem und dankenswerter Weise kann er das wissenschaftlich belegen. Die Entwicklung, die Beschaffenheit und die Vorgänge in unserem Gehirn sprechen eine andere Sprache. Schon seit langer Zeit funktionieren unsere menschlichen Gehirne so, wie wir es heute durch bildgebende Methoden erforschen können. Lehrpläne und

Entwicklungsdocumentationen sind da eher junge Disziplinen. Unser Gehirn macht zu Beginn unserer Entwicklung schon vorgeburtlich zwei wesentliche Erfahrungen. Diese beiden unser Leben lang prägenden Erlebnisse setzen sich in unseren Gehirnen als erste gedankliche Autobahn fest und haben zeitlebens erheblichen Einfluss auf unsere Möglichkeiten Neues zu erlernen. Pränatal ist uns vergönnt gleichzeitig Verbundenheit und Wachstum zu erfahren. Beides ist zur gleichen Zeit gegeben und ermöglicht uns in dieser Zeit unser Überleben. In der Kombination dieser beiden finden wir Glück bzw. Glückseligkeit (vgl. Gerald Hüther: Die Neurobiologie des Glücks. DVD). Glück ist demnach wesentlicher Bestandteil von Pädagogik.

Das Gefühl wachsen zu dürfen (freiwillig, entsprechend der eigenen Potentiale, im individuellen Tempo) und zur gleichen Zeit, das Gefühl der Verbundenheit zu erfahren mit Eltern, Erziehern, Lehrern, der Gruppe ... macht glücklich.

Glücklich zu sein wiederum ermöglicht Wachstum und schafft Verbundenheit.

Anders ausgedrückt erschafft Glück die Voraussetzungen für das, was Pädagogen/innen in diversen Variationen anstreben: Lernen und Gemeinschaft. Und wenn beides gleichzeitig möglich ist, sind wir glücklich. Demnach sollten glücksfördernde Lernmethoden als primäres Ziel Einzug halten in jeden Klassenraum, in jeden Kindergarten, in jedes Jugendheim, in jede Familie, in jedes pädagogische Bestreben und Handeln.

Stephanie Barkholz

ZUM AUSPROBIEREN

Die Geschichte von einem alten Grafen, der das Leben zu genießen wusste:

„Er verließ niemals das Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um diese besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarette, einen schattigen Platz in der Mittagszeit, ein Glas guten Weines –, für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – hatte es sich zu Leben gelohnt.“¹

Wer keine Bohnen nehmen möchte, der kauft sich ein paar schöne Steine und stellt auf diese Weise fest, dass es jeden Tag viele lohnenswerte Momente gibt.

¹ Aus Horst Conen: „Ich fange jeden Tag neu an. Warum Optimisten besser leben.“ S.139

NEURONEWS

Glück – was ist das eigentlich? Die Frage stellen wir uns fast täglich. Wie sieht Glück aus? Kann man es finden oder muss man es suchen? Wo ist das Glück im Körper? Gibt es Menschen, denen das Glück nur so zu fällt oder andere, die einfach nie Glück haben? Ist Glück ein Lottogewinn oder Gesundheit? Was genau menschliches Glück ist, ist schwer zu durchschauen. Manche, die alles haben, sind unglücklich. Andere sind trotz schwerer Schicksalsschläge glücklich. Warum? Damit beschäftigten sich Wissenschaftler aus der Hirnforschung schon lange. Die Suche nach dem Glück ist schon bei den Philosophen Epikur und Platon in der Antike bekannt. Heute scannen Forscher das Hirn und erforschen die Gene. Seit ein paar Jahren gibt es die Glücksforschung als eigene Disziplin. Ihre wissenschaftlichen Arbeiten werden in Rotterdam gesammelt, in der Erasmus-Universität, in der „World Database of Happiness“, der Welddatenbank des Glücks. Täglich kommen Ergebnisse hinzu und unentwegt erscheinen neue Bücher über „Glück“ auf dem Markt.

In einem sind sich die Wissenschaftler einig: Glück fühlen wir im ganzen Körper, aber im Gehirn entsteht es. Zuständig für unser Glücksempfinden sind verschiedene Hormone, die bei bestimmten Erlebnissen und Ereignissen ausgeschüttet werden: Dopamin, Endorphin, Oxytocin, Serotonin, Noradrenalin und Phenethylamin.

Im Mittelhirn liegt das Belohnungszentrum. Es besteht aus einer Ansammlung von Neuronen. Wenn wir ein schönes Erlebnis haben, stößt das Belohnungszentrum Hormone aus, z.B. Dopamin. Dieses Glückshormon wird dann von den Nervenzellen in das Vorderhirn und in das Frontalhirn weitergeleitet. Das Dopamin bewirkt, dass unser Gehirn besser funktioniert und wir aufmerksamer

werden. Ein wichtiges Hormon, um erfolgreich zu sein und um gut lernen zu können.

Endorphin funktioniert als körpereigenes Schmerzmittel z.B. bei starken Verletzungen. Es wird ausgeschüttet, wenn wir uns sportlich bewegen. Menschen, die zur depressiven Verstimmung neigen, sollten daher viel Sport treiben.

Oxytocin, unser Kuschelhormon, entsteht, wenn wir einen anderen Menschen lieben und ihm vertrauen. Ein ausgeglichener Oxytocin Haushalt steigert die soziale Kompetenz und das eigene Wohlbefinden. Einen Mitmenschen in den Arm zu nehmen, macht glücklich!

Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn, der für gute Laune sorgt. Wenn wir davon zu wenig haben, sind wir unglücklich oder depressiv. Schokolade enthält zwar Serotonin, aber leider zu wenig. Serotonin braucht vor allem Licht, um wirksam zu werden.

Noradrenalin wird in Verbindung mit einem Enzym aus Dopamin hergestellt. Wir schütten es in geistigen oder körperlichen Stresssituation aus. Es steuert unseren Wachheits- und Aufmerksamkeitsgrad, steigert die Motivation und fördert die geistige Leistungsbereitschaft.

Phenethylamin schüttet unser Gehirn nach langem Ausdauertraining aus. Es ist für die Achterbahn der Gefühlswelt zuständig; es löst das Kribbeln im Bauch und das Herzklopfen in der Phase des Verliebtseins aus.

Christina Mayer

WUSSTEN SIE SCHON...

Unser Gehirn verfügt über kein spezielles Glückszentrum. Glück ist vielmehr der erstrebte Grundzustand unseres Gehirns (vgl. Gerald Hüther: Neurobiologie des Glücks. DVD) und jeder ist seines Glückes Schmied. Glücksgefühle und Wohlbefinden entstehen da, wo die Chemie stimmt. Der ausgewogene Hormon-Cocktail steigert unser Glück. Wenn wir wissen, was uns gut tut und wie wir unser Gehirn positiv beeinflussen können, dann lässt sich Glück trainieren (vgl. Dr. Eckart von Hirschhausen: Glück kommt selten allein).



ZUM NACHDENKEN

Wie viel Glück ein jeder in seinem Leben zulässt und findet, ist ganz individuell. Interessanterweise unterscheiden die Engländer zwischen lucky und happy, also zwischen Glück haben (the lucky winner) und glücklich sein (the happy person). Während wir Deutschen dagegen nur ein Wort – Glück – für unser Glücksgefühl haben. Dies ist jedoch keine fehlende sprachliche Differenzierung, sondern ein Beispiel für das, was Philosophen die Weisheit der Sprache nennen. Die US-amerikanische Psychologin Carol Ryff formuliert 6 Säulen des Wohlbefindens. Ihrer Meinung nach sind es:

- Selbstakzeptanz
- soziale Beziehungen
- Autonomie
- Lebenszweck
- aktive Umweltgestaltung
- persönliches Wachstum

Wo Sie Ihr Glück finden, ist Ihnen überlassen – in sozialen Beziehungen, im sinnhaften Leben, im persönlichen Wachstum, in Selbstakzeptanz? Vergeuden Sie keine Zeit mit der Suche nach Glück, finden Sie es! Es ist oft ganz nah und meist dort, wo wir es kaum erwarten.

TERMINE 2019

Zertifikats Lehrgänge 2019

Ganzheitlich Lernen

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| • 16. – 20. September | in Bad Bevensen (Niedersachsen) |
| • 07. – 11. Oktober | in Bielefeld (NRW) |

Pädagogeneröslichkeit

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| • 31. Okt. – 02. Nov. | in Köln (NRW) |
| • 15. – 17. November | in Wels (Österreich) |
| • 11. – 13. Dezember | in Bielefeld (NRW) |

Herzensbildung

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • 24. – 26. Mai | in Wels (Österreich) |
| • 30. Mai – 10. Juni | in Köln (NRW) |

Lachen und Lernen

- | | |
|------------------|--------------------|
| • 03. – 05. Juni | in Bielefeld (NRW) |
| • 20. – 22. Juni | in Köln (NRW) |

Infos über Lehrgangsinhalte

www.ganzheitlichlernen.de

Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

GESELLSCHAFT FÜR
GANZHEITLICHES
LERNEN e.V.

BIS ZUM
SCHATZBRIEF
2020...
DAS THEMA:
SINNE



Impressum

Herausgeberin: Dr. Charmaine Liebertz
 Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

Chefredakteurin: Stephanie Barkholz

Redaktion: Christina Mayer

Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2019 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln



Redaktionsschluss für 14. Schatzbrief:
15.08.2019 Bitte mailen Sie Ihre
 Leserbriefe und Beiträge an:
b.schmeling@ganzheitlichlernen.de

Danke!

GGL-INTERN

Glücklich ist, wer unser Gütesiegel Ganzheitlich Lernen in den Händen hält! In diesem Jahr gratulieren wir der Städt. Kita Abenteuerland Sende-Brisse in Verl herzlich zum bestandenen Audit! Durch die ganzheitliche Umsetzung im pädagogischen Alltag erleben die Kinder eine vielfältige Lernwelt, die Eltern erfahren nachvollziehbare Prozesse und das Team stärkt sein Können.

