

Liebe Seniorinnen und Senioren,

hiermit erhalten Sie den siebten Rundbrief an die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Hilter a.T.W.

Wir wollen Ihnen Anregungen, Geschichten, Gedächtnis- und Bewegungsübungen sowie Impulse geben, mit denen Sie die derzeitige Situation meistern können. Auch wenn die Corona-Inzidenzwerte auf einem sehr niedrigen Niveau sind, müssen wir weiterhin vorsichtig sein.

Jeder Brief hat ein bestimmtes Thema, zu dem Sie die Anregungen erhalten.

Der heutige Rundbrief hat das Thema **Glück**.

Impuls – Die Masterfrage: Was ist GLÜCK?

Glück, ein großer Begriff. Manche Menschen behaupten das Glück gepachtet zu haben, andere Menschen wiederum wünschten sich, sie hätten Glück. In Büchern und im Internet findet man sogar Anleitungen zum Glücklichen sein. Aber was ist Glück? Wie wird Glück definiert?

Es ist quasi unmöglich, eine allgemeingültige Definition für den Begriff „Glück“ zu finden. Bereits in der Antike versuchten Menschen eine Begriffserklärung zu finden.

So verfasste der griechische Philosoph Aristoteles ein Buch mit dem Titel „Eudaimonia“. Darin beschäftigt er sich mit dem Thema „Glückseligkeit“. Im Gegensatz zu Platon, der behauptete, dass der Mensch nur dann glücklich sein kann, wenn die drei Teile der menschlichen Seele, Vernunft, Wille und Begehren, im Gleichgewicht sind, beschrieb Aristoteles die Glückseligkeit als das „vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des (menschlichen) Handelns“.

Viele Jahre später definierte der französische Schriftsteller Maurice Barres (1862-1923) Glück wie folgt: „Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt.“

Diese sind nur wenige Definitionen von Glück. Die Vielfalt der Definitionsversuche ist groß. Glück ist subjektiv und bedeutet für jede Person etwas anderes...

- ➔ Was bedeutet für Sie Glück?
- ➔ Was ist für Sie ein Grund, um glücklich zu sein?
- ➔ Mit Sicherheit kennen Sie das Sprichwort „Glück im Unglück“ – gibt es so etwas?

Anregung zur Gedächtnisübung – Buchstabensalat

Können Sie die Buchstaben richtig anordnen, damit Begriffe herauskommen, die mit Glück in Verbindung gebracht werden können?

RIEMANKÄRFE	_____
LCGÜSKCSWNIEH	_____
HEIUFNSE	_____
ALTBELTKE	_____
NCSEIWH	_____
LÜCGKSHLZA	_____
BERIRNSGLÜKGC	_____
TEINOEGESCHSFRNR	_____

Anregung zu Lebenserinnerungen – Glücksbringer

Glücksbringer können ganz unterschiedlich sein. Meist ist ein Glücksbringer ein Gegenstand, dem Menschen glücksbringende Kräfte nachsagen.

- ➔ Welches Gefühl vermittelt Ihnen ein Glücksbringer?
- ➔ Welche verschiedenen Glücksbringer kennen Sie?
- ➔ Besitzen Sie einen Glücksbringer?
- ➔ In welchen Situationen hat er Ihnen Glück gebracht?
- ➔ Haben Sie schon einmal einen Glücksbringer verschenkt?
- ➔ Waren Sie selbst schon einmal für eine andere Person ein Glücksbringer?
- ➔ Gab es Situationen in Ihrem Leben, wo Sie sich einen Glücksbringer gewünscht hätten?

Anregung zur Gedächtnisübung – Glückswörter

Suchen Sie möglichst viele Wörter, die das Wort „Glück“ enthalten. (Beispiel: Glücksbringer)

Anregung zum Austausch

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie telefonieren möchten oder laden Sie die Person zu sich nach Hause ein.

- ➔ Welche Begriffe haben Sie mit „Glück“ gefunden?
- ➔ Welche Bedeutung hat „Glück“ für Sie?
- ➔ Erzählen Sie sich gegenseitig von Ihren persönlichen „Glückserfahrungen“
- ➔ Wann hatten Sie zuletzt „Glück im Unglück“?

Anregung zur körperlichen Bewegung – Lieblingssendungen

»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 gradeaus »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 kaulende Bewegungen mit beiden Händen und Armen. Bücken Sie sich dabei mehrfach langsam nach unten und recken sich langsam nach oben.

7. Rundbrief an Seniorinnen und Senioren



- »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.

(Quelle: seniorenweb-freiburg.de)

Ein kleiner Glücksmoment für Sie – ein Spruch zum „Mitnehmen“

„Es gibt Momente des Glücks. Fang sie ein.“ (Katharina Eisenlöffel)

Auflösungen - Buchstabensalat

Marienkäfer, Glücksschwein, Hufeisen, Kleeblatt, Schwein, Glückszahl, Glücksbringer, Schornsteinfeger