Quelle:
www.lazarus.at/2018/10/27/symposiums-rueckblick-2018-der-arge-noe-heime-glueck-haben-oder-sein

Symposiums-Rückblick 2018 der ArGe NÖ Heime: „Glück… haben oder sein?“



Am 17. Oktober 2018 widmete sich das Symposium der Reihe „ausSICHTEN“ unter dem Titel „Glück … haben oder sein“ aus unterschiedlichsten Blickwinkeln einem facettenreichen Thema, das uns nicht nur privat, sondern auch in unserem täglichen Tun und am Arbeitsplatz beeinflusst.

Was ist „Glück“ überhaupt? Diese Frage ist wohl so alt, wie die Frage nach dem Sinn des Lebens – und wahrscheinlich genauso schwer zu beantworten. Für jeden von uns kann „Glück“ eine andere Bedeutung haben. Die Förderung individuellen menschlichen Strebens nach Glück ist heute Gegenstand verschiedenster Forschungen unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen,

philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Ziel sei es, sich bewusst mit der Bedeutung von „Glück“ für jeden einzelnen, aber auch für unsere Gesellschaft und die Menschen, die uns anvertraut sind, auseinander zu setzen, so ARGE-Obmann Stockinger in seiner Begrüßungsrede an die rund 300 Gäste.

Das Wort „Glück“ ist für jeden Menschen, egal welchen Alters, von großer Bedeutung. Obwohl glücklich sein sehr individuell ist und von jedem Menschen anders definiert wird, gebe es doch ein paar grundlegende Bausteine, die das Glücklich-Sein erleichtern. „Es ist mir ein großes Anliegen, diese Rahmenbedingungen auch in den Pflege- und Betreuungszentren Niederösterreichs zu schaffen“, so Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister in ihrer Eröffnungsrede.



v.l.: Dr. Otto Huber, Moderatorin Susanne Fink, Mag. Bernharb Lackner, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Obmann Dietmar Stockinger (Gastgeber), Daniela Kaufmann, Dr. Ursula Versteegen, Dr. Melanie Hausler, Mag. Stefan Gros

(alle Fotos: ARGE NÖ Heime)

Im Eröffnungsreferat bringt die Philosophin Ariadne von Schirach den TeilnehmerInnen die Unterschiede zwischen Zufriedenheit, Sinn und Glück näher. Was verstehen wir unter Glück? Wie kann man das eigene ebenso wie fremdes Glücksempfinden und Glückserleben verstärken? Und was kann man daraus jeweils für die Pflege älterer Menschen mitnehmen? Zusammenfassend sagt die

Philosophin: Glück ist – Erwartung minus Realität.

Anschließend erklärt Dr. Melanie Hausler,klinische Psychologin, in ihren Vortrag „Glücksimpulse für Körper und Geist“, dass sich insbesondere chronischer Stress sowohl auf die körperliche als auch die psychische Gesundheit und auf das Glücksgefühl negativ auswirke. Er kann zu dauerhaften Veränderungen unseres Immunsystems, vermehrter Krankheitsanfälligkeit bis hin zu erhöhter Sterblichkeit führen. Die Referentin zeigt u.a. Glücksrezepte für praktische und alltagstaugliche Übungen auf, mittels deren Hilfe sich Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit erhöhen lassen.

Vor der Mittagspause gibt Dr. Ursula Versteegen, Aktionsforscherin und Sozialkünstlerin, in ihrem Vortrag „Bruttonationalglück: Von innerer Transformation zu sozialer Innovation“ zu bedenken, dass wenn man sich ernsthaft mit Glück beschäftigen will, man sich auch mit Leid befassen muss und mit der Frage, was wahres Glück ist – und den Ursachen von beidem. Bhutan hat es gewagt als erstes Land „Glück“ zum Staatsziel zu erklären über das Bruttonationalglück von Bhutan . Ziel des Vortrags war einen Einblick in die Grundideen des GNH(Gross National Happiness) zu geben, aber auch die Freude und Inspiration, die davon ausgeht uns wieder mehr mit uns selbst, miteinander und mit der Natur zu verbinden, zu teilen.



Nach der Mittagspause belustigten die beiden Rote Nasen Clowndoctors Dr. Rudi Rucola & Prof. Dr. Hubert Eierkopf, die Teilnehmenden und agierten interaktiv zum Thema Glück.

Mag. Stefan Gros, Lebensberater, wies in seinem Vortrag „Glück, Weisheit, das Alter und ich“ darauf hin, dass das Thema Glück und Unternehmensführung für ihn untrennbar verbunden ist. Er ist der Meinung, dass Arbeit nachweislich einer der größten Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden und unser Glück ist und sagt: Glück ist – genug zu haben, aber trotzdem noch etwas ändern zu wollen.

Am Ende des Tages spricht Barbara Pachl-Eberhart, Autorin, in ihrem Vortrag wie ich nach dem Verlust ihrer Familie zu einem neuen Leben fand“ – zu einer LebensKraftquelle für sich und andere verwandelt hat. Was Glück heute für sie bedeutet, warum es nicht das Gegenteil der Tränen ist, warum es manchmal weh tun darf und warum das kleine Glück manchmal das größte ist. Trotzdem glücklich? Nein: glücklich, mit allem, was geschehen ist. Glücklich, gerade deshalb. Sie spricht über ihre persönlichen Glücksmomente von einem erweiterten, tieferen fundamentalen Glück – von einem gewandelten und gewachsenen Glücksbegriff und wie wichtig Achtsamkeit für sie ist.

Tosender Applaus und Standing Ovation beendete diesen mit Glück erfüllten Tag.

Mehr Informationen, Fotos und Vorträge finden Sie hier.