

08.04.2024 – Das Glück der kleinen Dinge

Bei unserem letzten Vortragsabend am 8.4.24 vor der Sommerpause hatte Anja viele Veranstaltungstermine anzukündigen, für die ihr euch gerne anmelden könnt.

1. Ernte-Bitt Gottesdienst am 21.4.24 um 15 Uhr in Scharnhorst, Hof Drögemüller
2. Comedy mit Bibi und Ina am 25.4.24 um 19 Uhr bei Schumacher
3. Besichtigung des Landtags Hannover am 19.6.24 für 30 Euro, Anmeldung bei: Frauke.Gerstenkorn@lwk-niedersachsen.de
4. Fahrt nach Quedlinburg zum Advent in den Höfen am 30.11.24 für 35 Euro
5. 50 Jahre "Ring örtlicher Vereine" am 2.6.24 am Amtshof und Mühlenweg
Wir Landfrauen möchten bei diesem Fest Erdbeerbowle und Kartoffeln mit Quark anbieten. Wir freuen uns über eure Unterstützung!

Für den Vortrag „Das Glück der kleinen Dinge“ war Helena Keul, psychotherapeutische Heilpraktikerin aus Brietlingen angereist. Auf sehr herzerfrischende und lebendige Art und Weise ging sie der Frage nach: „Was ist Glück? Wie kann ich glücklich(er) werden?“

Klar ist, Glück hängt nicht unbedingt davon ab, ob wir reich oder arm sind. Es liegt eher im Auge des Betrachters, wie er auf sich selbst, sein Leben und dessen Umstände blickt.

Wie wir unser Leben empfinden, wird von unserem Gehirn entschieden. Lebenslang entwickelt sich das Gehirn durch Bilden neuer Verknüpfungen von Nervenzellen. Zeigt unser Gehirn mehr Aktivität in der rechten Gehirnhälfte, hat es eine stärkere Wahrnehmung für negative Gefühle. Überwiegt die Aktivität in der linken Gehirnhälfte, sind wir viel empfänglicher für positive Eindrücke. Zum Glück kann man diesen Missstand beeinflussen.

Es gibt viele Wege zum Glück. Ein ganz wichtiger ist : Aufhören zu jammern! Der dänische Philosoph Kierkegaard sagt: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“.

Eine positive Selbstwahrnehmung, Selbstachtung und Zufriedenheit mit dem, was man ist, hat und kann, ist das Wertvollste, was man erreichen kann.

Zufriedenheit und Dankbarkeit können uns eine harmonische Beziehung, Ehe, Familie und Freunde, der Beruf oder ein Ehrenamt schenken. Gutes tun, andere erfreuen, kann uns glücklich machen. Auch Lachen, Sport treiben, Ausprobieren neuer Dinge und Tätigkeiten, generell Neugier und Offenheit für Neues kann uns viele Glücksmomente und Empfindungen schenken.

Aber auch gerade die Kleinigkeiten im Alltag wie ein guter Kaffee, ein tolles Buch, Schokolade, Mittagsschlaf, ein hübsch gedeckter Tisch, ein leckeres Essen, ein schöner Spruch und vieles mehr können uns ein bisschen dankbarer und glücklicher machen. Ich muss mir selbst Gutes tun und nicht nur versuchen, es allen recht zu machen.

Natürlich ist Glück kein Dauerzustand. Das Leben hält für jeden von uns Schicksalsschläge und Krisen bereit. Es hat, wie eine liegende Acht, eine endlose Bahn von Höhen und Tiefen. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen.



Welch ein Glück, dass Fr. Keul bei uns war und so viele gute Empfehlungen für uns hatte!

Habt einen glücklichen Frühling und Sommer!

Text und Bild: Stephanie Köneke