

EDITORIAL

ausgefuchst

Was ist Glück? Und wo liegt es? Trautes Heim? Auf dem Rücken der Pferde? Die Suche nach dem großen und kleinen Glück beschäftigt Menschen seit jeher. Religion, Philosophie, aber auch jede Menge andere Formen menschlichen Tuns und Strebens hat diese Suche angenommen. Deswegen ist eines ziemlich sicher: auf der Suche nach dem

Glück lässt sich so Manches über Gott und die Welt lernen. Ob solches Lernen selbst schon ein kleines Stück vom Glück ist? Probieren Sie es aus! Ich wünsche Ihnen dazu viel Glück und viel Segen.



Dr. Tim Lindfeld ASG Leitung und Vorstand

INHALT

Editorial	2
Glück bedeutet für mich ... Sprachkursteilnehmer erzählen	4
Online-Dating Das Glück der Liebe im Netz	6
Glückskekse Oma Erikas Rezept nach Hildegard von Bingen	8
Tanz im Glück Sportlich, konventionell, experimentell	10
Gewinnspiel	12
Beherzte Freiheit Vortrag von Bundesrichter a.D. Paul Kirchhof	13
Kursübersicht Januar bis April 2019	14
	16
	17
	18
	19
	21
	22
	2

Impressum

ASG - Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung e. V.
Vorstand: Dr. Tim Lindfeld
Verwaltungsrat: Dr. Ludwig Leidinger (Vorsitzender)
OStD Claudia Haupt, Msgr. Ulrich Hennes (stellv. Vorsitzende), Michael Nießen, Stadtdirektor a.D. Helmut Rattenhuber, Beatrix Reese, Hans-Dieter Voß
Anschrift: Gerresheimer Straße 90, 40233 Düsseldorf
Telefon: 0211 1740-0
Web: asg-bildungsforum.de
Redaktion: Mareike Blank, Dr. Georg Henkel, Ute Kretschmer, Sandra Lichtenau, Sarah Lüttgen-Karimi
Kursübersicht: Philipp Steuerwald
Kontakt: redaktion@asg-bildungsforum.de
Layout und Gestaltung: unikatdesign-w, Dr. Bernhard Wunder
Druck: Joh. Heider Verlag GmbH
Auflage: 22.000

„Zum Glück
ist nichts
passiert!“

Joachim Pfeiffer

Glück gehabt?

Was uns unser Leben als sinnvoll
und gelungen erleben lässt

Es war vor einigen Jahren kurz vor einer öffentlichen Veranstaltung in der Düsseldorfer Altstadt. Eine Konzertbühne war aufgebaut. Musiker sollten spielen. Es war ein stürmischer Tag. Plötzlich fuhr eine Windböe unter das Dach der Showbühne, das noch nicht ganz befestigt war, und hob es ab. Mehrere Meter flog es in Augenhöhe über den Platz am Rheinufer, prallte dann gegen eine Hauswand und fiel zu Boden. Es hätte Schlimmes passieren können in diesem Moment, hätten Menschen in der Flugbahn gestanden. „Zum Glück ist nichts passiert“, riefen Anwesende erleichtert aus. Natürlich war es ein Moment, in dem alle aufgeatmet haben, weil niemand verletzt worden war. Doch handelt es sich bei solchen Momenten, wenn in einer Gefahrensituation nichts passiert, schon um Glück? Ist ein unverhoffter

Lottogewinn bereits das Glück, die Liebe auf den ersten Blick, eine unerwartete Erbschaft, die Zusage für den begehrten Traumjob? Sind solche Glücksmomente, zufällige Ereignisse, die unverhofft von außen auf uns zukommen, das Glück? Wenn dem so wäre, dann hätte das Glück ebenso wie das Pech, das uns ebenfalls oftmals ohne unser Zutun ereilt, eigentlich kaum etwas mit uns selbst zu tun.

Solche Vorstellungen gehen zurück bis auf die Darstellung der römischen Glücks- und Schicksalsgöttin Fortuna, einer eher launischen Dame, die das Füllhorn mit ihren Glücksgaben ohne Ansehen der Person

ausschüttet oder eben nicht. Falls nicht, habe ich eben kein Glück und bin weiterhin ein Pechvogel und es bleiben bestenfalls noch Glücksmomente, die durch sinnliche Genüsse, kurzfristige Lustgefühle und sonstige Hormonausschüttungen erzeugt werden. Die Erfahrung eines solchen flüchtigen, vergänglichen äußeren Glücks findet sich auch in Heinrich Heines Gedichtzyklus „Romanzero“ von 1851:

„Das Glück ist eine leichte Dirne / Und weilt nicht gern am selben Ort; / Sie streicht das Haar dir von der Stirne /

Fortuna

Lotto-
gewinn

Traum-
job

Erb-
schaft

Glücks-
gefühle

Und küßt dich
rasch und flattert
fort.“ Und küßt dich
rasch und flattert fort.

Folgen wir der Bedeutung des deutschen Wortes Glück, so finden wir aber doch auch eine andere Spur, denn ursprünglich kommt das Wort von dem mittelhochdeutschen Wort „gelukken“, das meint gelingen, etwas zu einem guten Schluss bringen. Darin ist noch nicht die spätere Wortbedeutung von Glück als einem positiven Zufall enthalten, sondern es hat durchaus etwas mit dem eigenen Bemühen um ein gutes Gelingen zu tun.

Genüsse

Für das ASG-Bildungsforum ist die Frage nach Glück und Lebenssinn stets ein wichtiges Thema. Wir möchten Sie darum auf die folgenden Veranstaltungen hinweisen:

Sinnvoll nach Sinn fragen – Was wirklich trägt und hält
Workshop mit Impulsen für ein glückliches und erfülltes Leben
Referentin: Dr. Hanna Anita Schulz |
Sa, 16.03.2019 | 14:00 - 17:30 Uhr |
ASG, Gerresheimer Straße 90, Flö-
gern | Gebühr: EUR 35,00 | Kurs-Nr.
74090001

Wo das Glück zu finden ist – Lesung und Live-Musik zum „Internationalen Tag des Glücks“

Referent: Reinhard Pede | Musik:
Konstantin Reinfeld (Blues-Harp) |
Wein von Futuro Si, Initiative für
Kinder in Lateinamerika e.V. | Mi,
20.03.2019, 19:30 - 21:30 Uhr |
Canisiushaus, Friesenstraße 77,
Oberkassel | Gebühr: EUR 15,00 |
Kurs-Nr. 74090002 | Schriftliche An-
meldung bis 13.03.2019 erforderlich.
Kartenvorverkauf ab Januar 2019

glück, ein erfülltes und gelingendes Leben nur sehr bedingt etwas zu Glück hat nicht mit glücklichen Zufällen, äußerem Reichtum, Ruhm oder Anerkennung zu tun, sondern mit einer inneren Haltung, einem Tätigsein für etwas, das wir als sinnstiftend erleben. Was gibt meinem Leben wirklich Sinn, was trägt und hält auch dann noch, wenn äußere Schönheit, Gesundheit, Finanzkraft und Anerkennung abnehmen? Natürlich müssen gewisse materielle Grundbedürfnisse wie Nahrung, Kleidung, Wohnung erfüllt sein. Diese stellen auch ein erfülltes und gelingendes Leben nicht entstehen und wachsen kann.

Doch wir wissen alle, dass auch die zehnte Armbanduhr und das allerneueste Smartphone nicht gegen eine irgendwo tief sitzende Unzufriedenheit und Unerfülltheit helfen werden. Die moderne Glücksforschung ist zu der Erkenntnis gekommen, dass es im Kern drei Elemente sind, die ein als sinnvoll und gelingend erlebtes Leben ausmachen.

1. ALS SINNVOLL ERLEBTES TUN

Das Aufgehen in einer Tätigkeit, die mich erfüllt und mir Glücksmomente beschert, die mich die Zeit vergessen lassen. Sehr oft handelt es sich dabei um ein Tun in Entfaltung unserer individuellen Talente und Fähigkeiten, sei es Malen, Handwerken, Gärtnern, auch Musizieren, Schreiben und Philosophieren oder Kochen und Backen.

2. DIE ENTFALTUNG UNSERES MENSCHSEINS ALS SOZIALES WESEN

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber fasste diesen Aspekt eines erfüllenden Lebens in den Satz „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Wenn wir unsere soziale Kompetenz stärken, uns für andere einsetzen, unsere eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten in das Gemeinwesen, aber auch in Freundschaft, Partnerschaft und Familie einbringen, wirken wir sinnstiftend für uns selbst und andere.

3. TRANSZENDENZ UND SPIRITUALITÄT

„Kinner hätt sich selbst jemaht“ – Keiner hat sich selbst gemacht. Diese rheinische Redensart verweist nicht ohne Demut und Dankbarkeit auf die Erkenntnis, dass ich nicht der Mittelpunkt der Welt bin. Dazu bedarf es vielleicht nicht einmal eines religiösen Bekenntnisses, sondern des Vertrauens darauf, dass auch mein Leben einen Grund und einen Sinn hat. Diesen Urgrund des Seins nennen Religionen auf unterschiedliche Weise Gott, doch auch wer religiös „unmusikalisch“ ist, kann im Verlauf eines glücklichen und erfüllten Lebens zu der Einsicht gelangen, dass etwas ist, das größer ist als ich selbst.

Glück bedeutet für mich ...

Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern begegnen sich in unseren Deutsch-Sprachkursen, um gemeinsam zu lernen. Wir haben sie gebeten, uns von ihrem Glück zu erzählen.

„Vor drei Jahren bin ich nach Deutschland gekommen. Im ersten Jahr hatte ich Schwierigkeiten, die Sprache zu lernen und mich an die neue Gesellschaft anzupassen. Aber ich habe meine B1-Prüfung geschafft und mein Universitätsabschluss im Bereich Bauwesen wurde anerkannt. Folglich kann ich jetzt als Bauingenieurin arbeiten. Ich lerne weiter Deutsch, jetzt auf B2-Niveau. Meine Kinder haben gute Schulnoten und ihr Deutsch ist mittlerweile ebenfalls gut. All das bedeutet für mich Glück.“ *Oxana, 42 Jahre, aus Russland*

„Ich hatte eine Einladung zu einer Jobmesse und habe ich mich dort bei einer Firma als Elektriker beworben. Der glücklichste Moment war der erste Tag bei der Arbeit, weil es für uns Flüchtlinge sehr schwer ist, eine Stelle zu finden.“ *Mohamad, 34 Jahre, aus Syrien*

„Als wir eine neue Wohnung fanden, war das unser glücklichster Moment. Wir wohnten in einer sehr kleinen Wohnung und suchten ein Jahr lang nach einer größeren. Meine Tochter war sehr glücklich, weil sie ihr eigenes Zimmer bekam. Sie dekorierte es so, wie es ihr gefiel. Wir kauften ein paar Möbel und luden unsere Freunde ein, mit denen wir Silvester feierten.“ *Elisabeta, 31 Jahre, aus Rumänien*

„Ich konnte eine Wohnung für meinen Bruder finden und für mich war es ein großes Glück, ihn glücklich zu machen.“ *Sahin, 39 Jahre, aus dem Iran*

„Das Schönste, was mir jeden Morgen, wenn ich aufwache, passiert, ist, dass ich noch lebe und meine Familie und meine Tochter auch in Ordnung sind. Das Leben ist nicht, wie man es will, aber wir müssen es so leben, wie es ist, mit seiner Süße und Bitterkeit. Gott sei Dank für alles.“ *Ahmed, 33 Jahre, aus Syrien*

„Ich war glücklich, weil ich meine Schwester nach langer Trennung wegen des Krieges in Syrien wiedergesehen habe. Das Treffen war wunderbar und unsere zwei gemeinsamen Wochen waren die schönste Zeit. Wir haben uns unterhalten, haben zusammen syrische Spezialitäten gekocht, sind am Rhein spazieren gegangen und haben uns die Sehenswürdigkeiten in Düsseldorf angesehen.“ *Nouah, 29 Jahre, aus Syrien*

„Für mich bedeutet Glück, dass meine Familie gesund ist, dass ich meine B1-Prüfung geschafft habe und einen Freund wiedertraf, den ich 2 Jahre nicht gesehen habe.“ *Dimitry, 45 Jahre, aus der Ukraine*

„Ich bin glücklich darüber, im letzten Jahr als Spätaussiedlerin nach Deutschland gekommen zu sein. Nun wohne ich seit 12 Monaten hier und genieße jedes Wochenende die Schönheit der Natur, die vielen möglichen Aktivitäten und die Sehenswürdigkeiten. Ich würde gerne als Umweltschützerin arbeiten, denn dann hätte ich eine interessante Arbeit mit Pflanzen und Menschen. Das würde mich auch glücklich machen.“ *Anna, 53 Jahre, aus Polen*

„Meine Tochter Fiona ist mein großes Glück! Wir haben sehr lange überlegt, wie sie heißen soll. Am Ende folgten wir dem Vorschlag ihrer Großmutter. Sie ist sehr nett und lächelt alle an. Ich bin sehr glücklich über dieses schöne Geschenk, das Gott mir gegeben hat.“ *Adam, 33 Jahre, aus Nigeria*

„Glück bedeutet für mich ... Zeit mit meinen Freunden und meinem Partner zu verbringen ... die Unterstützung meiner Arbeitgeber zu haben, die hier in Deutschland wie meine Eltern für mich sind ... bei der Arbeit lustige Kollegen kennengelernt zu haben, die mir durch ihre gute Laune viel Energie geben ... meiner Familie in Venezuela helfen zu können ... dass es mir endlich gut geht und ich gesund bin.“ *Andrea, 21 Jahre, aus Venezuela*

„Mein Mann bedeutet für mich Glück. Ich bin sehr glücklich, dass ich mit ihm eine kleine wundervolle Familie gründen konnte. Seit zwei Jahren sind wir verheiratet. Wir hatten eine traumhafte Hochzeit und seit ich verheiratet bin, sieht mein Leben ganz anders aus. Mein Mann bringt mich zum Lachen und ich kann mit ihm über alles sprechen. Wir stehen uns einander bei und wir verstehen uns auch sehr gut. Wir erinnern uns gerne an gemeinsame wunderbare Reisen und Erlebnisse. Jetzt kann ich mir das Leben ohne ihn nicht mehr vorstellen. Ich bin gespannt, was uns noch erwartet. Das alles bedeutet für mich Glück.“ *Elena, 26 Jahre, aus Polen*

Unser Deutschkurs-Angebot finden Sie unter:
www.asg-bildungsforum.de/deutsch

„GLÜCK ODER PECH?“

MEINUNG MEINUNG

Eine alte chinesische Geschichte erzählt von einem Bauern in einem armen Dorf. Er galt als reich, denn er besaß ein Pferd, mit dem er pflügte und Lasten beförderte. Eines Tages lief ihm sein Pferd davon. Seine Nachbarn riefen, was für ein schreckliches Pech das sei, aber der Bauer meinte nur: „**Glück oder Pech – wer weiß?**“ Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Nachbarn freuten sich alle über sein glückliches Geschick, aber der Bauer antwortete erneut: „**Glück oder Pech – wer weiß?**“ Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern, eines der Wildpferde einzureiten. Das Pferd warf ihn ab und er brach sich beide Beine. Die Nachbarn bekundeten dem Bauern alle ihr Mitgefühl für dieses Pech, aber vom Bauern hörten sie wieder nur: „**Glück oder Pech – wer weiß?**“ In der nächsten Woche kamen Rekrutierungsoffiziere ins Dorf, um die jungen Männer zur Armee zu holen. Ein Krieg mit dem Nachbarkönigsreich bahnte sich an. Den Sohn des Bauern nahmen sie aber nicht, weil seine Beine gebrochen waren. Als die Nachbarn ihm sagten, was für ein Glück er hat, antwortete der Bauer: „**Glück oder Pech – wer weiß?**“

Zitiert nach: Anthony de Mello, Wo das Glück zu finden ist, Jahreslesebuch, Herder 1996

„WER WEISS?“

Petra Budde

Online-Dating

Das Glück der Liebe im Netz

Wir sind online – beruflich, privat, mobil, häufig und langdauernd, selbstverständlich. Es liegt auf der Hand, dass wir auch dort Beziehungen aufbauen, wo wir viel unterwegs sind – im Netz. Das betrifft auch die intimsten Beziehungen, nach denen wir uns sehnen.

Online-Dating ist vor allem ein riesiger Markt geworden. Die Zahlen lassen einen den Atem anhalten: Im Jahr 2017 gab es laut dem Statistik-Portal statistica 136 Mio. registrierte Mitgliedschaften bei Dating-Börsen in Deutschland, im gleichen Zeitraum ca. 8,5 Mio. aktive, regelmäßige Nutzer von Dating-Portalen. Der Umsatz betrug allein hierzulande 211 Mio. Euro und es gilt, aus einem unüberschaubaren Angebot von ca. 2500 Plattformen der unterschiedlichsten Art auszuwählen.

Online-Dating ist heute eine verbreitete und selbstverständliche Möglichkeit, einen Partner zu suchen und – das belegen Untersuchungen – das Glück tatsächlich zu finden. Online-Dating bietet außerdem die Chance, abseits des eigenen Trampelpfades Menschen kennenzulernen, denen wir sonst nie begegnet wären.

Online-Dating hat aber auch eigene Gesetze und verändert die Sicht auf Partnersuche und Beziehungen. Werbestrategien, Selbstdarsteller, die eigenen Sehnsüchte und Erwartungen an einen Traumpartner, die Angst vor Ausnutzung und Enttäuschung – all das verunsichert.

Es gibt Partnerbörsen, die mit ausgeklügelten psychologischen Tests versuchen, zwei fremde Menschen anhand von übereinstimmenden Merkmalen zusammen zu bringen (matching). In Singlebörsen können virtuelle Kontaktanzeigen aufgegeben werden. Und beim sogenannten Casual- oder Mobile-Dating geht es mit dem Smartphone nach dem Prinzip des „Wisch und Weg“ um eine schnelle Kontaktabbahnung. Aber auch in den Plattformen der sozialen Netzwerke werden Partner gesucht und gefunden.

Eric Hegmann, Paarberater, Chefredakteur Online-Magazin „beziehungsweise“ und im Frühjahr 2019 unser Gastexperte, berichtet von Menschen, die im Fitness-Studio jemanden interessant fanden, mit ihm aber nicht unmittelbar in Kontakt getreten sind, sondern erst einmal über ein soziales Netzwerk.

Online-Sein verändert die Art der Beziehung. Und die freundlich-neugierige Frage „Und wo habt ihr euch kennengelernt?“ kann auch ein glückliches Paar in Verlegenheit bringen. Dabei ist der Zauber des Anfangs einer Beziehung ein hoher Resilienzfaktor, wenn eine Beziehung in schwieriges Fahrwasser gerät. Wir verstehen diese Situation als Herausforderung für die Erwachsenenbildung, Menschen Wissen und Orientierung anzubieten, um einen verantwortlichen und glücklichen Umgang finden zu können. Gemeinsam mit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) bieten wir einen Vortragsabend und ein Seminar zum Thema in verschiedener Intensivität an. Eric Hegmann bietet am 14. März einen Überblick und im vertiefenden Seminar geht es um das passende Maß an Authentizität und Persönlichkeitsschutz.



Eric Hegmann, Foto Kathrin Stahl

VORTRAG: LIEBE IM NETZ. ERWARTUNGEN. CHANCE. FALLSTRICKE.

Eric Hegmann, Paarberater, Chefredakteur Online-Magazin „beziehungsweise“, Berater einer führenden Online-Vermittlung, steht mit viel Erfahrung zum Online-Dating als Experte zur Verfügung.

Do, 14.03.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Lambertussaal, Stiftsplatz 7, Altstadt | Gebühr: EUR 5,00 (Abendkasse) | Kurs-Nr. 64090041

WORKSHOP: ONLINE-DATING UND ICH – MEIN PROFIL IM INTERNET

Zwei erfahrene Paartherapeuten bieten Erfahrungsaustausch und Reflexion der Risiken und Chancen des Online-Datings. Eine Fotografin und eine Journalistin unterstützen die Erarbeitung und Wirkung von Bild und Text eines Profils.

Referenten: Michael Bruckner, Alinah Rockstroh, Melanie Wielens, Anne Orthen | ASG, Gerresheimer Str. 90, Flingern | Gebühr: EUR 98,00 | Kurs-Nr. 64090040 | Termine:
So, 10.02.2019 | 10:00 - 15:00 Uhr
Di, 12.02.2019 | 18:00 - 21:00 Uhr
Di, 19.02.2019 | 18:00 - 21:00 Uhr
So, 24.02.2019 | 10:00 - 15:00 Uhr



Glücklich durch Lach-Yoga

„Wann haben Sie das letzte Mal so richtig intensiv gelacht und Bauch und Zwerchfell zum Beben gebracht?“

Diese Frage stellt Gisela Dombrowsky ihren Teilnehmern meist als Erstes zu Beginn ihrer Workshops. Frau Dombrowsky ist eigentlich gelernte Bankkauffrau, beschäftigt sich aber mit dem Thema Gesundheit seit über 20 Jahren. In ihrem Beruf als Bankkauffrau, erzählt sie, habe sie ständig unter Dampf gestanden. „Viele Überstunden und Arbeitsdruck sorgten dafür, dass mein Immunsystem immer wieder kippte“, erinnert sie sich. 2005 hängt sie ihren Job an den Nagel und absolviert ihre Ausbildung zur Lach-Yoga-Lehrerin. Seitdem gibt sie regelmäßig Seminare in Unternehmen, Schulen und Kindergärten.



Im ersten Schritt muss sie ihren Teilnehmern erst einmal die Hemmung nehmen, grundlos zu lachen. Dieses Erlebnis liegt bei so manchem schon sehr lange zurück. Stress, Alltagssorgen und Krankheiten lassen uns immer weniger lachen. Mit Atem- und Entspannungsübungen, über Bewegung, Blickkontakt und mit kindlicher Verspieltheit spürt man ganz schnell, wie entspannend Lachen ist. Die Klatsch-, Dehn- und Atemübungen sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag angewendet werden. Dabei baut Lachen Stress ab, ist gut für die Gesundheit, verbessert die Stimmung und macht glücklich. Lebensfreude pur!

Hintergrund

Lach-Yoga baut auf der Tradition des Hatha Yoga auf und wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria entwickelt.

Veranstaltungshinweis:

Fit, heiter und entspannt mit Lach-Yoga

Dozentin Gisela Dombrowsky | So, 10.02.2019 | 10:00 - 16:30 Uhr | ASG, Gerresheimer Str. 90, 40233 Flingern | Gebühr: EUR 33,00 | Kurs-Nr. 66091460



Gisela Dombrowsky
Lach-Yoga-Lehrerin



Glückskekse

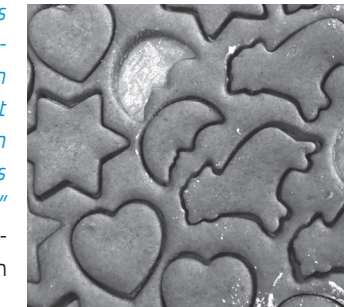
Oma Erikas Glückskekse-Rezept für den Winter
– nach Hildegard von Bingen

„Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertiger und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns.“

So Hildegard von Bingen, die berühmte mittelalterliche Äbtissin, Mystikerin und Naturheilkundige.

Was die Hl. Hildegard aufgrund von Erfahrung und Intuition erkannte, bestätigt die moderne Ernährungsforschung: Dinkel ist besonders bekömmlich, weil er wichtige Nährstoffe in optimaler Verteilung und darüber hinaus essentielle Aminosäuren in höherer Konzentration als etwa Weizen enthält. Hildegard wusste auch um die stimmungsaufhellende Wirkung bestimmter Gewürze wie Zimt, Muskat und Nelken: „Zimt oft gegessen, mindert die Fehlsäfte und führt gute Säfte herbei.“ Und: „Wenn ein Mensch Muskatnuss isst, geht ihm sein Herz auf; sie reinigt seine Sinne und liefert dem Menschen ein klares Denken.“

Dass Gesundes nicht nur gesund, sondern in der richtigen Kombination auch lecker schmecken und regelrechte Glücksgefühle fördern kann, beweist das folgende Rezept aus der großmütterlichen Rezeptsammlung einer ASG-Mitarbeiterin: „Die Kekse schaffen einen fröhlichen Sinn, frohen Mut, ein glückliches Herz und stärken die Nerven. Sie dämpfen alle Trübsal des Herzens und des Geistes und mindern die schädlichen Stoffe im Menschen“,



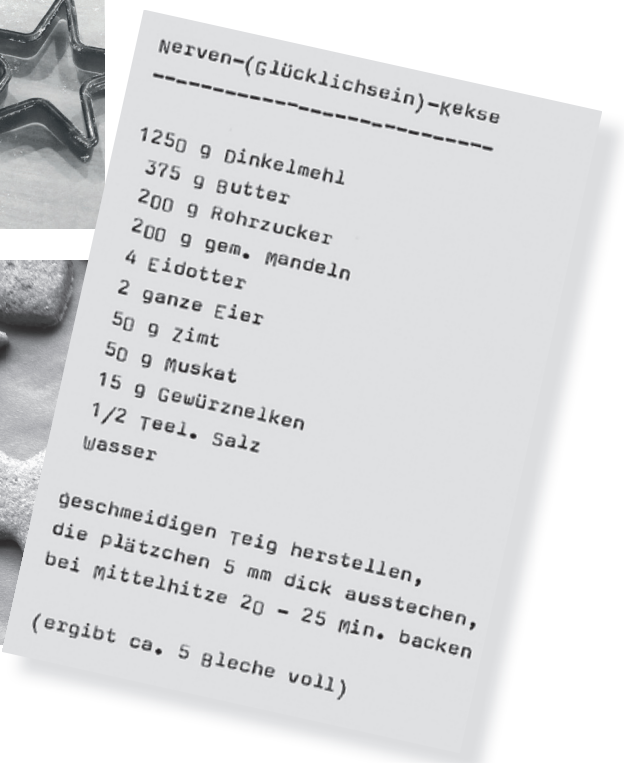
verspricht die Hl. Hildegard. Der Rohrzucker ist eine moderne Zutat und schwach dosiert; zu Hildegards Zeiten süßte man vornehmlich mit Honig. Man unterschätze die Wirkung dieser Kekse nicht – mehr als sechs Stück am Tag sollte man nicht verzehren.

Veranstaltungshinweis:

Weitere Backerfahrungen können Sie hier sammeln:

Osterhasen und Festtagsbrote aus Hefeteig

Dozentin: Ursula Bolhuis
So, 07.04.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | ASG, Gerresheimer Str. 90, Flingern | Gebühr: EUR 21,00 | Kurs-Nr. 66094810



Regelmäßige Meditation eröffnet einen neuen, (vor)urteilsfreien Blick auf die eigene Persönlichkeit und Lebenssituation. Statt sich pausenlos mit dem Strom der eigenen Gedanken, Bedürfnisse und Emotionen zu identifizieren, gehen Sie in der Meditation bewusst in eine Beobachterposition. Von dieser aus können Sie das, was in Ihrem Bewusstseinsraum erscheint, wahrnehmen, ohne es zu beurteilen: So wie verschiedene Wolkenformationen im unermesslichen weiten Blau des Himmels erscheinen, vorüberziehen und sich irgendwann auch wieder auflösen, so manifestieren sich auch die unterschiedlichsten Gedanken- und Gefühlsinhalte vorübergehend im Raum des menschlichen Bewusstseins.

„Alles darf da sein, wie es ist. Alles kommt und geht auf seine Weise. Ich bleibe.“ Der freundliche meditativ-beobachtende Blick auf sich selbst

eröffnet Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten: In der Meditation bietet sich eine Gelegenheit, zu sich zu kommen und das Essentielle vom Vorläufigen und Wandelbaren zu unterscheiden. „Ich bin ... ICH BIN! Vielleicht bin ich sogar glücklich? Oder glücklicher, als ich dachte? Ich muss aber gar nicht glücklich sein. Ich darf sein, wie ich gerade bin. Was für eine Erleichterung! Und ein guter Grund für Zufriedenheit!“

Sie können sich in Freundlichkeit und Mitgefühl für sich selbst und andere üben. Sie können achtsam werden für all das Gute, das immer schon da ist. Sie können sich all dessen bewusst werden und Freude und Dankbarkeit fühlen. „Es gibt nichts zu erreichen. Das zu erkennen, dazu bedarf es einer gewissen Ausdauer!“ Dabei lebt Meditation von der Praxis. Sie will geübt und erfahren werden, um wirksam werden zu können. Anbei

eine einfache Übung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt: Für den Anfang: Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie für einige Minuten ungestört sein können.

Mit ein wenig Übung können Sie diese Meditation später auch mit geöffneten Augen in der S-Bahn, in der Warteschlange beim Bäcker oder in irgendeiner anderen alltäglichen Stand-by-Situation durchführen.

Ideal ist eine aufrechte Haltung im Sitzen. Finden Sie einen bequemen Ort, um Ihre Arme und Hände abzulegen, z. B. auf den Oberschenkeln. Die Zunge platzieren Sie am besten entspannt hinter den Schneidezähnen.

BEWUSST GLÜCKLICH

Der Weg der Meditation



„Eigentlich bin ich ganz anders. Ich komme nur so selten dazu.“
Frei nach Ödön von Horváth

Schließen Sie die Augen.

Werden Sie sich Ihres Da-Seins in diesem Moment bewusst:

Da sind vielleicht noch ein paar Umgebungsgeräusche ...

Da sind Sie auf Ihrem Platz und spüren den Boden unter den Füßen und die Sitzfläche unter Ihren Oberschenkeln ...

Da ist Ihr Atem, der ganz von alleine kommt und geht ...
der ein- und wieder ausströmt ...
Lassen Sie sich von Ihrem Atem führen ...
Lassen Sie sich von Ihrem Atem atmen ...
Lassen Sie den Atem sich beruhigen und vertiefen,
wenn Sie mögen ...
Folgen Sie Ihrem Atem in Ihren Körper hinein und spüren Sie die innere Lebendigkeit ...

Wenn Gedanken und Emotionen da sind:
Nehmen Sie sie wahr,
wie Sie Wolken am Himmel wahrnehmen können ...

Lassen Sie sie ruhig weiterziehen ...

Und wenn Sie spüren, dass Sie mit ihnen gehen, dann kehren Sie ruhig zum Fluss Ihres Atems zurück und gehen wieder in eine achtsame Beobachterhaltung.

Tun Sie dies, so lange Sie mögen ...

(5 Minuten sind schon eine gute Zeit. Wenn Sie weniger zur Verfügung haben, genügen auch ein paar tiefe und bewusste Atemzüge.)

Achtsamkeitsmeditation – Einführung in das MBSR-Programm

Achtsamkeitsmeditation führt Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit, fördert Ihr intuitives und kreatives Denken und stärkt körperliches Wohlbefinden. In diesem Kurs wird besonders das Mindfulness Based Stress Reduction-Programm (MSBR) von Jon Kabat-Zinn im Vordergrund stehen. Teilnehmer werden durch sanfte Körper- und Atemarbeit sowie durch geleitete Meditationssequenzen im Sitzen, Liegen und Stehen in die Achtsamkeitsmeditation eingeführt.

Dozentin: Angelika Schilke | Beginn: Sa, 23.02.2019 | 14:00-18:00 Uhr | ASG, Gerresheimer Str. 90, Flingern | Gebühr: EUR 26,00 | Kurs-Nr. 66091870



Christian Presser

„TANZ IM GLÜCK“

Sportlich, konventionell, experimentell.

Traditionell bietet das ASG-Bildungsforum im Bereich „Sport und Bewegung“ eine Reihe von Veranstaltungen an, bei denen rhythmische Bewegung und tänzerischer Ausdruck im Vordergrund stehen: Recht sportlich und ganz bewusst schweißtreibend geht es beim lateinamerikanisch inspirierten Tanz-Fitness-Workout Zumba® darum, Muskeltraining und einfache Tanzschritte miteinander zu verbinden. So lässt sich mit Spaß an der Bewegung der Alltagsstress einfach wegtanzen und gleichzeitig der Körper straffen.



Egal, welchen Tanz-Kurs Sie beim ASG-Bildungsforum bevorzugen – es ist immer ein das ganze Leben bereichernder Schritt, ein beschwingtes Heraus aus dem Alltag – buchstäblich eine kleine Reise in das Glück!



Auch die klassische Tanzkunst findet sich natürlich im Angebot: **Discofox und Tango Argentino** für Paare stehen neben einer Einführung in heiße Samba-Rhythmen. Ein eigener Workshop vermittelt elementare Grundlagen tänzerischer Bewegung und bereitet so selbst eingefleischte Nicht-Tänzer angemessen auf bedeutsame Tage wie beispielsweise eine Hochzeitsfeierlichkeit vor.



Samba-Rhythmen

Die Samba-Rhythmen vermitteln Vitalität und pure Bewegungsfreude. Dieser Workshop wird ganzheitlich durch dehnende Übungen abgerundet. Kein Paartanz!

Dozentin: Nicole Lahmers | Sa, 23.03.2019 | 10:30 - 13:30 Uhr | ASG, Gerresheimer Str. 90, Flingern | Gebühr: EUR 44,00 | Kurs-Nr. 94U91010

Getanzte Anatomie - Funktionelle Bewegung im zeitgenössischen Tanz

Dozentin: Irina Hortin | Sa, 23.03.2019 | 14:00 - 17:00 Uhr | ASG-Bildungsforum, Gerresheimer Straße 90, Flingern | Gebühr: EUR 50,00 | Kurs-Nr. 94U91041



Sarah Lüttgen-Karimi

GLÜCKliche KINDer

GLÜCKliche KINDheit

KINDERGLÜCK

Die Kindheit ist die Zeit der Entdeckungen: Kinder entdecken sich, den Raum um sich herum, ihren Körper, ihre nächste Umgebung, ihre Umwelt, die Welt mit ihren Naturgesetzen, andere Kinder, die Gesellschaft mit ihren Sitten und Bräuchen.

Vom Tag der Geburt an lernen Kinder jeden Tag ein Stück mehr von der Welt kennen, und sie lernen, sich darin zurechtzufinden und sich einen Platz in ihr zu erobern.

Aber wann sind sie glücklich?

Genau dann, wenn sie nämlich die Möglichkeit haben, all diese Dinge zu tun – wenn sie wirklich Kind sein dürfen, die Welt entdecken dürfen, neugierig und kreativ sein dürfen. Dies geht aber nur dann, wenn sie sich in sicheren Beziehungen geborgen

Glück in Verbindung bringen lässt. Nicht umsonst schreibt Astrid Lindgren in ihrer Autobiographie: „...aber in unseren Spielen waren wir herrlich frei und nie überwacht. Und wir spielten und spielten und spielten...“

Aber geben wir unseren Kindern heute auch genügend Freiraum? Schenken wir ihnen genügend Freiheit

mit dem anderen Kind zu lösen. Es beginnt beim Schulweg, den wir unseren Kindern vielleicht noch nicht alleine zumuten möchten...

Wir können unseren Kindern ruhig etwas mehr zutrauen!

Sie sind zu viel mehr in der Lage, als wir glauben. Wenn wir ihnen Möglichkeiten geben, sich selbst Herausforderungen zu stellen und diese aus eigener Kraft zu meistern, geben wir ihnen auch die Möglichkeit zu mehr Freiheit – und Glück!

und Vertrauen, das es ihnen erlaubt, eigene Wege zu gehen, sich Herausforderungen zu stellen und diese zu meistern? Es beginnt schon beim Klettergerüst auf dem Spielplatz, auf das das Kind voller Tatendrang hinaufklettern möchte, von einem Erwachsenen aber zu hören kriegt, dass es zu gefährlich sei und es hinunterfallen könnte. Es beginnt dabei, wenn ein Kind einem anderen eine Schaufel wegnimmt und die Eltern sofort eingreifen, ohne dass das Kind es selbst lernen kann, den Konflikt

Dieses Glück drückt sich dann darin aus, dass das Kind Freude empfindet am Entdecken, Begreifen und Lernen, am Zusammensein mit den Erwachsenen, aber auch mit anderen Kindern, am Erschaffen von neuen Dingen und daran, sich selbst mehr zuzutrauen.

Nicht zuletzt werden die Kinder damit auch uns wieder glücklich machen: mit ihrem zauberhaften Lächeln, mit ihren strahlenden Augen, mit ihrem einzigartigen herzhaften Lachen!

Geborgenheit und Schutz auf der einen sowie Freiheit auf der anderen Seite – das macht eine glückliche Kindheit aus.



Illustration von Wolf Erlbruch | © Peter Hammer-Verlag

Veranstaltungshinweis

Born to be wild – was brauchen Kinder? Ein Blick in die Menschheitsgeschichte mit Dr. Herbert Renz-Polster

Aus der Reihe Kinderwelten 2.0

in Zusammenarbeit mit: Katholische Kirche Derendorf-Pempelfort | Mi, 06.02.2019 | 19:30 - 21:00 Uhr | Pfarrsaal St. Rochus, Prinz-Georg-Straße / Ecke Bagelstraße, Derendorf | Gebühr: EUR 7,00 | Kurs-Nr. 61091001



Welche Glückszahl suchen wir?

Beantworten Sie die Fragen mit der richtigen Zahl und rechnen Sie korrekt. Unsere Homepage www.asg-bildungsforum.de oder auch das aktuelle „ausgefuchst“ können Ihnen bei der Suche nach den richtigen Zahlen weiterhelfen. Bitte senden Sie die ermittelte Glückszahl bis zum 21. Januar 2019 unter Angabe Ihrer Kontaktdaten an: redaktion@asg-bildungsforum.de oder ASG Redaktion, Gerresheimer Straße 90, 40233 Düsseldorf.

Bei Einsendung der korrekten Glückszahl können Sie einmal die Teilnahme für zwei Personen am Seminar Lach-Yoga im Wert von 66,00 € gewinnen. Der Kurs findet statt am Sonntag, den 10. Februar 2019 (nähere Informationen dazu finden Sie auf S. 12)

Welche Hausnummer hat die ASG-Zentrale auf der Gerresheimer Straße?

MAL

In wie vielen Stadtteilen unterhält die ASG eigene Familientreffs?

PLUS

In welchem Jahr hat die ASG ihr neues Sprachenzentrum auf der Münsterstraße 304 bezogen?

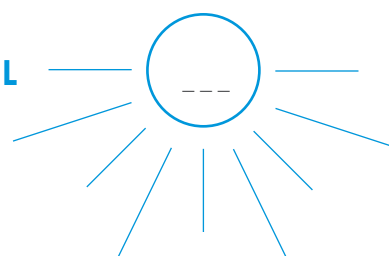
MINUS

Wie viele Fremdsprachen (ohne Deutschangebote) können Sie bei der ASG erlernen?

MINUS

2019 feiert die ASG ihren 65. Geburtstag. In welchem Jahr wurde die ASG gegründet?

GLÜCKSZAHN



Teilnahmebedingungen, Ablauf und Datenschutz

Die Teilnahme an diesem Gewinnspiel ist kostenlos. Teilnahmeberechtigt am Gewinnspiel sind alle, die das 18. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter des ASG-Bildungsforums sowie deren Angehörige. Pro Person ist eine Teilnahme möglich. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinner wird bis zum 25. Januar 2019 informiert. Der Gewinn kann weder getauscht noch in bar ausgezahlt werden. Sofern Umstände eintreten, die wir nicht zu vertreten haben, akzeptiert die Gewinnerin/der Gewinner einen angemessenen Ersatzgewinn.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name in der folgenden Ausgabe von „ausgefuchst“ bekannt gegeben wird. Wenn Sie über unsere Angebote regelmäßig via E-Mail informiert werden möchten, lassen Sie es uns bitte wissen. Falls nicht: Nach Ablauf des Gewinnspiels werden Ihre Daten aus unseren Systemen wieder gelöscht.

Es gilt deutsches Recht. Ein Rechtsweg zur Überprüfung der Auslosung ist ausgeschlossen.

Das ASG-Sprachenzentrum ist von der Friedrichstraße 26 zur Münsterstraße 304 umgezogen: aus F26 wird M304

Glücklich umgezogen

Das Team, die Dozent/-innen und Teilnehmer/-innen der Sprachkurse haben sich bereits gut auf den zwei Etagen eingelebt und freuen sich über die neuen hellen, großzügigen Unterrichtsräume.

Auch wenn sich äußerlich vieles verändert hat: Das große Angebot an Sprachkursen und die bewährte Qualität des Unterrichts sind geblieben. Aktuell haben wir **dreizehn Fremdsprachen** im Angebot: Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Hebräisch, Italienisch, Neugriechisch, Niederländisch, Persisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Ungarisch. Dazu kommen die **Deutsch- und Integrationskurse** sowie die Kurse für die berufsbezogene Deutschsprachförderung.

Wir freuen uns darauf, Sie an unserem neuen Standort M304 zu begrüßen.

Kontakt: sprachen@asg-bildungsforum.de | Telefon: 0211 1740-1611

Viel Glück
Deutsch

Paçi fat
Albanisch

بدا حظا
Arabisch

Uğurlar
Azerbaijanisch

Zorte on
Baskisch

Bona sort
Katalanisch

祝你好运
Chinesisch

Sretno
Kroatisch

Held og lykke
Dänisch

Veel Geluk
Niederländisch

Good Luck
Englisch

Bonŝancon
Esperanto

موفق باشيد
Persisch

Onnea
Finnisch

Bonne chance
Französisch

Boa sorte
Galicisch

წარმატებებს
გისურვებ
Georgisch

καλή τύχη
Neugriechisch

Pomaika'i
Hawaiianisch

Sok szerencsét
Ungarisch

Gangi þér vel
Isländisch

Semoga Beruntung
Indonesisch

Adh mor ort
Irisch

Buona fortuna
Italienisch

幸運
Japanisch

בטח
Hebräisch

Bene eveniat
Latein

Veiksmi
Lettisch

Semoga Berjaya
Malaysisch

ix-xorti t-tajba
Maltesisch

Lykke til
Norwegisch

Powodzenia
Polnisch

Boa sorte
Portugiesisch

Mult Noroc
Rumänisch

Veliko sreče
Slowenisch

Buena suerte
Spanisch

Kila la kheri
Suaheli

Lycka till
Schwedisch

těsti
Tschechisch

bol şanslar
Türkisch

Bixêr bîçê
Kurdisch

शुभ कामना
Hindi

بڼه نیکمرغه
Paschtu

Buna Ventura
Rätoromanisch

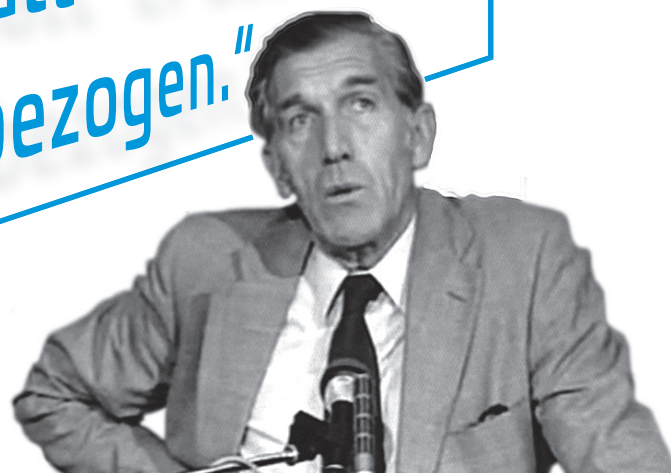
удачи
Russisch

قسمت
Urdu

Հաջողություն
Armenisch



„Alle Menschen wollen glücklich sein, sagte schon Aristoteles – er kannte meine Katze nicht, sonst hätt’ er auch die Tiere mit einbezogen.“



Prof. Dr. Paul Watzlawick im ASG-Bildungsforum in Düsseldorf am 6. Oktober 1988 bei der Veranstaltung „Meinung gegen Meinung“ zum Thema: Machbarkeit und Dialektik des Glücks.

Foto © www.flickr.com | Seniju | CC by 4.0

bildung

hoch

drei

Bertha-von-Suttner-Platz 1
40227 Düsseldorf

im VHS-Saal 1

Paul Kirchhof

freiheit

asg-bildungsforum.de | estadus.info | duesseldorf.de/vhs

Beherzte Freiheit

freiheit

14. März 2019 - 19 Uhr

Was wir selbst verantworten sollten – und was nicht

Bundesrichter a. D. Paul Kirchhof, Professor für öffentliches Recht an der Universität Heidelberg, plädiert für eine neue Kultur der Freiheit. An zahlreichen Beispielen zeigt er, wie uns Recht und Politik aus falschem Wohlmeinen einschränken und wie wir uns dem fügen, wie Globalisierung und Digitalisierung aus handelnden Subjekten lenkbare

Objekte machen. Wenn wir die Sorge für die Freiheit allein dem Staat überlassen, verkümmert die innere Kraft zur Freiheit. Wir müssen wieder unterscheiden zwischen dem, was ein demokratischer Staat zur Gewährleistung der Freiheit tun kann, und dem, was wir selbst dazu beitragen müssen. Echte Freiheit, so zeigt Kirchhof, lässt sich in einer an

Gütern, Chancen und Informationen übertroffenen Gesellschaft nicht allein durch Verbesserung unserer äußeren Lebensbedingungen gewinnen. Die Menschen brauchen wieder Mut zur Freiheit, aber auch Gleichmut gegen sich selbst. Kirchhof will einen neuen Weg zu einer beherzten und verantworteten Freiheit weisen.

Absolventinnen / Absolventen

Zertifikatskurse

*Wir gratulieren allen Absolventinnen und Absolventen
unserer Zertifikatskurse!*

Im Sommer haben sich in der Kindertagespflege folgende Damen und Herren qualifiziert und sind mit dem Bundeszertifikat Kindertagespflege zertifiziert worden:

Istam Baraeva | Tarek Benzid | Kim Bültmann | Birgit
Busch-Keulerz | Jenny Deutscher | Karima El Makhlofi |
Dusko Kostic | Juliane Mariotti | Anna Nikitina | Tülay
Nurlan | Mohammed Ouazzani Chahdi | Alina Simonides |
Gencay Yalcin | Jessica Zick