

Das Glück Ein Thema für die Kindermassage;

Ein Erfahrungsbericht von Beate Börner

Seit sechs Jahren gebe ich Wochenendkurse zur Kindermassage für Mütter mit ihrem Kind, in der kleinen Stadt Herrenhuth in der Lausitz. Zum Ritual ist die Einladung: „Ein kostbares Geschenk für Dich und dein Kind“ für so manche Mutter und ihr Kind geworden. Sie freuen sich einmal im Jahr eine Auszeit nehmen zu können. Einmal im Jahr sich an den gedeckten Tisch setzten, einmal im Jahr Zeit für seinen Körper haben, einmal mit ganzem Herzen für ein Kind da zu sein. Auch für mich sind diese Wochenende zum Ritual geworden und meine Familie unterstützt mich so liebevoll in der Vorbereitung, mit Ideen und vor allem beim Beladen des Autos vor der Abfahrt. Dieses gleicht einem halben „Umzug“.

Ein volles „Nähkästchen“ ist die halbe Miete um erfolgreich improvisieren zu können. Dabei bereite ich mich sehr gründlich vor. Die Erfahrung lehrte mich aber auch, schnell und der Situation angepasst umzudenken.

Das Thema: Glück begleitete mich im November 2011 wie ein roter Faden durch die drei Tage Kindermassage. Begonnen habe ich mit dem Märchen vom „Hans im Glück“. Untermalt habe ich die Geschichte mit Bildern von Massagegriffen, die von den Müttern auf den Rücken der Kinder übertragen wurden.

Anschließend fragte ich in die Runde der Kinder, ob man das Glück finden könne? Ob es das Glück überhaupt gibt? Ob man Glück im Leben braucht?

Die Antworten waren einfach herzlich. *Ich habe meinen Glücksstein gefunden. Mein Glück liegt im Bauch - wenn ich satt bin, ich trage mein Glück im Herzen, ich gehe es morgen suchen im Wald“*

Die Kursstunde wurde mit Wunderkerzen im Freien beendet - die Funken wurden in Gedanken als Sterne an den Himmel geschickt, vielleicht als Glücksstern. Wer weiß!

Der nächste Vormittag gehört immer den Müttern, die Kinder gingen betreut auf Abenteuerspaziergang.

Den ganzen Tag erlebte die Gruppe kleine Momente des Glücks ... ich habe dann immer meinen Satz gesagt: „Was für ein Glück wir doch hatten“ oder „haben wir doch das Glück gefunden“, „Du bist ja ein richtiger Glückspilz!“ Die Kinderaugen staunten, was die Frau Börner alles über das Glück wusste und war der Moment noch so klein, es konnte nur das Glück gewesen sein. (Pizza zum Abendbrot, die Herbstsonne oder das bunte Laubblatt) Am Abend gab es für die Mütter noch einmal eine Massagestunde, die ich ebenfalls unter diesem Thema begann.

Dazu hatte ich mich im Internet und in Büchern informiert:

Die Wissenschaft vom Glück strebt eine allgemeine Theorie des Glücks an. Das Fernziel ist es, das Phänomen "Glück" ganzheitlich erklären zu können. Bis heute konnte die spekulative "philosophische Glücksforschung" kein einheitliches Konzept vorlegen. Es ist unumstritten, dass das Ziel der Glückswissenschaft nur durch die systematische Erforschung der Wirklichkeit erreichbar ist. Die moderne Glückswissenschaft wird daher vor allem von den empirischen Wissenschaften vorangetrieben. Glück entsteht am Schnittpunkt von Biologie, Psychologie und den Sozialwissenschaften, d.h., dass das menschliche Glück von genetischen Dispositionen, (un)bewussten Verhaltensweisen und gesellschaftlichen Randbedingungen (z.B. sozial vermittelte kollektive Glücksvorstellungen) abhängt.

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) Ihm verdanken wir die älteste überlieferte Definition des Glücklichseins:

Glück sei das, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt, und nicht um etwas anderes damit zu erreichen. Zum Beispiel gebe die Beobachtung, dass Menschen mit starken sozialen Bindungen glücklicher sind als der Durchschnitt, keine Auskunft darüber, ob Freunde glücklich machen oder glückliche Menschen leichter Freunde gewinnen.

Ihr werdet es nicht glauben, aber es gibt sogar eine Ökonomische Glücksforschung

Unter dem Titel „Happiness Economics“ hat sich auch die Wirtschaftsforschung der Glücks-Problematik angenommen. Man entdeckte, dass das Streben nach Glück eine wirtschaftliche Triebkraft ist. Marketing-Expertin Anne Schüller lehrt: „Wem es gelingt, dem Kunden Momente des Glücks zu verschaffen, der wird dauerhaft erfolgreich sein.“ Die Kehrseite dieses glücklichen Konsums ist der Stress, mit dem das dazu nötige Geld erarbeitet werden muss.

Dr. Eckardt v. Hirschhausen, hat ein Buch über das Glück geschrieben und kann von mir nur empfohlen werden, das ist die pure Lust am Lesen und Glücklich sein!
Ein kleiner Leseauszug zusammengefasst:

*„Mit Glückstipps ist es so ähnlich wie mit Diätatgebern.
Wenn etwas wirklich funktionieren würde, wäre der Markt nicht voll davon!
Glück kommt selten allein. Und wer glücklich ist, bleibt selten allein.
Dabei kann uns auch Alleinsein sehr glücklich machen.
Glück ist paradox.*

*Je mehr wir es jagen, desto weiter entfernt
kommt es uns vor. Im Ernst: Wie soll dich das Glück finden,
wenn du ihm ständig hinterher rennst?*

*Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt, sind aber im Glück nie über das
Mittelmaß hinausgekommen.
Bei den anderen sehen wir eh viel leichter, was ihnen wirklich noch zu ihrem Glück fehlt.*

*Glück kommt selten allein. Aber erst recht nicht, wenn wir
auf das Glück der anderen schießen. DAS Glück zu suchen
ist Quatsch - DAS gibt es nicht. Aber wenn Sie IHREM
Glück auf die Schliche kommen, ist das womöglich besser, als es klingt.
Und wer weiß, vielleicht halten Sie einen Schlüssel dazu schon in der Hand.*

Alte Schlüssel eignen sich übrigens wunderbar als Dekoration, stöbert doch einmal in alten Kisten oder auf dem Dachboden.

Als Namensschilder empfehle ich Kleeblätter - gemalt, gesammelte und gepresste oder als Samentüten für die Abschlussrunde.

Habt Ihr Lust und Anregung bekommen das Glück zu suchen? Für Euch privat oder auch für eine Kindermassagekursstunde, ich würde mich freuen, wenn es mir mit diesem Beitrag gelungen ist.

Viel Glück! Eure Beate Börner
(Übrigens stammt mein Vorname aus dem Lateinischen bedeutet „die Überglückliche“.
Wenn das kein Zufall ist!)

Quelle: Wikipedia, Dr. E.v. Hirschhausen, Glück kommt selten allein,