

Glück. Medizinisch-biologisch

ChatGPT. Über Glück

Saluteum. Besuch im Schaudepot

Schulfach. Stark fürs Leben

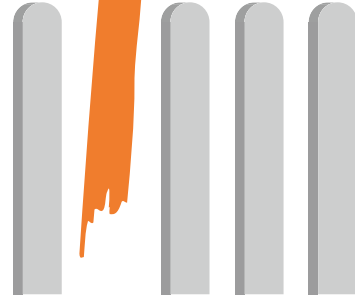
Glück. Theologisch

Alles okay? Beziehungen

Glück. Wunderbares Wort

Klassentreffen. 64er

Erinnern. Aufarbeitung



PAULINERFORUM

Damna damnis continuantur.

Der frühe Vogel fängt den Wurm.

Lächle, und die Welt verändert sich.

Wer Glück sucht, verliert es leicht aus den Augen.

Glück ist ein Buckel, der schwer zu tragen ist.

Conversa subito fortuna est.

Felix, qui potuit rerum cognoscere causas.

Malum nullum est sine aliquo bono.

Fortuna multis dat nimium, satis nulli.

Glücklich sein ist eine Entscheidung.

Jeder ist seines Glückes Schmied.

Faber est suae quisque fortunae.

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

Diligitur nemo, nisi cui Fortuna secunda est.

Ignavis precibus fortuna repugnat.

Fortuna obesse nulli contenta est semel.

Ausgabe 82 April 2025

Mitteilungen des Paulinervereins

Vorwort

Liebe Pauliner Freundinnen und Freunde,

„Was ist Glück? Eine warme Stube und dazu ein Teller heißer Grießsuppe, das ist schon viel.“

So oder ganz ähnlich habe ich einmal eine Spruchkarte gesehen, und der Inhalt hat mich nicht mehr losgelassen.

Als wir in der Redaktion nach dem Thema ‚Krise‘ uns der Frage nach ‚Glück‘ stellten, waren wir zunächst einfach etwas unsicher, ob sich dazu genügend Artikel finden ließen. Aber wie ihr alle sehen könnt, ist aus diesem Thema doch etwas geworden – und auch wir im Redaktionsteam freuen uns über die Fülle an Gedanken und Anregungen.

Beim Sammeln von Gedanken fiel uns auf, dass es einigen Befragten nur sehr schwer gelang, die eigene Vorstellung von ‚Glück‘ in Worte zu fassen. Deshalb lade ich euch ein, auch selber einmal der Frage nachzugehen „Was heißt Glück für mich?“ – für euch selber, vielleicht auch für ein Gespräch mit Verwandten oder Freunden.

So wünsche ich euch eine gute Vorbereitung auf das nahe zentrale Fest unseres Glücks – das Fest der Auferstehung Jesu zu Ostern. Möge ER euch durch seine Auferstehung das große Glück schenken!



Euer Obmann
Wolfgang Förg-Rob // MJ 1975

P.S.: Vor kurzem ging einer unserer fleißigsten Briefschreiber in die ewige Heimat ein: P. Magnus Lochbihler OSB. Der Herr schenke ihm das ewige Glück für seinen Einsatz in der Kirche in aller Welt.

www.paulinum.at redaktion@paulinum.at

Inhalt

- 1 Die Frage nach Glück Titelblatt Illustration: Freepik
- 2 Vorwort des Obmanns Wolfgang Förg-Rob
- 3 Schulfach „Stark fürs Leben“ Cornelia Hagele
- 4 Pedro, mein Freund Johann Walder
- 5 Glück aus theologischer Sicht Johannes Scheicher
- 6 Glück aus medizinisch-biologischer Sicht Christian Lechner
- 7 Rückkehr aus den Schatten Andreas Hörmann
- 8 Erinnern in die Zukunft. Aufarbeitung
- 8 In piam memoriam
- 9 *Glück* ist ein wunderbares Wort Kwangbae Kang
- 10 Klassentreffen der 64er Wilfried Müller
- 10 Alumn-I-Med
- 11 „Und? Alles ok?“ Elmar Fiechter-Alber
- 12 Worin besteht das Glück? Bruno Niederbacher
- 13 Besuch im Schaudepot Saluteum Ella Grabner und Valentina Reiter
- 14 Diskussionskultur Anton Hütter
- 15 „Verfasse einen Artikel über Glück in der Philosophie“ Bernadette Kofler

Impressum

Herausgeber und Verleger: Paulinerverein, Paulinumweg 1, 6130 Schwaz;
Redaktionsteam und für den Inhalt verantwortlich: Markus Anker, MJ 2014; Sophia Ender, MJ 2019; Philipp Förg-Rob, MJ 2010; Thomas Förg-Rob, MJ 2007; Wolfgang Förg-Rob, MJ 1975; Lorenz Hirschberger, MJ 2014; Smilla Kirchmair, MJ 2022; Christian Lechner, MJ 2006; Thomas Lintner, MJ 2010; Larissa Rauth, MJ 2017; Anna Sophia Tschuggnall, MJ 2022; Karin Varda, MJ 1997; für den Inhalt namentlich gekennzeichnete Beiträge tragen die Verfasserinnen und Verfasser inhaltlich und sprachlich – sowie insbesondere auch im Hinblick auf gendergerechte Sprache – die Verantwortung. **Grafik und Layout:** Werner Neururer, MJ 1986. **Blattlinie und Erscheinungsweise:** Das „Pauliner Forum“ ist die Zeitung des Paulinervereins und versteht sich als Ort, an dem der Mensch im Mittelpunkt steht und zu Wort kommen soll. So werden darin Beiträge von (Alt)Paulinerinnen und (Alt)Paulinern und deren Bekannte zu von der Redaktion vorgeschlagenen Themenfeldern veröffentlicht und so der Pauliner Gemeinschaft zugänglich gemacht, um Austausch, Vernetzung und Fortschritt zu fördern. Es erscheint mehrmals pro Jahr. **Bankverbindung:** Hypo Tirol Bank, IBAN: AT77 5700 0300 5314 0324, BIC: HYPTAT22. **Redaktionsschluss dieser Ausgabe:** 20.02.2025 **Druck:** Steigerdruck, 6094 Axams.

„In einer Zeit, in der psychosoziale Gesundheit und individuelle Resilienz eine zunehmend zentrale Rolle spielen, ist es unsere Aufgabe, Schülerinnen und Schüler nicht nur mit Wissen, sondern auch mit den notwendigen Kompetenzen für ein erfülltes und glückliches Leben auszustatten“, betont Bildungslandesrätin **Cornelia Hagele**. Das Schulfach „Stark fürs Leben“ setzt genau hier an: Die Gemeinschaft verbessern, eigene Motive und Bedürfnisse aufspüren, aber auch Zuversicht und Neugier für den weiteren Lebensweg entwickeln. SchülerInnen sollen neben dem Wissen auch die Bedeutung von Engagement, Beziehungen und Gefühlen kennenlernen. Kurzum: Das Schulfach rückt die Voraussetzung für ein glückliches Leben in den Mittelpunkt.

Schulfach Glück oder „Stark fürs Leben“

Glückliche SchülerInnen streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es ankommt. „Stark fürs Leben“ heißt eine Initiative, die in der Schule den Grundstein für Persönlichkeitsentwicklung und eine stabile psychische Gesundheit legt. An einigen Schulen ist das als Unterrichtsfach schon fix im Lehrplan verankert. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu befähigen, selbst für seelisches und körperliches Wohlbefinden sowie psychosoziale Gesundheit zu sorgen. Mittels auf die jeweilige Altersgruppe abgestimmter Spiele beziehungsweise Übungen befassen sich die SchülerInnen mit Motiven und Bedürfnissen, Optimismus, Engagement, Emotion, Beziehungen, Sinn, mit sozialer und mentaler Stärkung und dem Umgang mit Krisen.



Foto: Land Tirol/Sedlak

Ein Pilotprojekt mit Erfolg

Die Tiroler Initiative „Stark fürs Leben“ entstand aus der Gesunden Schule Tirol mit dem Ziel, die psychosoziale Gesundheit und das seelische und körperliche Wohlbefinden von LehrerInnen sowie SchülerInnen zu verbessern. Das Schulfach „Stark fürs Leben“ wurde von 2019 bis 2022 an 20 Tiroler Schulen unter wissenschaftlicher

Begleitung pilotiert. Im Juni 2022 schlossen insgesamt 29 PädagogInnen die Ausbildungsreihe ab. „Die bisherigen Erfahrungen aus den Schulen zeigen eindrucksvoll, dass die Inhalte nicht nur die Resilienz und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler steigern, sondern auch zu einem harmonischeren Klassenklima führen. Wir setzen uns dafür ein, dieses Fach in Zukunft weiter auszubauen und möglicherweise fest in den Lehrplan zu integrieren“, so die Bildungslandesrätin weiter.

Der Hochschullehrgang „Stark fürs Leben“

Die erfolgreiche Pilotierung des Schulfachs mündete in den Hochschullehrgang „Stark fürs Leben“, der im September 2023 mit 40 PädagogInnen an der Pädagogischen Hochschule Tirol startete. Der dreisemestrige Lehrgang richtet sich an Lehrkräfte der Primarstufe sowie der Sekundarstufen I und II, die gezielt an der Persönlich-

Landesrätin Cornelia Hagele, Studium der Rechtswissenschaften und Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Innsbruck

keitsbildung ihrer SchülerInnen arbeiten möchten. Der Lehrgang bietet eine umfassende Ausbildung rund um Fachwissen und Methoden, um junge Menschen auf dem Weg zu einem glücklichen Leben zu begleiten. Das Schulfach „Stark fürs Leben“ kann nach erfolgter Ausbildung in Tirol im Rahmen der Schulautonomie als Fach eingeführt werden.

Schulfach „Stark fürs Leben“

Ein innovativer Weg hin zu Glück, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung

Lehrplan und Inhalte

Das Fach „Stark fürs Leben“ orientiert sich an drei zentralen Elementen: Kompetenz, Kohärenz und Konsistenz. Es zielt darauf ab, die individuellen Ressourcen von SchülerInnen zu erkennen und diese für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung zu nutzen. Der Unterricht beinhaltet unter anderem den Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls, die Entwicklung sozialer Kompetenzen sowie die Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung und Resilienz.

Mehr als 20 Schulen von der Volksschule über Mittelschulen und Polytechnischen Schulen bis hin zu Allgemeinen höheren Schulen (AHS) und Berufsbildenden mittleren und höheren Schulen (BMHS) haben die Inhalte von „Stark fürs Leben“ bereits in ihren Lehrplänen verankert.

Die Zukunft des Fachs in Tirol

Derzeit wird das Schulfach als unverbindliche Übung im Rahmen der Schulautonomie geführt. Die positiven Erfahrungen aus der Pilotierung zeigen, dass die Einführung des Schulfachs einen wertvollen Beitrag zur Schulkultur leiste, erklärt Landesrätin Hagele und ergänzt: „Die Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern ist eine Investition in die Zukunft, die weit über den Schulalltag hinauswirkt. Mit ‚Stark fürs Leben‘ sind wir auf einem vielversprechenden Weg, unsere Kinder und Jugendlichen bestmöglich auf die Zukunft vorzubereiten – mit Optimismus, Selbstvertrauen und der Fähigkeit, ihr Glück aktiv zu gestalten.“ ◀

Pedro, mein Freund

von Johann Walder // MJ 1978

Seit April 2022 begleite ich eine Gruppe ukrainischer Kinder und Jugendlicher, die nach ihrer Flucht zuerst in Fiecht (ehemaliges Benediktinerkloster) und jetzt in Kematen (ehemalige HBLFA – in Kematen bekannt als „Marsonerhof“) temporäre Heimat gefunden haben.

Alle von ihnen haben bereits vor dem Krieg als Vollwaisen bzw. „soziale“ Waisen in zwei sonderpädagogischen Einrichtungen in Lemberg (Bildungs- und Rehabilitationszentrum „Mriya“) und Dobromyl (HNO-Kinderzentrum „Dobromylska Special School“) gelebt.

// Unter ihnen ist auch Pedro, ein in der Zwischenzeit 16-jähriger, liebenswerter „Spitzbua“, der mir von Anfang an besonders ans Herz gewachsen ist. Eines seiner ersten deutschen

Wörter war „Geburtstag“ und Pedro hat lt. seinem Kalender jede Woche Geburtstag gehabt – nicht nur am 17. März, seinem wirklichen Geburtstag. Wir beide haben daher nicht nur einmal seinen Geburtstag gefeiert.

// Bei meinen regelmäßigen Besuchen in den drei Klassen unserer schulischen Expositur im „Marsonerhof“ in Kematen treffe ich immer auch Pedro. Wenn wir uns sehen, dann begrüße ich ihn oft mit „Pedro, mein Freund!“ Auch er bezeichnet mich immer wieder in seiner herzlichen Art als „Johnny, mein Freund“ – meist verbunden mit einer innigen Umarmung.

// Auch am 6. Dezember, dem Nikolaustag, habe ich „meine“ Klassen



Foto: privat

besucht – mit einem Schokonikolo für jedes Kind. Pedro geht mir ab und Viktoria, seine Lehrerin, sagt mir, „dass er gleich da sein wird“. Sie erzählt mir weiter, dass heute bereits Alexander, der Schulleiter der MS Kematen, mit dem richtigen Nikolaus auf Besuch war. „Extra für den Nikolaus hat sich Pedro ein neues Hemd angezogen – deshalb ist er auch schon in der Früh ein wenig zu spät gekommen“, berichtet mir Viktoria.

// Die Tür geht auf und Pedro steht mit einem verschmitzten Lächeln vor mir. Zuerst überrascht und dann

zutiefst berührt erkenne ich:

Pedro hat nicht irgendein „neues“ Hemd an, mein Freund Pedro trägt eines meiner „alten“ Hemden, die ich vor wenigen Tagen (gedacht für die in der Unterkunft lebenden Erwachsenen) nach Kematen gebracht habe.

// Lieber Pedro, zwischen uns beiden liegen zwar 50 Lebensjahre, aber mein „altes Hemd“ passt dir, wie für dich gemacht – für mich ist es meine persönliche Weihnachtsbotschaft. Danke Pedro, mein Freund!

Johann Walder war bis zur Pensionierung Direktor an der Mittelschule in Schwaz.

„Reise“ aus der Ukraine nach Tirol – Chronologie einer Flucht

Vor über drei Jahren, am 24. Februar 2022, begann die Invasion russischer Truppen in die Ukraine. Bereits einen Monat später, am 24. März 2022, wurden 19 Kinder und Jugendliche aus dem „NRC Mriya“ in Lemberg mit zwei Lehrerinnen (Olesia Svystak, 29 Jahre, und Tanya Mys, 24 Jahre) in einem Bus auf die Reise nach Tirol geschickt. Reise deshalb, weil den Kindern damit die Angst vor Flucht genommen werden sollte.

// Beiden Lehrerinnen wurden überraschend zusätzlich 20 Kinder und Jugendliche aus dem „Sonderschulinternat Dobromyl“ anvertraut. Sie waren damit für 39 bekannte und unbekannte junge Menschen von 6 bis 20 Jahren – zum größten Teil Vollwaisen mit diversen Beeinträchtigungen – verantwortlich.

// Am 25. März 2022 sind sie dann nach einer Reise von ca. 1200 km in

Fiecht angekommen und haben im ehemaligen Benediktinerkloster Fiecht temporäre Heimat gefunden. Im Mai 2022 sind dann die Lehrerin Olena Yursa und der Pädagoge Nazar Hymbalik, beide aus Dobromyl, nachgekommen.

// Ihr Zuhause war zuerst das Stift Fiecht, wo mit großem Einsatz (Direktor Thomas Neuwirth von der MS Vomp-Stans, Sabine Lang vom FIDS mit dem Team der Betreuungslehrer:innen, Dr. Reinhold Raffler von der Bildungsdirektion Tirol, ...) eine gut funktionierende schulische Infrastruktur aufgebaut wurde.

// Am Freitag, 9. September 2022, wenige Tage vor Schulbeginn, wurden die Kinder mit ihren Lehrerinnen, für alle überraschend, in den „Marsonerhof“ in Kematen übersiedelt. Wiederum hieß es, neu zu starten und schulische Infrastruktur aufzubauen.

// In drei dislozierten Klassen,

angeschlossen an die Mittelschule Kematen, begann dann das Schuljahr 22/23. Fünf aus der Ukraine geflüchtete Lehrerinnen und eine bereits in Tirol lebende Lehrerin mit ukrainischen Wurzeln haben die Kinder bis jetzt schulisch begleitet.

// So wie es derzeit aussieht, gehen die Kinder am 1. März 2025 wieder auf eine große Reise – auf eine Reise, die sie zurück in ihre Heimat führt.

// Ich habe die Kinder mit ihren Lehrerinnen beinahe drei Jahre lang begleiten dürfen – habe mit ihnen viel gelacht, aber auch geweint. „Pedro, mein Freund“, Sofiia, Taras, Solomiya, Ruslan, Diana, Mykola, Sascha ... ich wünsche euch von ganzem Herzen eine gute Reise in eine friedliche Zukunft – ich werde euch nie vergessen. ◀

Glück aus theologischer Sicht



von Johannes Scheicher // MJ 1995

Aus theologischer Sicht ist Glück nicht nur ein Gefühl, sondern ein Zustand, der tief mit der Beziehung zu Gott verbunden ist. Ein Gefühl wird hierbei als flüchtiges Empfinden verstanden, während ein Zustand eine dauerhafte Dimension beschreibt, geprägt durch Sinn und Erfüllung. In der christlichen Tradition wird Glück als die Sehnsucht nach dem „Guten“ verstanden, das letztlich in Gott seine Quelle hat. Der Hl. Augustinus drückte dies berühmt aus: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir, o Gott.“ Glück wird hier nicht allein als individuelles Empfinden gesehen, sondern als Teilhabe an der Güte Gottes. Die Seligpreisungen in der Bergpredigt (Mt 5,1-12) zeigen, wie Jesus Glück als Frucht einer gerechten, liebenden und demutvollen Lebensweise beschreibt.

Glück im Lehrplan katholische Religion

Im katholischen Religionsunterricht ist Glück ein zentrales Thema, das vor allem in Verbindung mit Lebensfragen, Ethik und Spiritualität behandelt wird. Praktisch wird dies durch vielfältige Methoden umgesetzt: Zum Beispiel analysieren die Schülerinnen und Schüler biblische Geschichten, die das Wesen des Glücks thematisieren, führen Diskussionen über ethische Fragestellungen, oder erstellen kreative Projekte wie Collagen sowie Tagebücher zum persönlichen Glück. Solche Ansätze fördern sowohl die Reflexion als auch die Anwendung im Alltag. Dabei geht es darum, unterschiedliche Perspektiven auf Glück kennenzulernen: von kurzfristigen, materiellen Freuden bis hin zu einer tieferen, dauerhaften Erfüllung. Besonders wichtig ist die Verbindung zwischen Glück und Werten wie Liebe, Gerechtigkeit und Solidarität.

Wie werde ich glücklich durch Religion und Gott?

Religion bietet Orientierung und hilft, den Lebensweg mit Sinn zu erfüllen. Ein Beispiel dafür ist die Erfahrung von Gläubigen, die durch regelmäßiges Gebet und Gottesdienste eine tiefere Verbundenheit zu ihrer Gemeinschaft und zu Gott spüren. So kann etwa das Ritual des Abendgebets Trost spenden und den Tag bewusst reflektieren. Im Christentum wird Glück als die tiefe Freude verstanden, die aus einer lebendigen Beziehung zu Gott entsteht. Diese Beziehung wird durch Gebet, Sakramente und das Praktizieren christlicher Werte gepflegt. Religion lehrt, nicht nur nach äußeren Glücksquellen zu suchen, sondern innerlich gefestigt zu sein. Die Erfahrung, bedingungslos geliebt zu werden, kann eine Quelle tiefen Glücks sein. Zudem bietet Religion Rituale und Gemeinschaft, die helfen, Sinn und Halt im Leben zu finden.

Macht Glaube glücklich?

Studien zeigen, dass gläubige Menschen oft zufriedener sind und seltener an Depressionen leiden. Eine Untersuchung des Pew Research Centers (2019) ergab, dass regelmäßig praktizierende Gläubige höhere Zufriedenheitswerte angaben. Der Grund liegt nicht nur in der persönlichen Spiritualität, sondern auch in der Gemeinschaft, die Religion schafft. Die Kirche bietet Orte der Begegnung, Unterstützung und Wertschätzung. Menschen, die im Glauben verwurzelt sind, berichten häufig von einer inneren Ruhe und Freude, die nicht von äußeren Umständen abhängig ist.

Glück und Gott: Welcher Zusammenhang besteht?

Gott wird in der Theologie oft als die Quelle allen Glücks bezeichnet. In Psalm 16,11 heißt es: „Du zeigst mir den Pfad zum Leben: Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen. / Freude in Fülle vor deinem Angesicht, Wonnen in deiner Rechten für alle Zeit.“ Nach christlicher Auffassung ist der Mensch dazu geschaffen, in Gemeinschaft mit Gott zu leben. Diese Gemeinschaft ist der eigentliche Ort des Glücks. Glück entsteht, wenn der Mensch sich seiner tiefsten Berufung bewusst wird: Gott zu lieben und sich von ihm lieben zu lassen. Der Zusammenhang zwischen Glück und Gott zeigt sich auch im Vertrauen, das Gläubige in Gottes Plan setzen. Diese Gewissheit kann Trost und Freude spenden, die über das Momentane hinausgehen.

// Der christliche Glaube versteht Glück nicht als das Streben nach persönlicher Selbstverwirklichung um jeden Preis, sondern als die Suche nach dem, was wirklich erfüllt. Dieses Glück ist eng mit Werten wie Nächstenliebe, Dankbarkeit und der Bereitschaft zur Vergebung verbunden. Es zeigt sich in einem Leben, das auf Gott hin ausgerichtet ist und anderen Menschen dient.

// Insgesamt bietet die christliche Theologie eine umfassende Sicht auf Glück: Es ist mehr als ein flüchtiger Zustand; es ist die tiefe Freude, die aus der Verbindung mit Gott und der Ausrichtung auf ein Leben in Liebe und Gerechtigkeit erwächst. ◀

Johannes Scheicher studierte Lehramt Theologie und Spanisch und unterrichtet seit 2024 im Paulinum.

Glück

aus medizinisch-biologischer Sicht

von Christian Lechner // MJ 2006

Glück ist ein Zustand, den jeder Mensch anstrebt. Doch was passiert im Körper, wenn wir glücklich sind? Aus medizinisch-biologischer Perspektive handelt es sich bei Glück um ein komplexes Zusammenspiel von Neurotransmittern, Hormonen und der Funktionsweise unseres Gehirns, das stark von individuellen, sozialen und genetischen Faktoren beeinflusst wird.

Neurotransmitter: Die chemischen Botenstoffe des Glücks

Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Erforschung des Glücks stehen Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Endorphine und Oxytocin. Diese chemischen Botenstoffe spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulierung unserer Stimmung und Gefühle (siehe Abbildung).

Dopamin: Der Motivationsbooster

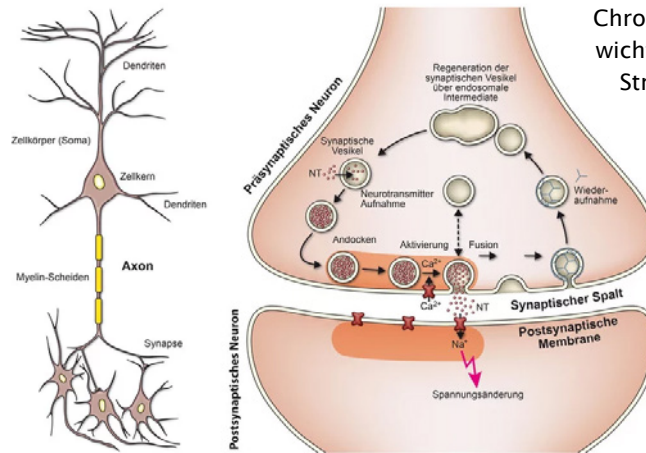
Dopamin wird oft als „Glückshormon“ bezeichnet, ist jedoch eher ein Motivations- und Belohnungsstoff. Es wird im Gehirn ausgeschüttet, wenn wir etwas erreichen oder uns auf etwas freuen. Dieser Neurotransmitter verstärkt unser Verlangen nach positiven Erfahrungen.

Serotonin: Der Stimmungsstabilisator

Serotonin beeinflusst unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unsere Impulskontrolle. Ein erhöhter Serotoninspiegel wird mit Gefühlen von Zufriedenheit und innerem Frieden assoziiert. Interessanterweise wird ein Großteil des Serotonins nicht im Gehirn, sondern im Darm produziert.

Endorphine: Natürliche Schmerzmittel

Endorphine werden insbesondere bei körperlicher Anstrengung, wie beim Sport, ausgeschüttet. Sie wirken wie natürliche Schmerzmittel und können ein Gefühl der Euphorie hervorrufen.



Oxytocin: Das Bindungshormon

Oxytocin wird oft als „Kuschelhormon“ bezeichnet, da es bei sozialen Interaktionen, wie Umarmungen oder zwischenmenschlicher Nähe, freigesetzt wird. Es stärkt Bindungen und Vertrauen.

Die Rolle des Gehirns

Das Gehirn ist die zentrale Steuerungsinstanz, wenn es um Glücksgefühle geht. Das Belohnungssystem im Gehirn, insbesondere der Nucleus accumbens, ist ein zentraler Bestandteil dieses Prozesses. Sobald wir etwas Angenehmes erleben, wird dieser Bereich aktiviert und setzt Dopamin frei. Auch der präfrontale Kortex, der für die Planung und Bewertung von Erfahrungen zuständig ist, spielt eine Rolle. Hier entscheidet sich, ob eine Erfahrung als glücklich wahrgenommen wird.

Einfluss von Genetik und Umwelt

Die Frage, warum manche Menschen glücklicher erscheinen als andere, lässt sich teilweise durch genetische Veranlagung erklären. Studien zeigen, dass etwa 50 % unserer Glücksfähigkeit genetisch bedingt sein können. Der Rest wird durch Umweltfaktoren, individuelle Erfahrungen und bewusste Entscheidungen beeinflusst.

// Unsere Lebensweise hat ebenfalls einen enormen Einfluss auf unser Glücksempfinden. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf fördern die Produktion von Glückshormonen. Soziale Kontakte und positive Denkmuster sind weitere Schlüsselfaktoren für langfristiges Wohlbefinden.

Stress und seine Wirkung auf das Glück

Chronischer Stress kann das Gleichgewicht der Glücksbotenstoffe stören.

Stresshormone wie Cortisol hemmen die Produktion von Serotonin und Dopamin und können auf Dauer zu einem Gefühl von Unzufriedenheit führen. Entspannungstechniken zur Stressreduktion können helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Fazit: Glück als dynamischer Prozess

Glück ist aus medizinisch-biologischer Sicht kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess. Es entsteht durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel chemischer, neuronaler und psychologischer Faktoren. Während genetische und physiologische Gegebenheiten eine Rolle spielen, haben wir durch unseren Lebensstil und unsere Denkweise großen Einfluss auf unser Glücksempfinden.

// Glück kommt nicht nur von außen, sondern kann auch in uns selbst gefunden werden – durch bewusstes Erleben, gesunde Gewohnheiten und die Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen. ◀

Christian Lechner maturierte 2006 am Paulinum, Studium der Humanmedizin in Innsbruck sowie der Geschichte in Innsbruck, New Orleans und Heidelberg, Oberarzt im Bereich Kinderneurologie an der Univ.-Klinik für Pädiatrie I der Medizinischen Universität Innsbruck.



Jan the Elder Brueghel: Aeneas und die Sibylle in der Unterwelt, ca. 1604

Rückkehr aus den Schatten

Von Aeneas, Adonis
und dem Mut zur eigenen Wiederkehr

von Andreas Hörmann // MJ 2021

Mannigfaltig sind die Beispiele von mythologischen Figuren, welche ihre eigene Fahrt in die Unterwelt der Antike und so ihre ganz individuelle Katabasis durchlebten. Viele bekannte griechische und römische Autoren lassen ihre Protagonisten sowohl einen äußeren als auch einen inneren Abstieg in das Reich der Schatten erfahren. Im Folgenden möchte ich Ihnen – werte Leserinnen und Leser – ein paar besonders interessante Begegnungen mit der Unterwelt, die sich speziell durch eine geglückte Rückkehr in die Welt der Lebenden auszeichnen, aufzeigen.

// Einen besonderen Einfluss auf unser heutiges Wissen zur Jenseitsvorstellung der griechischen und römischen Antike haben etwa die Homer zugeschriebene Odyssee oder Vergils Aeneis. Letzteres Werk beeinflusste zum einen weitere bedeutende Schriftsteller aus Antike, Mittelalter und

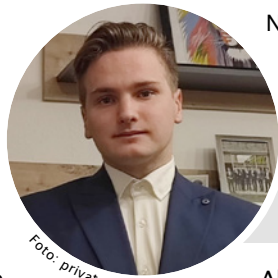


Foto: privat

Neuzeit, wie etwa die Thebais des Statius oder Dante Alighieris Inferno, massiv, zum anderen stellt der

Andreas Hörmann studiert Mathematik, Latein & Griechisch auf Lehramt an der Universität Innsbruck.

Abstieg des Aeneas in die Unterwelt ein ganz beachtliches und in philologischen Kreisen vieldiskutiertes Exempel einer wegbereitenden Anabasis zurück in die Oberwelt dar. Vergil lässt seinen Protagonisten im sechsten Buch der Aeneis unter Geleit der Apollon-Priesterin Sibylle am Avernischen See in die Unterwelt absteigen, wo er zunächst personifizierten Schattengestalten wie Krankheit oder Krieg begegnet. Aeneas passiert verschiedene Bereiche der Unterwelt, sieht die Seelen von solchen, die den Tod aus Liebe gefunden haben, in den Trauergeländen (Iugentes campi), die Frevler und das elysische Gestade, das denjenigen das letzte Haus ist, die sich stark um die griechische oder trojanische Heimat verdient gemacht

“ Glück sei von kurzer Dauer heißt es landläufig, es komme und gehe wann es wolle. Mit dem Älter- und – haha – Weiserwerden hab ich mich von dieser Vorstellung verabschiedet. Ich hab's selber in der Hand. Aufmerksam sein, mitfühlen, wertschätzen, ein offener Blick. Mich als Teil der Natur spüren, ihres Wachsens und Vergehens. Reich beschenkt sie uns, ohne uns zu brauchen. Neugierig sein auf die Welt, die vielen verschiedenen Lebensentwürfe entdecken. Dankbarkeit lernen. So viele Momente des Glücks.

Pensionist:in, 65

hatten. In der sogenannten Heldenschau stellt Anchises, der Vater des Aeneas, zukünftige römische Nationalhelden vor und zeichnet so ein Bild eines Imperiums, dessen Grundstein sein Sohn nach der Rückkehr an die Oberwelt legen sollte. Beeindruckend ist zudem, dass der Vater Anchises in seinen Sohn eine Art „römischen Traum“ pflanzt und den Anspruch Roms als Welt-Imperium mit seinem Nachkommen zurück ans Tageslicht schickt. Gegensätzlich steht am Ende des sechsten Buches der Gang durch das „Tor der falschen Träume“ zurück an die Oberwelt. Die geschätzte Leserin / der geschätzte Leser sei herzlich eingeladen, sich eigene Gedanken zu

dieser Antithetik und ihren womöglich weitreichenden Folgen zu machen. Aeneas geht allenfalls als Gründervater Roms hervor und durchlebt durch die Heldenschau in der Unterwelt auch einen innerlichen Aufstieg (Anabasis), eine Art Affirmation seiner Mission. Der durchlebte Unterwelts-Zyklus des Aeneas ist eine grundlegende archetypische Erfahrung der Wandlung durch Erkenntnis. In Dante Alighieris Inferno begegnet am Karfreitag des Jahres 1300 ein innerlich und äußerlich verlorener Wanderer – abgekommen vom Lebensweg des Christenmenschen – einem Fremden, der ihn durch die Hölle hin ins Paradies führen soll. Dieser Fremde ist niemand geringerer als Vergil, der seinem eigenen Protagonisten Aeneas zwar nicht direkt

den Weg ins (metaphorische) Paradies weist, ihm jedoch Hoffnung auf großes Glück als neu gefundene Heimat vermittelt.

// Auch der Adonis-Mythos birgt einen bemerkenswerten Aspekt der Wiederkehr aus der Unterwelt. Zwar haben einige römische und griechische Autoren die Romanze zwischen Adonis und Aphrodite zum Anlass für ihr literarisches Oeuvre genommen, jedoch ist das Adonis-Motiv nicht genuin eines, das über das antike Griechenland seinen Weg nach Rom gefunden hat. Noch bevor die Griechen in Form privater Feierlichkeiten (Adonien) diesem Mythos einen Sitz im Leben gaben, verehrten die Phönizier selbigen als eine Art

Vegetationsgott. Nach Ovid ist der von Aphrodite geliebte Adonis bei der Jagd von einem Eber getötet worden und auf diese Weise in die Unterwelt gelangt. Aus einem ursprünglich dem vorchristlichen griechischen Autor Apollodor zugeschriebenen Werk geht zudem hervor, dass Aphrodite von Göttervater Zeus erbitten konnte, dass Adonis für ein paar Monate im Jahr an die Oberwelt zurückkehren dürfe. Mit ihm – so der Mythos – hält auch der Frühling wieder Einzug in Griechenland und nicht nur Adonis durchlebt eine temporär-begrenzte Rückkehr an die Oberwelt.

// Wenn man weitere mythologisch-literarische Persönlichkeiten der Antike betrachtet, so wird es nicht

lange dauern, bis man jemandem begegnet, der eine Rückkehr aus der Unterwelt in seinem curriculum vitae vorzuweisen hat. Da eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dieser Thematik den Rahmen dieses Artikels sprengen würde, möchte ich Ihnen abschließend einen Kurz-Impuls als Transfer in die Welt des 21. Jahrhunderts mitgeben.

// Von Odysseus bis Orpheus, über Aeneas und Adonis – die Reise in die Unterwelt und der mühsame Weg zurück sind uralte Erzählungen. Doch auch heute kennen wir in unserer herausfordernden Welt unsere ganz persönlichen Unterwelten: Krisen, Verluste, Ängste und Zeiten der Orientierungslosigkeit. Doch wie in den antiken Erzählungen liegt der Ursprung des Glücks nicht im Verharren, sondern im Aufstieg. Welche Erkenntnisse nehmen wir aus unseren Tiefpunkten mit und wie kann es uns gelingen, gestärkt ans Licht zurückzukehren? Mögen wir dieses Licht auch in dunklen Stunden leuchten sehen und gestärkt an unsere „Oberwelt“ zurückkehren. ◀

Erinnern in die Zukunft.

Aufarbeitung der Gewalt- und Missbrauchsgeschichte am Paulinum

Im Schuljahr 2026/27 feiern wir 100 Jahre Paulinum. Das ist Grund zum Feiern! Und es ist auch Anlass, dass wir uns mit den Schattenseiten der Pauliner Geschichte befassen. Aus diesem Grund plant die Diözese Innsbruck gemeinsam mit der Schule und dem Paulinerverein eine – zumindest exemplarische – Aufarbeitung der Gewalt- und Missbrauchsgeschichte. Ziel ist nicht die vollständige Aufarbeitung von Einzelfällen, sondern den Opfern ein Gesicht und der Geschichte einen Namen zu geben. Dieses Vorhaben wird auch auf

authentische Erzählungen von Beteiligten (direkt oder sekundär betroffen) angewiesen sein. Dafür wird es zeitnah eine Möglichkeit geben, sich persönlich oder anonym mit der (externen) Studienleitung in Verbindung zu setzen. Wir werden weiter darüber informieren. ◀

Lisa Hammer,
Schulamtsleiterin
Hannes Wechner,
Leiter der diözesanen Ombudsstelle
Elmar Fiechter-Alber,
Direktor

“ Glück bedeutet, täglich in Tirol in meinem gemütlichen Bett aufwachen zu dürfen und wenn mich meine Kinder schon um halb sechs Uhr wecken, weil dann weiß ich, dass es ihnen gut geht. Glück ist der Schnee, der vom Himmel fällt und die Sonne, die mich ins Schwimmbad einlädt. Glück ist die fertige Baustelle auf der Straße, weil mich das wissen lässt, dass jemand drauf schaut, dass ich gut und sicher ans Ziel komme. Glück ist der Chef, der mich manchmal nervt, aber mich wissen lässt, dass ich gut eingebettet bin. Glück begleitet mich und uns hier täglich – man muss es nur erkennen!

Pädagogische Leiter:in, 42

In piam memoriam

- + Prof. Dr. Kunibert Baldauf, Innsbruck // MJ 1963, verstorben am 17. Oktober 2024
- + MR Dr. Richard Constantini, Innsbruck // MJ 1959, verstorben am 26. Jänner 2025
- + Dr. med. Hans Defregger, Lienz // MJ 1969, verstorben am 30. Jänner 2025
- + D. Sigmund Albin Hepperger OPraem, Innsbruck – Wilten // MJ 1954, Träger des Reinhold-Stecher-Stiftungspreises 2009, verstorben am 10. Jänner 2025
- + Dr. Ernst Hofherr, Lermoos // MJ 1957, verstorben am 4. Oktober 2024
- + P. Magnus Anton Lochbihler OSB, Diözese Mbulu – Tanzania, Benediktinerkloster St. Georgenberg // MJ 1949, Träger des Reinhold-Stecher-Stiftungspreises 2010, verstorben am 13. Feber 2025
- + Mag. Matthias Staller, Aschau // MJ 1990, verstorben am 1. Juni 2024

“ Glück ist, wenn man jemanden hat, auf den man sich bedingungslos verlassen kann. Sei es ein Ohr, das einem geliebt wird, um über Sachen zu sprechen, die einen momentan bedrücken oder ein Gesicht, bei dessen bloßem Anblick Freude aufkommt. Personen in seinem Umfeld zu haben, die für einen selbst Zufluchtsorte und Kraftspender zugleich sind, das ist Glück.

Student:in, 24

Glück im Leben ist ein vielschichtiges und subjektives Gefühl, das oft als innerer Zustand von Zufriedenheit, Erfüllung und Wohlbefinden beschrieben wird. Es ist mehr als nur ein flüchtiges Gefühl von Freude oder Vergnügen, sondern ein tieferes, nachhaltiges Empfinden, das viele Bereiche unseres Lebens berühren kann.

„Was ist *Glück* im Sport?“

Glück im Sport ist ein faszinierendes Konzept, da es oft die Unvorhersehbarkeit und den Zufall in einer kontrollierten, regelgebundenen Umgebung beschreibt. Es gibt verschiedene Aspekte, die man unter Glück im Sport verstehen kann:

1. Zufall und unvorhersehbare Faktoren: Zum Beispiel kann ein Fußballspieler vom Zufall profitieren, wenn ein Schuss durch einen kleinen Umstand – wie einen leichten Windstoß oder das Abrutschen eines Gegenspielers – das Tor trifft. Auch ein günstiger Spielplan, Verletzungsfreiheit oder unvorhergesehene Fehler des Gegners können als „Glück“ interpretiert werden.

2. Äußere Einflüsse: Manchmal spielen auch Faktoren wie das Wetter, die Bodenbeschaffenheit oder die Tagesform eine Rolle, die man nicht vollständig kontrollieren kann. Sportler, die zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind, können von diesen Einflüssen profitieren.

3. Interpretation von Glück durch den Einzelnen: Für manche ist Glück im Sport auch das Gefühl, gesund zu sein, das Training durchzuhalten und Freude an der Bewegung zu finden – unabhängig vom Wettkampfergebnis. Dies kann für viele den entscheidenden Glücksfaktor im Sport ausmachen.

4. Einfluss von Schiedsrichtern: Entscheidungen von Schiedsrichtern oder Unparteiischen können manchmal spielentscheidend sein und in ihrer Subjektivität als Glücksfaktor wahrgenommen werden.

5. Mentale Stärke und Resilienz: Während Glück oft als rein äußerer Einfluss verstanden wird, zeigt sich im Sport, dass die mentale Stärke eines Athleten



oft die Chancen auf „Glück“ steigert. Wer resilient bleibt und Chancen wiederholt sucht, profitiert auch häufiger von glücklichen Momenten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Glück im Sport sowohl in zufälligen Ereignissen liegt, als auch in einer inneren Haltung, Chancen wahrzunehmen und zu nutzen. Die Balance aus Können und der Bereitschaft, auf „glückliche Zufälle“ vorbereitet zu sein, prägt die vielen Facetten des Glücks im Sport.

Aber das ist es, was im Sport wichtig ist. Wenn man Sport aus Freude, ohne Leistungsdruck oder Zwang betreibt, kann das ein natürliches Gefühl von Glück und Zufriedenheit mit sich bringen. Beim Sport setzt der Körper Endorphine frei, die oft als „Glückshormone“ bezeichnet werden und das Wohlbefinden steigern. Zusätzlich kann Sport im Freizeitkontext viele Aspekte vereinen, die das Glück fördern:

1. Freiheit und Entspannung: Ohne Wettkampfdruck kann man den Sport als Zeit für sich selbst genießen. Diese Momente der Entspannung und Freiheit können den Kopf klären und ein Gefühl der Leichtigkeit erzeugen.

2. Soziale Verbundenheit: Sportarten in der Gruppe – wie Laufen, Wandern oder Mannschaftssport – stärken das Gefühl der Gemeinschaft und fördern Beziehungen. Gemeinsame Aktivitäten machen oft mehr

Freude und schaffen schöne Erinnerungen.

3. Körperliches Wohlbefinden: Bewegung stärkt den Körper und sorgt für ein gesundes Gleichgewicht, was das Wohlbefinden und damit das Lebensglück steigert. Körper und Geist sind oft enger verbunden, als wir denken.

4. Selbstwert und Selbstvertrauen: Durch regelmäßige Bewegung kann man Erfolge erleben, Fortschritte spüren und stolz auf die eigene Leistung sein. Dieser Stolz und das gesteigerte Selbstwertgefühl sind oft eine Quelle von Glück.

5. Präsenz im Moment: Sport lenkt den Fokus auf den Augenblick und lässt Sorgen oder Gedanken in den Hintergrund treten. Diese „Achtsamkeit durch Bewegung“ führt dazu, dass wir uns lebendiger und freier fühlen.

Sport, der aus reiner Freude und ohne Druck ausgeübt wird, kann also tatsächlich dazu beitragen, dass Glück von selbst entsteht – oft ganz nebenbei.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Glück. ◀



Foto: privat

Prof. Kwangbae KANG, Ph.D. unterrichtet an der Korea National Sport University. Er hat selbst viermal an Olympischen Winterspielen teilgenommen, im Bereich „Bob, Skeleton, Rennrodeln“ und agierte als Vizepräsident des Internationalen Bob- und Skeleton-Verbandes, sowie als Sportdirektor der Olympischen Winterspiele 2018 in PyeongChang.

Klassentreffen der 64er

von Wilfried Müller // MJ 1964

60 Jahre Matura. Anlass für ein zweitägiges Treffen in Schwaz. Am ersten Tag brachte uns der Oldtimer Steyr-Bus der Firma Ledermais – Baujahr 1956 (unserem Eintrittsjahr ins Paulinum), aber noch verkehrstüchtig wie wir – über die Dörfer zum geselligen Nachmittag nach Kolsass. Zum Einstieg, in Erinnerung an unsere Pauliner-Zeit, wurde uns eine Brennsuppe mit Schwarzbrot kredenzt, unser achtjähriges Werktagsfrühstück. Ein Präfekt und ein Professor aus unserer Gymnasialzeit fühlten sich wohl in unserem Kreis: Präfekt der 6.-8. Klasse – jetzt Prälat – Dr. Klaus Egger. Sein pädagogisches Motto: FAIR PLAY und gegenseitiges Vertrauen. Ergebnis: sehr konziliante Auslegung der strengen Statuten, für uns das Hissen der weißen Fahne, für ihn Dr. theol. Unser Musikprofessor – Walter Knapp – entführte uns in sein Reich der Musik und Fadenmarionetten. Behände den Gasthaustisch besteigend, hinter der kleinen Bühne stehend, ließ er die Puppen tanzen. Die Auswahl der Musik, die glamourösen Kleider seiner selbstgebastelten Puppen und die virtuose Fingerfertigkeit des Meisters beeindruckten.



Altdirektor Bernhard Schretter war auch diesmal Gast – wie schon beim 50. Jubiläum.“

// Mit dem Oldtimer ins Paulinum, wurden wir von Direktor Elmar Fiechter-Alber begrüßt. In der Kapelle



Fotos (2): privat

gedachten wir der vier Verstorbenen aus unserer zwanzigköpfigen Klassengemeinschaft. Der Direktor führte uns durch den renovierten, umgebauten Altbau und nachhaltig gebauten Neubau mit Blick auf die Sportplätze und Freizeitinseln. Er erklärte uns auch das

pädagogische Konzept des Hauses und die verschränkte Ganztagschule. Mit dem Einblick in unsere Maturaprotokolle endete der erste Tag unseres Treffens. Am zweiten Tag folgte ein geschichtlicher Rundgang durch die Silberstadt Schwaz mit dem hervorragenden heimischen Stadtführer Gottfried Winkler. Vom Stadtplatz mit dem Silberbrunnen unseres Kunsterziehers Josef Opperer aus dem Jahre 1964, unserem Maturajahr, besichtigten wir das freskenbemale Rathaus mit den Deckenwappen der Schwazer Gewerker und die restaurierte Stöckl-Kapelle mit Fresken und Kreuzweg. Nach einem Rundgang im Inneren der Stadtpfarrkirche mit der Mondphasenuhr stiegen wir 136 Stufen unter das Dach mit handgehämmerten Kupferplatten. Beeindruckend auch der 500 Jahre alte Dachstuhl mit Schwalbenschwanz-Steinern, Pfetten, Sparren und dem noch funktionierenden Tretrad. Wir besichtigten auch geführt die – nicht öffentlich zugängliche – Doppel-Friedhofskapelle zum heiligen Michael und St. Veit (um 1509) mit dem denkmalgeschützten spätgotischen Flügelaltar. Zum Abschluss des Kirchenrundganges besuchten wir das Ehrengrab der Stadt Schwaz unseres Regens, Hofrat Msgr. Johann Kätzler, an der Südfassade der Kirche. Die letzte Station unseres Stadtrundganges war der Besuch der Franziskanerkirche, des Kreuzganges und des Refektoriums. Beim Ausklang im Gasthof zur Krippe „Tippeler“ legten wir die Termine für die nächsten zwei halbjährlichen Treffen im Gasthof „Weißen Rössl“ in Innsbruck fest. ◀

Alumn-I-Med

Der Absolvent:innenverein der Medizinischen Universität

Die Medizinischen Universitäten in Innsbruck, Graz und Wien feierten 2024 ihre 20-jährigen Jubiläen. Nach diesen 2004 erfolgten Loslösungen von den Stammuniversitäten begründeten sich entsprechend auch eigenständige Vereine für Absolventinnen und Absolventen. Dieser in Innsbruck „Alumn-I-Med“ genannte Verein hielt im November 2024 im Rahmen der Generalversammlung Neuwahlen ab. Hierbei zeigte sich, wie so oft, das

große Engagement unserer Altpaulinerinnen und Altpauliner, denn diese bekleiden nun gleich drei Funktionen im neuen Vorstand:

Christian Lechner, Kinderarzt, MJ 2006, wurde zum Präsidenten gewählt, **Franka Messner-Rooprai**, Chirurgin, MJ 2008, zur Vizepräsidentin, **Andreas Zoller**, Allgemeinmediziner, MJ 2008, zum Kassier. Wir wünschen dem neugewählten Vorstand viel Erfolg für die Zukunft! ◀

“ Was Glück für mich bedeutet ... das ist eine sehr schwere Frage. Glück sind die Menschen, die dir etwas bedeuten. Es geht nicht um Besitz, sondern um gemeinsame Erlebnisse. Man kann sich Glück nicht kaufen, man kann es sich nur verdienen. Natürlich ist es auch gut, sprichwörtlich „Glück zu haben“, wenn zum Beispiel genau die Rechnung in einer Schularbeit kommt, die man geübt hat – „Glück gehabt“. Ich denke, jeder ist für sein Glück selber verantwortlich, wir sollten dankbar sein für Menschen, mit denen wir unser Glück teilen können.

Schüler:in am Paulinum

„Und? Alles ok?“

Über Kommunikation,
Beziehungen, Glück und Dankbarkeit

von Elmar Fiechter-Alber // Direktor am Paulinum

„Und? Alles ok?“, werde ich hin und wieder beiläufig gefragt. Ich habe mir angewöhnt, mit einem ehrlichen „Nein!“ zu antworten. Auf die meist erstaunte Rückfrage, was denn los sei, antworte ich: „Es ist nie alles ok. Das Wichtigste allerdings schon. Erstens: Ich bin gesund. Zweitens: Ich lebe in glücklichen Beziehungen und Freundschaften. Drittens: Meine Arbeit ist sinnvoll und macht Freude. Viertens: Ich muss mir Gott sei Dank keine großen materiellen Sorgen machen. Fünftens: Ich lebe in einer wundervollen Umgebung. Manch anderes ist nicht ok!“

Beziehungen als Glücksfundament

Eine Schule wie das Paulinum leiten zu dürfen, ist eine der schönsten Aufgaben, die ich mir vorstellen kann. Natürlich nicht, weil diese Aufgabe so problemlos ist und wenige große Herausforderungen mit sich bringt. Die Schönheit, das Glück, das diese Aufgabe mit sich bringt, stehen in engem Zusammenhang mit den Beziehungen, in die ich dabei verwoben bin. Auf die Schnelle fällt mir fast kein anderes System als das System Schule ein, in dem Beziehungen so dicht und kontinuierlich

gelebt werden und in dem diese Beziehungen so hohen emotionalen Erwartungen, Enttäuschungen, Krisen und Glücksmomenten ausgesetzt sind. Innerhalb dieses so menschlichen Konglomerats die Lern-, Persönlichkeits- und Lebensentwicklung von Kindern und Jugendlichen begleiten und mitgestalten zu dürfen, erlebe ich als großes Geschenk und macht mich dankbar und glücklich.

// Auch als Mensch, der vermutlich bereits im letzten Drittel seines Lebens steht, erfahre ich diese dichte Beziehungsdynamik Schule als Lernort: nicht nur für unsere Schüler:innen, sondern vor allem auch für mich selbst. Täglich werde ich durch das Zusammenleben mit neuen Herausforderungen konfrontiert und es fühlt sich stimmig an, woher sich lernen etymologisch ableitet. „Lernen“ ist auf „nachspüren, nachschnüffeln“ zurückzuführen. Lernen ist also immer Beziehungsgeschehen, weil wir für Andere Spuren legen und (Lebens)spuren Anderer verfolgen.

// Lernen kann letztlich nur glücken und sinnstiftend sein, wenn es in wertschätzende Beziehungsdynamiken eingebettet ist. Und von Anderen (z.B. von Lehrer:innen) zu lernen, kann dann glücken und glücklich machen, wenn diese lehrende Person authentisch als Beziehungspartner:in zur Verfügung steht.



Foto: privat

... und bei Beziehungsbrüchen?

Nun ist Schule bei Weitem kein System, in dem Beziehungen immer ausschließlich harmonisch verlaufen. Wir erleben fast täglich Brüche, Verletzungen, Enttäuschungen, Scheitern. In den dichten Systemen von Schulklassen, in den Beziehungen zwischen Lehrpersonen und Schüler:innen – insbesondere im Zusammenhang mit Leistung, Beurteilung, Erfolg und Scheitern – sind Beziehungen bruchstückhaft und fühlt sich Glück oft auch bedroht an. Neben so Vielem, was ich als Schulleiter ermöglichen und unterstützen kann, muss ich oft auch

Entscheidungen treffen, die enttäuschen, verhindern und vielleicht sogar als Ablehnung empfunden werden. Ich habe gelernt, dass es dabei entscheidend ist, zwischen Sache und Beziehung unterscheiden zu können. „Nein“-Sagen, Regeln einfordern oder unliebsame Konsequenzen zu setzen, erfordert ganz besonders, dass ich in Beziehung und in der Wertschätzung bleibe.

// Es sind besonders die bruchstückhaften Beziehungen und die nicht auflösbaren Irritationen, die mich neugierig und wachsam bleiben lassen, mich nachspüren und lernen lassen. Auch wenn diese Art von Lernprozessen nicht vordergründig Spaß machen, haben sie besonderes Sinn- und Glückspotenzial. Es sei ja von großem Vorteil – meinte einst Winston Spencer Churchill – die Fehler, aus denen man lernen kann, recht früh zu machen.

Dankbar sein macht glücklich

Der fast 100-jährige Benediktinermonch und einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, Br. David Steindl-Rast, bringt es auf den Punkt: „Die Wurzel der Freude ist Dankbarkeit. Es ist nicht Freude, die uns dankbar macht – es ist die Dankbarkeit, die uns Freude macht!“ Zwar ist in meinem Leben nicht alles ok. Für die vielen und so vielfältigen, oft auch schwierigen Beziehungen, in denen ich – vor allem im Kontext Schule – leben darf, bin ich dankbar. Das macht mich glücklich. ◀

Worin besteht das Glück?

von Bruno Niederbacher

Foto: meinersterampe, Pixabay

Während ich diese Zeilen schreibe, befinde ich mich in den USA und beobachte, wie die *science of well-being* floriert. Laurie Santos, Professorin für Psychologie an der Yale University, lehrt Tausende von Menschen in Vorlesungen, Vorträgen und im Netz, wie sie ein glücklicheres Leben führen können. Zu ihren empirisch fundierten Ratschlägen gehören: Verbringe Zeit mit anderen, sei hilfsbereit, lerne das zu sehen, was dich dankbar macht und drücke anderen gegenüber deine Dankbarkeit aus, übe, in der Gegenwart zu leben, den Atem zu spüren und die Dinge zu verkosten, mach täglich Bewegung und schlafe genug, gib nicht Zeit aus, um mehr Geld zu haben, sondern gib Geld aus, um mehr Zeit zu haben. Wenn du das regelmäßig praktizierst, wirst du dich glücklicher fühlen.

// Du bist glücklich, wenn du dich glücklich fühlst, wenn du viele Glücksgefühle hast, Lustempfindungen im weiten Sinn. Als Philosoph frage ich, ob das Glück allein darin bestehen kann, solche Glücksgefühle zu haben. Stell dir vor, du bist verheiratet. Du hast den Eindruck, dass dein Mann sich liebevoll um dich kümmert. Du fühlst dich glücklich. Aber in Wirklichkeit gibt er dir regelmäßig K.-o.-Tropfen, vergewaltigt dich und lässt dich vergewaltigen. Nehmen wir an, du findest dies nie heraus. Hättest du dann ein glückliches Leben gehabt? Nein, wer so getäuscht und behandelt wird, hat kein glückliches Leben. Und angenommen, der Mann hätte durch das, was er getan hat, auch eine Menge an Glücksgefühlen erlebt. Hätte er ein glückliches Leben geführt? Nein, Glücksgefühle, die aus der Schädigung

anderer resultieren, sind nicht Teil eines glücklichen Lebens.

// Ein anderer Vorschlag lautet: Glücklich bist du, wenn deine Wünsche in Erfüllung gehen. Alle Wünsche? Das wird wohl kaum jemand unterschreiben wollen. Denk an böse Wünsche. Denk an schräge Wünsche. Stell dir vor, ich hätte den seltsamen Wunsch, jeden Tag damit zu verbringen, die Grashalme in meinem Garten zu zählen. Wäre dies ein glückliches Leben? Wohl kaum. Ich erinnere mich, nach mancher Wunscherfüllung enttäuscht gewesen zu sein. Musste ich mir nicht manchmal eingestehen, dass es besser gewesen wäre, einen Wunsch gar nicht erst gehabt zu haben? Also: Nicht alle meine Wünsche sollen in Erfüllung gehen, sondern nur jene, die ich haben würde, wenn ich gut informiert und vernünftig wäre. Das klingt schon besser.

// Der Vorschlag, der mir am ehesten einleuchtet, lautet: Mein Glück besteht darin, wenn ich mich als Mensch verwirkliche, wenn ich die Fähigkeiten, die dem Menschen eigen sind, entfalte und ausübe, wenn ich meine Talente entwickle und einbringe, wenn ich moralisch gut und vernünftig lebe, wenn ich einige gute Freunde habe, wenn ich mir wertvolles Wissen aneigne und mich am Schönen freue. Es ist eine ganze Liste von Dingen, die für mich gut sind. Dazu gehört auch die Erfüllung von Wünschen, die sich auf Gutes richten. Einem solchen Leben gehen auch Glücksgefühle nicht ab.

“ Glück ist für mich ein schönes Konzert zu hören, eine vertraute Stimme, oder Kindern beim Spielen und Herumtollen zuzusehen.

“ Glück bedeutet für mich, dass ich in einem liebevollen Elternhaus aufwachsen durfte. Meine Eltern waren immer Vorbilder für mich, die mir Zugang zu Bildung ermöglichten und Werte wie Liebe, Freundschaft, Toleranz und Fürsorge vermittelt haben. Glück bedeutet für mich auch, in einem so schönen Land wie Österreich zu leben, wo Brauchtum und Kultur hochgelobt werden und wo es eine gute medizinische Versorgung gibt. Gesundheit und Frieden in der Familie, das ist das höchste Gut und das größte Glück für mich!

Pensionist:in, 69

Bruno Niederbacher ist Jesuit und Assoziierter Professor am Institut für Christliche Philosophie der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Innsbruck und beschäftigt sich wissenschaftlich insbesondere mit Fragen der Ethik.

// Die Empfehlungen von Prof. Santos fügen sich hier ein. Sie finden sich auch in vielen spirituellen Traditionen. Schauen wir in unsere christliche Tradition! Das Gute erkennen lernen, das mich dankbar macht, und diese Dankbarkeit ausdrücken: Sind nicht die Psalmen voll von dieser Weisheit? Das Stundengebet der Kirche beginnt jeden Tag mit den Worten: „Kommt, lasst uns jubeln vor dem Herrn, jauchzen dem Gott unseres Heils. Lasst uns mit Dank seinem Angesicht nahen!“ (Ps 95,1-2) – Hilfsbereit sein: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ (Lev 19,18) – Ausreichend schlafen: „Denn der Herr gibt es den Seinen im Schlaf.“ (Ps 127,2)

// Was uns Menschen am glücklichsten macht, ist die Erfahrung geliebt zu werden und zu lieben. Die christliche Lehre von Schöpfung und Gnade sagt genau das: Jeden Augenblick wirst du ins Dasein geliebt. Im Buch der Weisheit (11,24) steht: „Herr, du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen.“ Und Jeremia (Jer 31,3) lässt Gott sagen: „Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt.“ ◀

Religionslehrer:in, 51

Besuch im Schaudepot Saluteum

des Freundeskreis Pesthaus in der Landespflegeklinik Hall in Tirol

von Ella Grabner und Valentina Reiter // Schülerinnen am Paulinum

Nachdem uns Herr Professor Schlögl und Herr Professor Troger mithilfe von Dr. Christian Lechner das Thema Medizingeschichte nähergebracht hatten, bekamen wir die Chance, am 16. Dezember 2024 das Schaudepot Saluteum des medizinhistorischen Vereins Freundeskreis Pesthaus in der Landespflegeklinik in Hall in Tirol zu besuchen.

// Mit dem Bus beim Bezirkskrankenhaus Hall angekommen, wurden wir von Dr. Lechner, der an der Universitätsklinik für Pädiatrie I in Innsbruck als Oberarzt arbeitet, freundlich empfangen. Als Obmann ist er außerdem

das Gelände fing unsere Führung an. Zuerst durften wir verschiedene Geräte der alten Medizin inspizieren. Auf den Inkubator, gedacht für Frühgeborene, und die verschiedensten Röntgengeräte gingen wir genauer ein. Ziemlich beeindruckend war die Sanitätskiste aus dem Zweiten Weltkrieg und die Geschichte dahinter. Dieses Sonderstück war erstaunlicherweise noch vollständig vorhanden. Auch die alten Geräte aus der Zahnmedizin wurden uns ausführlich vorgestellt und deren Verwendung auch vorgezeigt. Natürlich warfen einige Gegenstände Fragen auf, welche uns Dr. Lechner gekonnt beantwortete. Spannend waren auch

// Die Wachsmoulagen in einer Glasvitrine, welche damals für die Medizinstudierenden für das Erlernen der Dermatologie per Hand gefertigt wurden, faszinierten uns. Es wurde ein Gipsabdruck bei verschiedensten Hautkrankheiten gefertigt, welche dann mit Wachs aufgegossen und bemalt wurden. So wurden Krankheiten wie Lupus, Syphilis und auch Tumore realistisch dargestellt.

// Auch neuere Geräte, wie Elektronenmikroskop oder Herzschrittmacher, werden hier ausgestellt. So hatte man die Chance, moderne Technologie mit alter zu vergleichen. Ebenfalls in dieser Ausstellung befand sich eine



Fotos (2): privat

ehrenamtlich im medizinhistorischen Verein „Freundeskreis Pesthaus“ tätig. Diese Organisation bekommt ihre Sammlerstücke aus der alten oder auch neueren Medizin meist kostenlos von Familien gespendet, die diese Objekte oft von verstorbenen Verwandten besaßen.

// Da sich die Räumlichkeiten des Vereins am Gelände des Psychiatrischen Krankenhauses Hall befinden, wurde uns auch vieles über die Geschichte dieser Psychiatrie erzählt. Besonders erschreckend fanden wir die Erzählungen über die Zeit des Zweiten Weltkrieges, als einige Patientinnen und Patienten dieser Anstalt in die Tötungsanstalt Schloss Hartheim bei Linz gebracht wurden. Nach weiteren spannenden Geschichten über

eine Prozeduren, wie die Lobotomie, die man früher bei psychisch erkrankten Patientinnen und Patienten angewendet hatte.

// Weiter ging es mit unserer Führung in eine andere Ausstellung. Im nächsten Raum befand sich die original nachgestellte Malfatti-Apotheke. Diese Schenkung war derart besonders, dass sie der Verein von einem Experten restaurieren ließ. In den Brettern der Regale befinden sich vermutlich Einschusslöcher, die von einem Raubüberfall zeugen könnten. Erschreckend waren die Medikamente und Substanzen, wie Säuren, die sich in den Aufbewahrungsgläsern befanden, denn zahlreiche Bestandteile historischer Medikamente hatten dosisabhängig auch toxische Wirkungen.

Auswahl an Knochenfunden aus dem mittlerweile nicht mehr vorhandenen Innsbrucker Spitalsfriedhof, bei denen man verschiedenste Verletzungen und Erkrankungen erkennen konnte. Auch die wiederhergestellte allgemeinmedizinischen Arztpraxis von Frau Dr. Vera Erismann aus der Innsbrucker Claudiastraße versetzte uns in Staunen. Vom alten Röntgenapparat und Behandlungstisch bis zu den originalen Bildern ist noch alles vorhanden.

// Alles in einem war es ein beeindruckendes Erlebnis, da wir vieles dazulernen konnten und einen Eindruck in die vielseitige Geschichte der Medizin bekamen. Dieses außergewöhnliche Erlebnis können wir nur weiterempfehlen. ◀

Wir leben in einer komplexen, unübersichtlichen Welt mit steigendem Problembestand, immer stärkeren Spezialisierungen, Vielfalt der Interessen und Fragmentierung der Gesellschaft. Das führt dazu, dass das soziale Band, das aus einer Gesellschaft eine Gemeinschaft macht, brüchig wird. Dieses soziale Band ist aber eine Grundvoraussetzung für die Demokratie, die einen stärkeren Zusammenhalt erfordert als alle anderen politischen Systeme.

// Für das Bewusstsein, zusammen eine Gemeinschaft zu bilden, ihr anzugehören und an ihr teilzuhaben, ist Kommunikation, ist eine lebendige und kreative Diskussionskultur wesentlich. Nichts ist so frustrierend und doch so häufig wie das Scheitern von Kommunikation. Missverständnisse, Unachtsamkeiten, Konflikte oder destruktive Kritik belasten oft die Beziehungen von Menschen und Organisationen und machen aus einem wichtigen Gespräch eine verpasste Chance. Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Die Lebensqualität steht und fällt mit der Qualität gelingender Beziehungen. Für die Herstellung dieser Beziehungen ist Kommunikation ein wesentliches Medium. Wir bringen die Welt, in der wir leben, erst im Miteinander-Reden hervor.

// Eine Grundvoraussetzung für eine gelingendes Miteinander, für eine geglückte Diskussion ist gegenseitige Wertschätzung. Es braucht eine respektvolle und konstruktive Atmosphäre, in der sich die Gesprächsteilnehmer auf Augenhöhe begegnen. Nur so ist ein gemeinsames Arbeiten an Lösungen möglich. Das bedeutet auch den Verzicht auf Belehrungen. Manchmal ist es verlockend, anderen zu zeigen, was man alles weiß und wie moralisch man ist. Durch Besserwisserei, Belehrungen und Moralisieren entsteht aber ein hierarchisches Verhältnis und es stellt sich ein Gesprächspartner über den anderen. Das wirkt arrogant und führt zu Abwehrhaltungen.

// Ein weiterer Aspekt betrifft die Zielsetzung von Diskussionen. Tra-

ditionell ist die Vorstellung, dass ich mein Gegenüber, das den Standpunkt B vertritt, davon überzeugen muss, dass ich mit meinem Standpunkt A Recht habe. Das gilt natürlich auch umgekehrt und so wird die Diskussion zu einem Kampf und nicht zu einem kooperativen Prozess. Das Dialogische wird aber erst wirksam, wenn ich dieses traditionelle Modell verlasse



Illustration: freepik

und eine neue Sichtweise entwickle. Bei Friedemann Schulz von Thun heißt es: „Die Wahrheit beginnt zu zweit.“ Er meint damit, dass für eine gelingende Diskussion wesentlich ist, nach einem dritten Punkt C zu suchen, der weder mit A noch mit B identisch ist, stattdessen den wertvollen Kern von A und B ausschält und diesen in C integriert. Wir brauchen zunehmend mehr Augen, die sehen, um gute Entscheidungen treffen zu können. Feste Wahrheiten und Gewissheiten sind zu befragen, so dass neuartige Synthesen möglich werden. Der Dialog ist die Form der Freiheit, die erst in der Bezo-genheit zum Anderen erfahrbar wird und dadurch das Miteinander-Reden

Diskussionskultur

von Anton Hütter // von 1965 bis 1969 am Paulinum

zu einem wesentlichen Element des geglückten Lebens wird. Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass unsere Vorstellung von der Wirklichkeit nicht eine innere Repräsentation der objektiven Welt draußen ist, sondern eigentlich ein Produkt unseres Denkens, des kollektiven Denkens und Diskutierens.

// Aus aktuellem Anlass noch eine Überlegung zu den Rahmenbedingungen, die für komplexe Diskussionen und Aushandlungsprozesse unverzichtbar sind. Bei den Verhandlungen zur Bildung einer österreichischen Bundesregierung 2024/25 waren in der ersten Runde, die nach drei Monaten Arbeit gescheitert ist, lt. Medienberichten ca. 300 Personen beteiligt. Es gibt keine festgelegten Regeln für solche Verhandlungen. Die Bundesverfassung verlässt sich in diesem Punkt auf die Existenz starker,

professionell arbeitender Parteien. Wie die Verhandlungen konkret organisiert und durchgeführt wurden, ist nicht im Detail bekannt. Offensichtlich gab es aber keine parteiübergreifende, allparteiliche und professionell organisierte Moderation. Bei komplexen Aushandlungsprozessen mit vielen Interessengruppen ist aber wesentlich, dass inhaltliche Arbeit und Prozessverantwortung getrennt werden. Es ist ein kaum auflösbarer Gegensatz, wenn jene, die den Prozess garantieren sollen, zugleich auch eigene Interessen einbringen und durchsetzen wollen. Vermeiden lässt sich dieser Widerspruch durch die Beauftragung einer externen, allparteilichen Begleitung,

die äquidistant einzig und allein für den Prozess verantwortlich ist und professionelles Verhandlungsmanagement leistet. Nur so lassen sich die Standpunkte, Positionen und roten Linien auflösen, die zu Beginn gleichsam wie Befestigungsanlagen im Raum stehen und mit denen die Parteien in die Verhandlungssituation gehen. Es braucht einen Lösungsraum, der weit mehr Antwortmöglichkeiten auf die Ausgangsprobleme zulässt als die mitgebrachten Positionen.

// Ein weiterer Punkt ist der Umgang mit den Medien. Regierungsverhandlungen sind naturgemäß mit hoher medialer Aufmerksamkeit verbunden. Alleingänge der einzelnen Parteien in Richtung Medien sind aber Gift für gelingende Verhandlungen. Auch ist ein „Durchstechen“ von Verhandlungsprotokollen an die Medien ein absolutes No-Go. Medien fokussieren sich meist auf das Trennende, berichten nicht nur, sondern bewerten und personalisieren (Situationen werden erklärt, indem sie auf Eigenschaften von Personen zurückgeführt werden). Hingegen fokussieren sich professionelle Aushandlungsprozesse immer auf das Gemeinsame, auf die hinter den Positionen stehenden Interessen, vermeiden Moralisieren und verwandeln persönliche Animositäten in zu bearbeitende inhaltliche Themen. Dazu braucht es aber einen geschützten Raum, der nicht durch Zuruf von außen gestört wird und der parteiübergreifend hergestellt und gesichert werden muss. Die Balance zwischen dem legitimen Informationsbedürfnis der Öffentlichkeit und der notwendigerweise geschützten Arbeitsatmosphäre ist ein kritischer Erfolgsfaktor. Die Medienarbeit sollte daher professionell und gemeinsam mit allen Verhandlungsparteien und mit Unterstützung der externen Prozessbegleiter organisiert werden. ◀

Anton Hütter war von 1965 bis 1969 im Paulinum und hat dann an die HTL nach Innsbruck gewechselt und dort maturiert, anschließend Studium der Philosophie (Dr.) in Innsbruck und Wien.

„Verfasse einen Artikel über Glück in der Philosophie“

Wie ChatGPT wider Erwarten zu meinem Glück beiträgt.

von Bernadette Kofler

Ich sitze in der Straßenbahn in Wien. Auf der Suche nach dem Glück. Nicht bewusst. Ich möchte mir was Gutes tun und mache Urlaub. Glück kommt, wenn man sich auf den Weg macht! So steht es zumindest in den Posts, die ich täglich von Instagram und Facebook bekomme. In meiner Blase streben Mann und Frau nach Glück – einem Gefühl der Leichtigkeit und des Genusses. Unabhängig von den Meinungen anderer, dem inneren Antrieb folgend – gelenkt von klugen Sätzen derer, die es schon geschafft haben. Zumindest scheint es so.

// Und während ich aus dem Fenster auf die kalten Straßen schaue – hunderte Menschen, Gewusel, Schmutz, ab und zu ein Kind, ein Hund – lese ich die WhatsApp-Nachricht. Ein Artikel zum Thema Glück wird gewünscht. Abgabe in einer Woche. Nicht etwas, das mich aus der Bahn wirft und mich überfordert, aber die kommende Woche ist schon voll. Obwohl ich auch der Ansicht bin: Der frühe Vogel fängt den Wurm! – das wird eng... Und wenn ich dem Weg zum Glück folgen möchte, so wie es mir geraten wird, dann brauche ich schließlich auch noch Me-Time, Self-care und ganz viel Ruhe. Das möchte ich nicht für einen Artikel aufs Spiel setzen.

// „Lass es von ChatGPT schreiben“, meint meine Tochter. Echt jetzt? Wer hat sie erzogen? Was habe ich falsch gemacht? ChatGPT? Das Mittel der Mittellosen? Das Mittel derer, die selbst nicht denken? Sei offen für Neues! – fast hätte ich es vergessen. Jetzt aber erst einmal Urlaub. Der Artikel läuft mir nicht davon.

// Tatsächlich, er läuft mir leider nicht davon. Er will nicht mal mehr aus

meinem Kopf. Am liebsten würde ich mich hinsetzen und ihn gleich schreiben. Halt! Selfcare! Es ist Wochenende! Dauernd arbeiten steht deinem Glück im Weg! Um mein Gewissen zu beruhigen und das Gefühl zu haben, meinem Ziel ein wenig näher zu kommen, wage ich nach 24 Stunden des Haderns

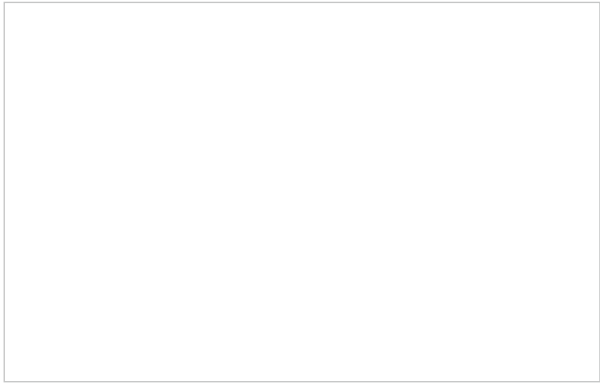
den Schritt: ChatGPT: Verfasse einen Artikel über Glück in der Philosophie, ca. 4000 Zeichen, berücksichtige Harari. Das erste Mal näherte ich mich vorgetäuschter Leistung. Das, was ich so verwerflich fand, ist jetzt auch mein Mittel. Das Ergebnis: gute Zusammenfassung, wenn auch nicht sehr tiefgehend. Passend. Und das in zwei Sekunden. In der U-Bahn, auf meinem Handy. Niederschmetternd. Und meiner Selbstsicherheit nicht zuträglich.

// Als ein Mensch, der sich sehr mit der Frage des Glücks auseinandersetzt, sich verschiedene Lebensmodelle ansieht, die Denkweisen anderer versucht nachzuvollziehen und dem der Sinn des Lebens tatsächlich manchmal verschlossen ist, frage ich mich, ob dieses Tool in dieser Situation mein Glück fördert. Soziologen sprechen davon, dass ein soziales Motiv in Anerkennung besteht. Einen guten Artikel zu liefern, verschafft mir vermutlich Anerkennung. Nein zu sagen, ist nicht mein Ding. Lerne, nein zu sagen! So weit bin ich noch nicht. Klug zu wirken, ist vorteilhaft. ChatGPT hat wahrlich gut formuliert. Aber mich mit fremden Federn schmücken? Glückseligkeit ist die logische Folge von Erfüllung meiner mir selbst auferlegten Pflicht, schwärmt Kant. Das kann ich nachvollziehen. Und das macht es schwierig ...



Icon: freepik

Fortsetzung online auf www.paulinum.at



Danke

Am 10.10.2024 fanden im Paulinum zum Thema „300 Jahre Immanuel Kant“ ein Workshop und ein Vortrag statt. Wir danken Frau assoz. Prof. Mag. Dr. Marie-Luisa Frick für den ansprechend wissenschaftlichen Abend.



Fotos (2): privat

Wir möchten, dass dich das Heft direkt erreicht – dazu benötigen wir aber deine aktuelle Adresse!

Für den Fall, dass die Versandadresse oben rechts nicht mehr aktuell ist, kannst du eine Adressänderung hier bekanntgeben:



Der Paulinerverein ist bestrebt, SchülerInnen im Paulinum zu unterstützen und zu fördern, bietet Informationen aus der Paulinergemeinschaft und liefert regelmäßig interessante Artikel im Pauliner Forum.

Wenn du uns dabei unterstützen willst, kannst du hier Mitglied werden:



“ Glück ist für mich relativ und eine Frage der Achtsamkeit. Achtsamkeit kann ich über meine Atmung und Gedankensteuerung trainieren. Somit ist Glück für mich kein Produkt des Zufalles, wie es im deutschen Sprachgebrauch oft verwendet wird, sondern ein Zustand meines Körpers und Geistes, den ich durch Achtsamkeit erreichen kann. Wenn ich glücklich bin, bin ich zufrieden, entspannt und leicht. Was macht dich leicht?

“ Glück ist mindestens so vielfältig wie die Menschen, die es erfahren dürfen. Klar ist, viele Wege führen dorthin. Idealerweise zusammen, denn bekanntlich wird Glück ja nicht weniger, sondern mehr, wenn man es teilt. Was genau es ist, weiß keiner mit Bestimmtheit zu sagen, nur so viel: Mit einem guten Buch in der ebenso guten Stube zu sitzen, die dort herrschende Wärme und Stille wirken zu lassen, das kommt für mich persönlich schon sehr nahe an einen Glücksmoment heran.

Einen weiteren Artikel dieser Ausgabe findest du online auf www.paulinum.at

Das “Glück” in den Sagen und Märchen rund um Schwaz

von Karin Varda // MJ 1997