



KOJAK

01/2021 Kolpingjugend Aktuell

GLÜCK

Berichte

aus dem GLÜCK@HOME
von Kolpingjugendlichen
Seite 4

Who is new

Die Diözesanleitung
Seite 6



**Kolping
jugend**
Diözesanverband
München und Freising

VOR(W)ORT

Bezirk Bad Tölz-
Wolfratshausen-Miesbach

Regelmäßige Aktionen:

Das legendäre Zeltlager im Leitzachtal und die grandiose Sommerfreizeit in Arta Terme.

Spaß, Motivation und gute Laune dürfen bei keiner Aktion fehlen.

Leitung: Sebastian Gruber, Stefanie Manhart, Philipp Rohrmoser und Johanna Weichlein

Anzahl Kolpingjugenden: 12



Darauf freuen wir uns in diesem Jahr am meisten:

Den großen Schöpfungstag in Bad Tölz im September, bei dem unsere Schöpfung und ihre Bewahrung erlebbar werden.

Wir engagieren uns, weil wir Freude daran haben, etwas zu bewegen.

Kolpingjugend bedeutet für uns:

Zusammenhalt, Ideenreichtum, Mitmachen und Anpacken.

Hier erfahrt Ihr mehr über uns:

Auf unserer Instagram-Seite [@kj_bt_w_mb](https://www.instagram.com/kj_bt_w_mb) und unter kolping-bezirk-toel-wor-mb.de

Wer uns mal treffen möchte, kommt am besten zu unserem Schöpfungstag in Tölz.



Bezirkzeltlager 2019



Arta-Therme Sommerfreizeit 2017



GLÜCKS-IDEEN

✿ Etwas Leckereres backen, z.B. Zimtschnecken, Apfelpfannkuchen, Weihnachtsplätzchen (auch im Sommer!), und es jemandem vorbeibringen.

✿ Stelle Samenbomben (Seedbombs) her und zaubere mit der bunten Blütenpracht in ein paar Wochen anderen ein Lächeln ins Gesicht! Eine Anleitung zur Herstellung findest Du unter smarticular.net/samenbomben-seedbomb-einfach-selber-machen/

✿ Eine Collage mit „Gute-Laune-Bildern“ gestalten.

✿ Du hörst gerade ein Lied im Radio, das Dich an eine Person erinnert? Schicke ihm*ihr doch eine kurze Sprachnachricht davon.

✿ „Warme Dusche“ (auch im digitalen Raum): Ein*e Teilnehmer*in macht die Augen zu, die anderen machen eine Komplimenterunde (z.B. „Ich mag Dich, weil ...“, „Du kannst stolz auf Dich sein, weil...“). Danach wird durchgewechselt.

✿ Kleine Zettel mit Smileys oder netten Sprüchen in Wohnung/Büro/... verteilen (und beobachten, wie die Person, die sie findet, sich freut).

✿ Einen „Motto-Abend“ gestalten: Egal ob 3*-Restaurant, 90er-Party oder Frühlingsfest-Ersatz – Hauptsache raus aus der Jogging-Hose und rein ins Party-Outfit!

✿ Es gibt auch Gerüche, die glücklich machen – ob Bratapfel, Zitrone, Lavendel: Man kann selbst Duft- oder Massageöle mischen oder Seifen herstellen.

✿ Backe oder bastle Glückskekse mit netten Sprüchen darin! Bastelvorlagen gibt es zum Beispiel hier: luckymecaro.de/2020/05/

✿ Eine Postkarte verschicken – auch als Gruppenstundenaktion geeignet.

Glück – Was ist das?

Der Duden definiert es als „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat“¹. Der Buchautor Mo Gawdat versteht Glück stattdessen als die Abwesenheit von Unglücklichsein².

Man kann zudem unterscheiden zwischen Glücksgefühlen, die man in Momenten erlebt, und einer insgesamt Lebenszufriedenheit.

Laut einer Studie erleben alleinstehende Frauen durchschnittlich mehr Glücksmomente, wohingegen verheiratete Frauen häufig ihre Gesamtzufriedenheit höher bewerten³. Wie sieht es in Deinem Leben mit Glücksmomenten und Zufriedenheit aus?

Glücksformeln

Mo Gawdat definiert Glück recht einfach über folgende Formel: **Glück = Wahrnehmung der Ereignisse im Leben - Wünsche und Erwartungen**.²

Es gibt aber auch Versuche, mathematische Formeln für das Glück aufzustellen. Wer daran Interesse hat, findet zwei Beispiele unter den folgenden Links:

1. Die Formel des britischen Buchautors Pete Cohen zur Berechnung des individuellen Glücks:
www.spiesser.de/artikel/fakten-rundums-glueck

2. Die Formel von Wissenschaftlern des University College in London für die Glückswahrscheinlichkeit bei Entscheidungen
www.happster.de/die-gluecksformel/

Ist der Weg zum Erreichen von Glück also das Reduzieren von Wünschen und Erwartungen? Ist das ein Leben, das ich führen möchte?

Weltweiter Glücksvergleich

World Happiness Report
worldhappiness.report

Seit 2012 wird von den Vereinten Nationen jährlich ein Bericht zum Vergleich des Glücks in mehr als 150 Ländern weltweit veröffentlicht. Das Glück der Menschen wird dabei mit der „Cantril Ladder“ ermittelt, bei der die Befragten ihr Leben auf einer Skala von 0 (schlimmstmögliches Leben) und 10 (bestmögliches Leben) einordnen sollen.

Die Top 5 Länder waren 2020 Finnland, Dänemark, Schweiz, Island und Norwegen.

Als mögliche Erkläraktoren gelten Lebenserwartung, Bruttoinlandsprodukt, Großzügigkeit, soziale Unterstützung, Freiheit und Abwesenheit von Korruption.

Happy Planet Index
happyplanetindex.org

Mit dem Happy Planet Index (HPI) wird seit 2006 das Glück eines Landes in Relation zu seinen „ökologischen Kosten“ gesetzt, um eine Entwicklung hin zu einer nachhaltig glücklichen Gesellschaft zu messen. Die Top-Länder des World Happiness Report kommen bei diesem Index nur ins Mittelfeld, weil das Glück der Bevölkerung mit einem hohen ökologischen Fußabdruck einhergeht. Die Top 5 Länder waren hier 2016 Costa Rica, Mexiko, Kolumbien, Vanatu und Vietnam.

Bis zu welchem Grad darf das eigene Glück auf Kosten anderer Menschen, der Umwelt oder zukünftiger Generationen verfolgt werden?

K-SPEZIAL

Glück ist ein Wort, das uns im Alltag oft begegnet. Doch was bedeutet „Glück“ eigentlich? Auf dieser Seite haben wir für Euch eine Auswahl von Sichtweisen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich der Glücksforschung zusammengestellt. Viel Spaß!

Glückshormone

Biologisch gesehen werden Glücksgefühle unter anderem durch die folgenden Hormone ausgelöst:

Endorphine lindern Schmerzen und haben eine berauschende, stimulationsaufhellende Wirkung. Ausschüttet werden sie z.B. in Extremsituationen oder beim Sport.

Oxytocin sorgt für ein Gefühl von Vertrauen und Zugehörigkeit und reduziert Stress. Es wird durch angenehmen Hautkontakt wie Umarmungen, Massagen oder sanfte Berührungen freigesetzt.

Dopamin wird vom Körper ausgeschüttet und kann z.B. durch Sport, Musik oder Sonnenlicht gefördert werden. Es sorgt für Motivation und Antrieb, um Ziele zu erreichen.

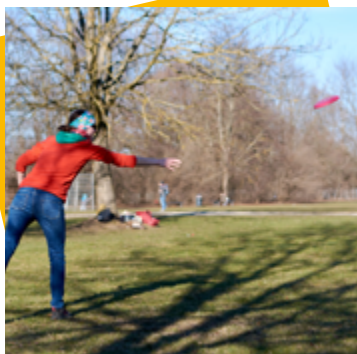
Serotonin beeinflusst die Informationsverarbeitung im Gehirn und erzeugt Gefühle von Gelassenheit und Zufriedenheit. Verschiedene Lebensmittel wie z.B. Nüsse oder Fisch liefern Ausgangsstoffe, um Serotonin im Körper zu bilden.

Wie kann man also Glücksmomente fördern? Mögliche Ideen sind soziale Kontakte zu pflegen, Erlebnisse zu fördern, in denen man ganz in seinem aktuellen Tun aufgeht (Flow), und sich immer wieder neuen Situationen stellen, um Gewöhnung zu vermeiden.

¹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck>

² „Solve for happy“ von Mo Gawdat – <https://www.youtube.com/watch?v=hKluZsMBBhw>

³ <https://www.sueddeutsche.de/wissen/interview-glueck-durch-geld-ist-eine-illusion-1.593220-0#seite-3>



Frisbee spielen
im Park

Sehr oft
genannt:
Die gute Tasse
Kaffee



Zipfelbob-
fahren auf
verwaisten
Skipisten



Blumenherzen am
Wegesrand entdecken

Nachhaltig in eine
Schuhschachtel
verpacktes Paket
bekommen



Eiskristalle auf Auto-
scheiben, wenn man selber
nicht Autofahren muss

Selbstgebackener
Kuchen

Kuchen backen und dann mit der
Familie schön Kaffeetrinken nach
einem langen Spaziergang



Eisbaden

Sonnenuntergang
am Chiemsee

Radltour und
Eisessen in der
Sonne

Bei einem
Morgenspaziergang
die Füße ins kalte
Wasser stecken



Würfelspiele
mit der Familie

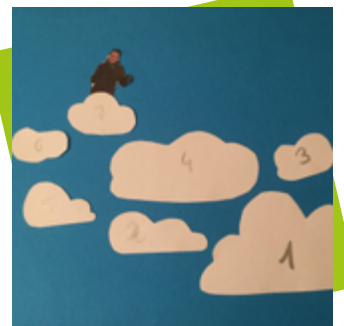
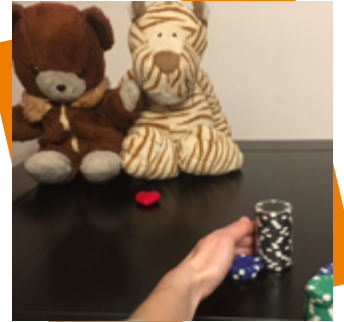




- ▶ Seit 2007 gibt es in **Deutschland** an manchen Schulen „Glück“ als Unterrichtsfach.
- ▶ Laut **Feng-Shui** bringt es Glück, wenn man einen Glücksbambus in der Wohnung aufstellt. Die Anzahl der Stämme gibt dabei an, welchen Aspekt des Lebens er positiv beeinflusst.
- ▶ Während in **Deutschland** das Schwein als Glücksbringer angesehen wird, ist es in **Asien** der Elefant, in **Japan** die winkende Katze (Maneki Neko) und in **Ägypten** der Skarabäus.
- ▶ In den **USA** ist das Streben nach Glück (Pursuit of Happiness) bereits in der Unabhängigkeitserklärung als individuelles Freiheitsrecht festgeschrieben.
- ▶ Auch **Ecuador** und **Bolivien** haben mit dem „sumak kawsay“ (dem Streben nach gutem Leben) ein vergleichbares Ziel in ihrer Verfassung verankert.
- ▶ In **Bhutan** hat sich die Regierung die Erhöhung des Glücks für die Bevölkerung zum Ziel gesetzt. Dieses wird über das sogenannte Bruttonationalglück ermittelt.
- ▶ Die **Vereinten Nationen** haben 2012 den 20. März zum offiziellen Tag des Glücks ernannt.

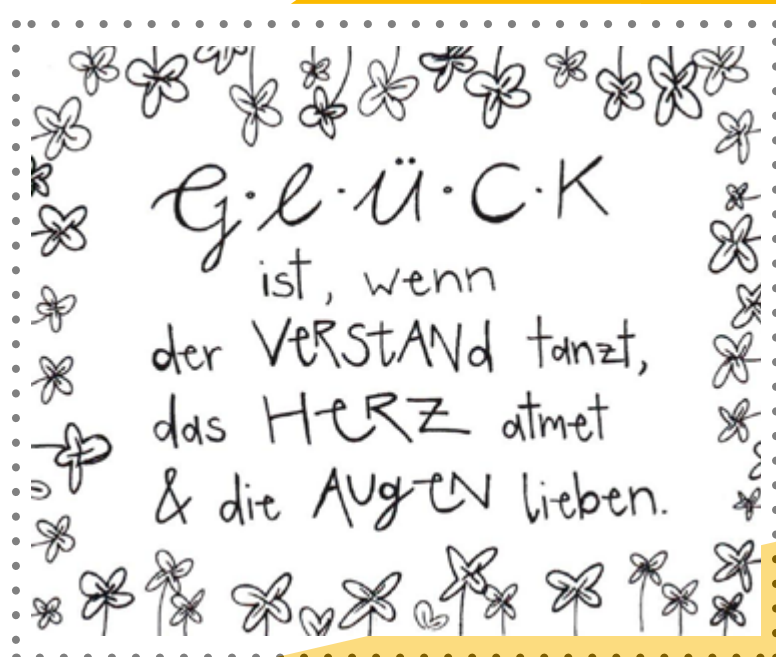
Es gibt viele Sprichwörter und Sprüche über Glück.

Erkennst Du die hier dargestellten?



Auflösung siehe unten

GLÜCK-TO-GO



WHO IS NEW

Die Diözesanleitung



”

Ein Platz zum Ich-Sein und ein Ort, an dem ich wertvolle Begegnungen mache und Freundschaften schließen darf.

- ANJA



”

Ein Ort, um wunderbare Menschen zu treffen und mich und die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen.

- ANTONIA



”

Mein Verband, durch den ich viele wunderbare Menschen kennenlernen darf und der mich als Person sehr prägt.

- MONI



”

Der beste Ort um Neues auszuprobieren und neben dem Spaß über mich hinauszuwachsen.

- HANNES



”

Ein Jungbrunnen.

- CHRISTOPH



”

Eine Plattform für Begegnung, Austausch, herzliches Lachen und für Jugendarbeit, die was bewegt!

- ELA

SAVE THE DATE

IMPRESSUM

4. - 5. JUNI

Freizeitleiter*innen- Schulungstag
im Landjugendhaus Wambach

23. JUNI

Schulung zum Thema Prävention
sexualisierte Gewalt, Korbinianshaus

14. JULI

Infoabend zur
Kursleiter*innen-Ausbildung

8 - 14. AUG

Diözesanzeltlager für 9-14 Jährige

SEPT.

Ü18-Zeltlager

monatlich

Kolpingjugend und junge Erwachsene
Stammtisch in München (oder digital)

Anmeldung und Infos:

www.kolpingjugend-dv-muenchen.de

Herausgeber:

Kolpingjugend im Kolpingwerk
Diözesanverband München und Freising
Sitz: Preysingstr. 93, 81667 München
Tel. 089-48092-2220
Mail: info@kolpingjugend-dv-muenchen.de
www.kolpingjugend-dv-muenchen.de

Verantwortlich:

Diözesanleitung
der Kolpingjugend,
Monika Pauli,
Preysingstr. 93,
81667 München

Bildnachweis:

S1: unsplash.com
S2: KV Bad Tölz-
Wolfratshausen-Miesbach
Kleeblatt: pixapay.com
Rest: privat

KOJAK-Redaktion:

Monika Huber
(Teamleitung)
Antonia Germayer
Katharina Huber
Monika Pauli
Christine Stein

