

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass die Fähigkeit zum Genießen ein wahres Lebenselixier darstellt? Freude, Zufriedenheit und Glücksempfinden sind damit verbunden. Wichtige Ressourcen, die ich auch im Rahmen meiner Beratungen aktiviere! Steht ein Termin zur „Denkpause“ bevor, überlege ich mir eine Gaumenfreude, die wir beim Zusammensein, Erinnern und Reflektieren des Lebensthemas genießen. Mal süß, mal würzig, frisches Obst ist immer dabei. Ein wunderbarer Einstieg!

Dieser Infobrief schenkt Genussmomente, die gut in den Sommer passen: genussvoll essen, genussvoll reisen und genussvoll leben. Aus meinen Literaturtipps habe ich für Sie drei Häppchen kreiert, die Lust auf mehr machen. Probieren Sie mal!



info@systemische-beratung@melchior.de

www.denkpause-im-lebensfluss.de

Die Kunst des Genießens

- ✚ Von welchen Genussmomenten können Sie gar nicht genug bekommen?
- ✚ Was tun Sie als nächstes, um mehr davon zu entdecken?



Genussvoll essen

Fangen wir mit der Gegenwart an: Schaffen Sie sich Platz für geordnete Mahlzeiten oder zumindest eine, die Sie bewusst vorbereiten und genießen. Damit verankern Sie ein Ritual in der Tagesstruktur und tun sich etwas Gutes. Schon Goethe wusste: „Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend“. Geschmacks- und Geruchssinn sind direkt mit dem limbischen System in unserem Gehirn verbunden. Dieser sehr alte Teil des Gehirns steuert u.a. das Gedächtnis und die Gefühle. So erklärt es sich auch, dass gewisse Gerüche und Geschmäcker uns direkt zurück in die Kindheit oder in bedeutungsvolle Momente des vergangenen Lebens führen. Essen verbindet uns mit der Welt und mit unserer eigenen Geschichte!

„Essen weist über den Moment hinaus. Essen vermag uns mit der Vergangenheit, mit Erinnerungen zu verbinden, mit uns selbst, mit anderen und mit der Gegenwart, mit dem Hier und Jetzt.“ Wibke Ladwig, S. 17f.



Genussvoll reisen

Tatsächlich gibt es eine enge Verbindung zwischen Essen und Reisen. Doris Dörrie führt uns in ihren

Kolumnen „Die Welt auf dem Teller (2020)“ vor Augen wie Reisen zur Geschmackserfahrung einladen. Und in ihrem autofiktionalen Buch „Die Heldin reist (2022)“ beschreibt sie, was es heißt, allein als Frau in der Welt unterwegs zu sein. Grundsätzlich gilt: Wenn wir in andere Länder reisen und uns neuen kulturellen und sprachlichen Gewohnheiten stellen, entwickeln wir uns weiter. Unterwegs gelingt es leichter, eingespurte Denk- und Handlungsmuster loszulassen. Der Horizont weitet sich. Reisen wirkt persönlichkeitsbildend und schafft Erinnerungen. Spannung und Genuss des Reisens entstehen im Erleben und im Zurückblicken!

„Unterwegs zu sein war mein Idealzustand, unterwegs fühlte ich mich von mir selbst befreit und gleichzeitig träumte ich unbeirrt weiter davon, in der Fremde eine andere, bessere Version meiner selbst zu werden.“ Doris Dörrie, S. 7



Genussvoll leben

Jeder von uns besitzt unterschiedliche Leidenschaften und Vorlieben. Diese gilt es zu entdecken und zu kultivieren. Der Genuss unserer Vorlieben führt zum Thema Qualität. Und wer auf Qualität Wert legt, sollte dazu bereit sein, sich auf Dinge einzulassen, seine Sinne zu schulen und das Unterscheiden zu lernen. Dirk Hohensträter, der sich mit qualitätsvollen Dingen der Alltagskultur beschäftigt, nennt dies *Kennerschaft* und meint damit die Kunst des Unterscheidens. Er beschreibt den Vorgang so: Es geht darum, „durch Verzicht (aufs Schlechte), Verzögerung (bis Zeitpunkt und Umstände stimmen) und Verfeinerung (damit das Erlebnis auch wirklich bewegt) ein ‚gutes Leben‘ zu kultivieren“ (S. 138). Dies betrifft qualitätsvolle Dinge des Alltags (Materielles) ebenso wie den Wunsch nach einem bewussten Leben (Immaterielles). Befragen Sie sich selbst zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen:

„Denn bei einem umfassenden Qualitätsverständnis geht es letztendlich darum, was uns wirklich wichtig ist, womit wir Umgang haben wollen, was der Welt guttut und das Leben besser macht.“ Dirk Hohensträter, S. 9

- ✚ Was wünsche ich mir für meinen aktuellen oder nächsten Lebensabschnitt?
- ✚ Wie sieht ein Leben aus, das diesen Wünschen entspricht?
- ✚ Wie kann ich schon heute diese Sinnhaftigkeit in meinem Alltag integrieren?



Literaturtipps

	<p>Ladwig, Wibke (2021): Geschichten aus der Heimbürokantine. Hädecke Verlag. Weil der Stadt </p> <p>Die „Heimbürokantine“ entstand in Zeiten der Pandemie, als sich die Autorin auf gutes und gesundes Essen zuhause besann. In ihren Essays verbindet sie Rezeptideen mit kulinarischen Erinnerungen und Ausflügen in die Kindheit. Die Liebe zur Sprache, zum kreativen Kochen und genuss-vollen Essen wirken ansteckend. So geht Homeoffice mit sinnlichem Mehrwert!</p>
	<p>Sommerer, Barbara & Bunge, Daniela (2021): Über das Glück des Genießens. Steffen Verlag. Berlin </p> <p>Viele Jahre sammelte Barbara Sommer Zitate zum Kochen und Genießen. Eine Auswahl an schönsten Lebensweisheiten ist in diesem kleinen und feinen Büchlein zu finden, illustriert von Daniela Bunge. Ein Lese- und Augenschmaus!</p>
	<p>Dörrie, Doris (2020): Die Welt auf dem Teller. Diogenes Verlag. Zürich </p> <p>Aus Kindheitserinnerungen, Reiseerlebnissen und Küchensternstunden komponiert die Autorin wunderbares Lesevergnügen. Sie beschreibt unverwechselbar persönlich, wie uns das, womit wir täglich unseren Teller füllen, mit der Welt um uns herum verbindet. In ihren Kolumnen lädt sie zum Genießen ein, fordert zum Innehalten und mehr Dankbarkeit auf und macht sich für eine ökologisch verträgliche Esskultur stark. Ein Buch, das den Alltag zum Leuchten bringt!</p>
	<p>Dörrie, Doris (2022): Die Heldin reist. Diogenes Verlag. Zürich </p> <p>Die Autorin erzählt in diesem autofiktionalen Buch von drei Reisen und wie es ist, als Frau allein in der Welt unterwegs zu sein. Die sehr persönliche Mischung aus Erinnerungen, Reflexionen und Geschichten macht Lust, über das eigene Leben und Reisen nachzudenken. Und nicht zuletzt: zukünftige Reisen bewusst(er) zu planen!</p>



	<p>Hohensträter, Dirk (2021): Qualität. Von der Kunst, gut gemachte Dinge zu entdecken, klug zu wählen und genussvoll zu leben. Brandstätter Verlag. Wien </p> <p>Womit wir uns umgeben, wie wir uns ernähren, was wir anziehen oder wie wir uns einrichten: Den Unterschied macht nicht die Menge, sondern die Qualität. Das Buch regt dazu an, über die Kunst des Unterscheidens und das persönliche Verständnis von Qualität im Alltag und persönlichen Leben nachzudenken. Eine kulturwissenschaftliche Sicht, die bereichert!</p>
--	--

Zitate & Aphorismen

„Mein Reichtum besteht nicht im Besitzen, sondern im Genießen.“ Henry David Thoreau

Veranstaltungsempfehlungen

05.07.2022	Widerstand in der NS-Diktatur. Vom Mut und der Zerrissenheit Einzelner
	Referent: Gregor Luks, Veranstaltungsort: Evangelisches Bildungswerk München, Information & Anmeldung: mbw@muenchener-bildungswerk.de
15.07.2022	K wie kreativ Methoden der Biografiearbeit, Mod. 4, LebensMutig Basislehrgang
	Referentin: Sylvia Delleman, Veranstaltungsort: Lernwerk Volksberg, Information & Anmeldung: lernwerk@volkersberg.de , 09741-913232
22.-23.07.2022	Lebensschätze heben – Grundlagen der Biografiearbeit (Lehrgangsstart)
	Referentinnen: Susanne Hölzl und Nadja Graeser, Veranstaltungsort: Evangelische Akademie Bad Boll, Information & Anmeldung: www.eaew.de

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

QR Code LebensMutig



	<p>Infobrief Biografiearbeit Juni 2022 Auflage: 1700 Redaktion Dr. Anke Melchior anke.melchior@lebensmutig.de Herausgeber Domberg-Akademie & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Kontaktadresse Untere Domberggasse 2 85354 Freising. Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de</p>
--	--