

Herausgeber:

Kreis Steinfurt, Büro des Landrates
Tecklenburger Str. 10
48565 Steinfurt

**Pressesprecher: Philipp
Schultejan**

Telefon 0 25 51 / 69 21 65
Telefax 0 25 51 / 69 21 00
schultejan@kreis-steinfurt.de
www.kreis-steinfurt.de

„Dominostein der guten Gefühle anstoßen“ – Gina Schöler motiviert zur Selbstfürsorge

Kreisbegegnung „Glück in Zeiten der Krisen“ stößt auf großes Interesse

Kreis Steinfurt/Rheine. Kinder, Enkel, Gemeinschaft, Gesundheit, ohne Sorge sein – bei der Kreisbegegnung zum Thema „Glück in Zeiten der Krisen“ gab es einige Beispiele für das individuelle Glücksempfinden. Gina Schöler, selbsternannte Glücksministerin, hatte die Teilnehmenden der 20. Auflage zuvor aufgefordert, das aufzuschreiben, was sie glücklich macht. Auch gab sie den gut 130 Interessierten Tipps, wie man Glück erhalten bzw. was man für sein eigenes Glück und somit für die seelische Gesundheit tun kann. Landrat Martin Sommer hatte zum Jubiläum in die Stadthalle Rheine eingeladen.

Eigentlich weiß man es: Es sind die kleinen Dinge, die glücklich machen. Und dennoch hörten die Teilnehmenden der kleinen, zierlichen Frau mit der warmen Stimme und dem herzlichen Auftreten aufmerksam und gebannt zu. Kein Räuspern, Husten oder Tuscheln war zu hören. Laut wurde es erst, nachdem Gina Schöler zur Interaktion aufforderte: „Sucht Kontakt zu einer euch unbekanntem Person, die neben, hinter oder vor euch sitzt und lernt diese einfach mal in den nächsten fünf Minuten kennen.“ Den Einstieg ins Gespräch erleichtert haben Namensschilder, die die Anwesenden auch mit ihrem Hobby oder Interesse beschriftet haben. Vertieft in die Gespräche bemerkten viele erst beim dritten Anlauf, dass Schöler auf die abgelaufene Zeit hinwies.

Kontakt zu anderen Menschen sei eine Möglichkeit, seine seelische Gesundheit und auch die anderer zu erhalten, sagte die Leiterin des Ministeriums für Glück und Wohlbefinden. „Es geht um das genaue Hinsehen, hinter die Fassade zu gucken und sich und andere zu fragen: Wie geht es mir oder wie geht es dir wirklich? Und es braucht in diesen Zeiten Grundoptimismus.“ Es sei hilfreich sich klar zu machen, was einen selbst mit Glück erfüllt, für welche Werte man morgens aufsteht, auf die Straße geht und vorlebt. In diesen Prozess sollte man sich begeben, riet Schöler, denn es gebe keine ultimative Lösungsformel und keine Regel der Welt für das jeweilige Glücklichein. Es helfe, sich täglich bewusst zu machen, was man Schönes erlebt hat. Damit man sich abends noch daran erinnert, empfahl sie, nach dem jeweiligen Glücksempfinden beispielsweise eine Murmel von der einen in die andere Hosentasche wandern zu lassen oder diese auch an andere zu verschenken, damit diese sich erinnern. Wichtig sei aber auch, nicht permanent durch die rosarote Brille zu schauen: „Negative Erlebnisse zu unterdrücken oder zu verleugnen ist kontraproduktiv.“

Ein Wertesystem erstellen, Ziele setzen, ehrenamtliches Engagement, wen treffen, schöne Situationen kreieren, Spaß haben – tun, was guttut und damit den „Dominostein der guten Gefühle anstoßen“, motivierte Gina Schöler mit Beispielen für den individuellen Glücksweg. Auch gab sie ihre persönliche Faustregel zum Glücklichein preis – ihre Hand: „Der Daumen steht für Dankbarkeit, für das, was gut läuft und glücklich macht. Der Zeigefinger steht für

Pressemitteilung (478)

Kreis Steinfurt, 05.10.2022



Herausgeber:

Kreis Steinfurt, Büro des Landrates
Tecklenburger Str. 10
48565 Steinfurt

**Pressesprecher: Philipp
Schultejan**

Telefon 0 25 51 / 69 21 65
Telefax 0 25 51 / 69 21 00
schultejan@kreis-steinfurt.de
www.kreis-steinfurt.de

Zeit. Die Lebenszeit ist das wichtigste Gut, was wir haben und fühlt sich im Laufe des Lebens immer schneller an. Der Mittelfinger für das Miteinander – das Gefühl der Gemeinschaft und des Dazugehörens. Der Ringfinger als Erinnerung für Reflexion: Sich Raum und Zeit schaffen, um zu wissen, wer ich bin und um mich immer wieder neu kennenzulernen. Auch im Austausch mit Familie und Freunden. Der kleine Finger steht für Komik. Humor und Optimismus schaffen Leichtigkeit.“ Sie legte den Teilnehmenden ans Herz: „Schafft euch Raum und Inseln, sucht euch Menschen – Selbstfürsorge ist gut für die seelische Gesundheit.“

Ihrem Ziel, das „Bruttonationalglück“ zu steigern, dürfte Gina Schöler bei der Kreisbegegnung ein Stück nähergekommen sein. Die „Ausflüge“ in die positive Psychologie, die Glücksforschung und nach Skandinavien („auf dem Glücks-Ranking immer oben“) animierten viele Besucher zu Vorsätzen wie am Ausgang zu lesen war und zu weiteren Gesprächen nach dem Ende der Kreisbegegnung.