

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ (Mahatma Gandhi). – aber wie?

# 1000 und 1 Ideen für mehr Lebendigkeit im Alltag

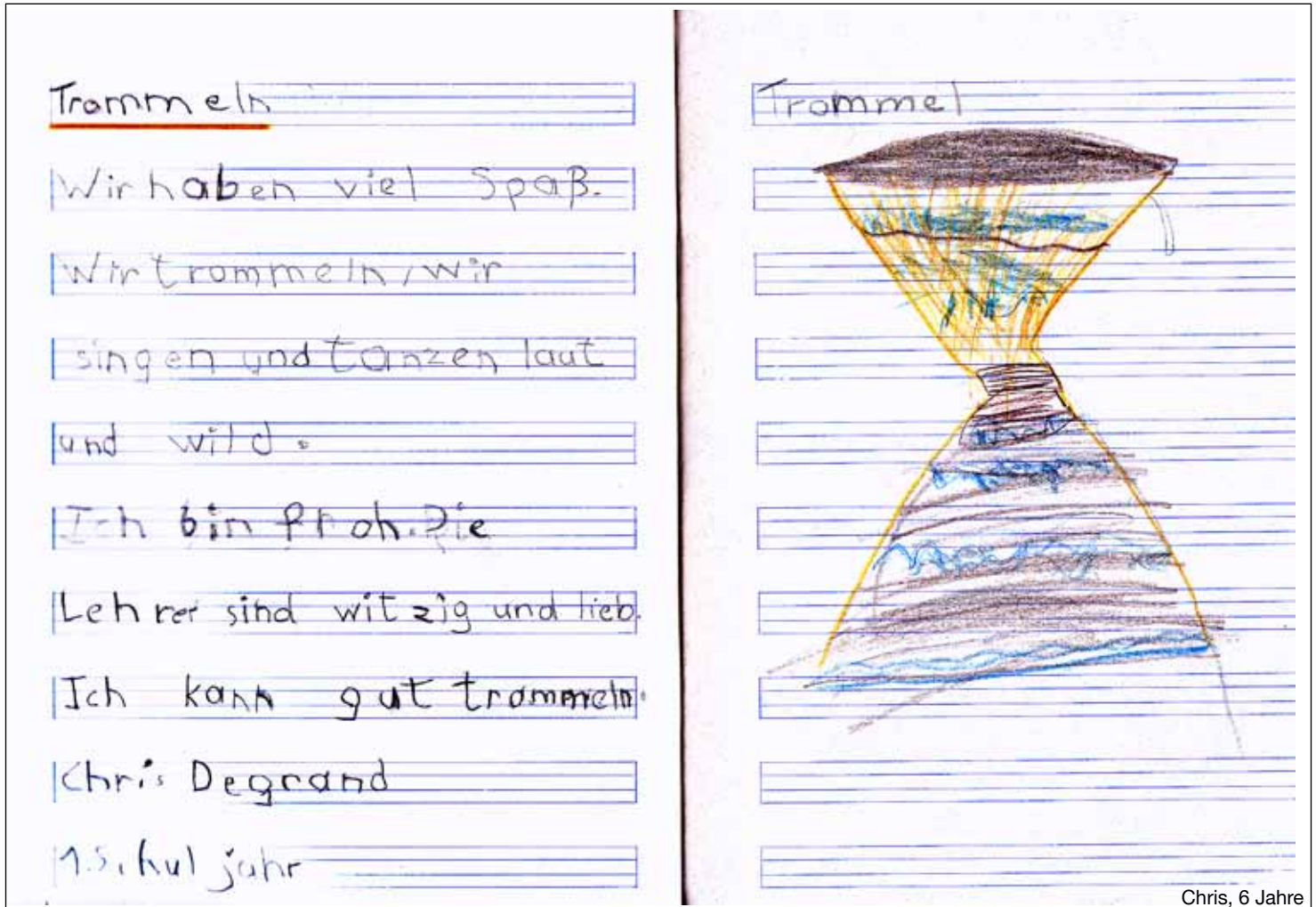
**A**m Anfang steht die Idee. Im Gedanken liegt die Wurzel zukünftiger Wirklichkeiten. Welche Zukunft gestalten wir? Verbinden wir den Begriff der Lebensqualität mit dem Aspekt von Natur und Umwelt, so stellt sich uns die Frage nach Beschaffenheit und Auswirkung unseres Konsumverhaltens. Kritisches Bewußtsein verbunden mit Empfindsamkeit sensibilisiert

für die Überlegung, in welchem Maße die Dinge, die uns umgeben und die wir uns zuführen, tatsächlich Lebens-Mittel sind. In die Trauer über unsere scheinbar verfahrenere Gesellschafts- und Umweltsituation mischt sich die Frustration über Ohnmacht, Trägheit, Angst, ... Der Stagnation und Passivität lassen sich Denkanstöße zu alternativen Perspektiven entgegen stellen. **IDEA** beruht auf der Philosophie

der Gesundheitsförderung und möchte Impulse durch praktische Beispiele geben. Sie richtet sich nicht an Problemen aus, sondern an den Möglichkeiten und führt über das Vermitteln freudvoller Erlebnisse zu Handlungsweisen welche im Einklang mit den Bedürfnissen von Natur und Landschaft stehen. Die Zukunft , so heißt es, sind unsere Kinder - und diese lesen im Leben der Erwachsenen...

Wir glauben, dass Kinder und Jugendliche zu wenig Gehör finden und dass kindliche Spontaneität und Offenheit sowie Begeisterungsfähigkeit und Spielfreude für jeden lebenswichtig sind. Und so hoffen wir, dass Sie sich – so wie wir – vom Rhythmus der Trommeln inspirieren lassen. Ab Frühjahr 2010 finden im zwei wöchigen Intervall sonntägliche Kurse statt.

Christian Colombo



Chris, 6 Jahre

# Interview

**Lucia:** Ihre Vereinigung nennt sich „Gesondheetshaus“. Was kann ich mir darunter vorstellen?

**Gesondheetshaus:** Im Unterschied zur Therapie, welche durch mezinisch geschulte Fachleute angewandt wird und dem Krankenhaus, das den Patienten bei seiner Krankheitsbekämpfung unterstützt und der Prävention, welche Gesundheitsvorsorge durch Risikoverminderung leistet, möchten wir durch praktische Beispiele zeigen, wie man im Alltag seine Gesundheit stärken und sein Wohlbefinden fördern kann.

**L.:** Ihr habt vor kurzem einen Djembé – Workshop in Zusammenarbeit mit der Association Tiers Monde angeboten. Was hat Trommeln mit Gesundheit zu tun?

**GH.:** Die „sprechenden Trommeln“ bedeuten vor allem Freude an Bewegung und Rhythmusgefühl, aber auch Spaß in der Gruppe. Außer-

dem können Emotionen zum Ausdruck gebracht werden.

Hinzu kommt die Begegnung und der Austausch mit fremden Kulturen.

**L.:** Der Workshop lief in der Veranstaltungsreihe zum Thema „Entwicklungskooperation und Gesundheitsförderung“. Welche Gemeinsamkeiten sehen Sie zwischen diesen beiden Aspekten?

**GH.:** Für uns ist in beiden Bereichen wichtig, dass die Betroffenen etwas gewinnen, womit sie sich selbst helfen können und eigene Lösungen für ihre Lebenssituation finden. Das Vermitteln solcher Wege nennen wir „Empowerment“. Ein weiterer Punkt ist die Beteiligung an Prozessen um Lebensqualität aktiv mit zu gestalten.

**L.:** Ihr bietet ab dem Frühjahr einen regelmäßigen Djembé-Kursus an. Kann da jeder mitmachen?



**GH.:** Ja. Es gibt keine Voraussetzungen außer Offenheit und Experimentierfreude.

**L.:** Ihr versteht euch als Plattform und ladet alle Interessenten herzlich ein, sich selbst mit Ideen und Vorschlägen einzubringen. Welches Thema steht demnächst an?

**GH.:** Im Frühjahr befassen wir uns mit Bienen und Artenvielfalt.

Das Interview führte Lucia, 14 Jahre, Schülerin der sixième classique mit den Vorstandsmitgliedern des Gesondheetshaus Esthi Neff und Christian Colombo

**Gesondheetshaus a.s.b.l.**  
131, route de Fischbach  
L-7447 Lintgen

Telefon: +352 2632 0887

GSM: +352 691 848 695

email : [info@gesondheetshaus.lu](mailto:info@gesondheetshaus.lu)

[www.gesondheetshaus.lu](http://www.gesondheetshaus.lu)