



redaktion@gildenweg.at

Über das Lachen

In den letzten Monaten ist uns das Lachen oft vergangen. Die persönlichen Treffen und der persönliche Austausch haben uns sehr gefehlt. In meiner Gilde Maxglan haben wir zu Beginn des Jahres eine Aktion gestartet unter dem Motto „Wir bleiben in Kontakt“. Alle Mitglieder waren aufgerufen, Beiträge einzusenden (Gedichte, Bilder, Rezepte, Erlebnisse, Tipps). Diese Beiträge wurden fast täglich an alle Mitglieder per Mail versendet, das waren bis Anfang Juni immerhin 91 Stück. Einer der Beiträge beschäftigte sich mit dem Thema Lachen, Evi hat ihn in dem Buch „Joker! 100 Ideen und Rezepte für mehr Lebenslust, Gesundheit & Fitness“ von Marion Grillparzer gefunden:

„Das Lachen ist uns in Zeiten wie diesen weitgehend vergangen. Herzhaftes Lachen ist aber sehr wertvoll für unsere Gesundheit, es befreit, entspannt und macht glücklich. Lachen ist Medizin:

Das Zwerchfell bebzt, und die Luft bleibt einem weg. 80 Körpermuskeln, davon allein 17 im Gesicht, beteiligen sich, wenn ihr so richtig herzhaft lacht. 20 Sekunden Lachen fordern den Körper genauso wie 3 Minuten schnelles Rudern. Kein Wunder also, dass Lachen so gesund ist: Es stärkt die Lunge, das Herz, den Kreislauf, das Immunsystem, spült die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus dem Blut und regt die Produktion von Glückshormonen, den Endorphinen, an. Lachen hilft bei Krebs, AIDS, Herzerkrankungen, Kopfschmerzen, chronischen Ängsten und bei Depressionen.

Ich kann euch diese Therapie sehr empfehlen und möchte euch dazu motivieren! Lachen ist aber nicht ganz nebenwirkungsfrei: Rechnet mit Lachfalten und Bauchmuskelkater!“

Vielleicht dient euch das als Anregung, manche Situation mit mehr Humor zu betrachten. Oft tut es einfach gut, über sich selbst zu lachen und sich nicht zu ernst zu nehmen. Auch im Gildeprogramm kann man das Lachen fördern: erzählt euch am Gildeabend lustige Geschichten oder spielt gemeinsam Sketches. Wir haben das schon ausprobiert und es hat uns allen gutgetan.

Fritz Ortner

Mein ganzes Leben sei ... „das Gespräch“



Verbandsgildemeister
Mag. Michael Gruber

Ottensheimerstraße 37
4040 Linz
0676 / 934 46 84

Nach langen Wochen des Wartens haben wir uns wieder bei Veranstaltungen oder ganz einfach zum „Stammtisch“ im Gildeheim getroffen. Endlich haben wir unsere Freunde wieder gesehen und konnten persönliche Kontakte erleben.

Jetzt ist vielen von uns bewusst geworden, wie wichtig die Kontaktpflege ist und auch wenn uns die Technik über die Zeit hinweg gut geholfen hat, so kann das persönliche Gespräch durch virtuelle Treffen nicht vollständig ersetzt werden.

Gespräche sind auch wichtig, um Meinungen und Informationen auszutauschen, einen kritischen Blick auf Ereignisse zu werfen und auch um Konflikte auszutragen, aber es darf schlussendlich auch der Spaß dabei nicht fehlen. Ein weiteres wichtiges Element im persönlichen Austausch ist für mich der wertschätzende Umgang miteinander, denn insbesondere in der Anonymität des Netzes gehen Respekt und Wertschätzung leider allzu oft verloren.

Freuen wir uns daher, dass es nun wieder möglich ist, dass wir uns treffen können und nutzen wir diese Zeit ganz bewusst. Einer meiner ersten Besuche galt der Gilde Bad Vöslau beim Frühschoppen, um mit Freunden in gemütlicher Atmosphäre zu plaudern.

Ich freue mich, dich bei der Sternwallfahrt Mariazell, bei der 70-Jahr-Feier der PGÖ im September in St. Pölten und beim Bundesforum in Zeillern zu treffen.

Ich bin zuversichtlich, dass wir uns bei diesen Gelegenheiten im Freundeskreis wiedersehen – und bleibt gemäß unserem Jahresmotto „Gesundes Leben“ fit!

Gut Pfad!

Michael Gruber, Verbandsgildemeister der PGÖ

Erscheinungstermin GILDENWEG 03: 24.09.2021

Redaktionsschluss GILDENWEG 04: 13.10.2021

Erscheinungstermin GILDENWEG 04: 20.12.2021

Kontakt: redaktion@gildenweg.at
Gestaltung: www.lagota.at

Termine

National

Samstag, 9. bis Sonntag, 10. Oktober 2021
Bundesforum der PGÖ im Schloss Zeillern

Freitag, 12. bis Sonntag, 14. November 2021
Gilde-Woodbadge Kurs Modul 1 (Ort folgt)
Anmeldung per E-Mail an: ausbildung@pgoe.at

Samstag, 8. bis Sonntag, 9. Oktober 2022
Bundesforum der PGÖ im Schloss Zeillern

International

Sonntag, 19. bis Sonntag, 26. September 2021
6. Begegnungstreffen und 10. Subregionskonferenz in Puck/Polen

Dienstag, 22. bis Sonntag, 27. Februar 2022
29. ISGF Weltkonferenz in Madrid, Spanien
Kontakt für Infos und Anmeldung: austria@pgoe.at

Samstag, 30. April 2022
Internationale Georgsfeier im Kahlenbergdorf