

18.07.2018

Interview mit der BFA-Vorsitzenden Julia Scherpf

Bezirksfrauen mehrten das Glück

Ein Jahr lang hatten die Frauen im Bezirksfrauenausschuss (BFA) die Themenreihe „Glück entsteht im Kopf“ mit Veranstaltungen von Februar bis April 2018 vorbereitet. Die Resonanz war überwältigend, die Reihe ein voller Erfolg. Was ist das eigentlich: Glück? Und warum beschäftigen sich Gewerkschaftsfrauen damit? Ein Interview mit der BFA-Vorsitzenden Julia Scherpf:

Rolf Erler

„Die Formel für Glück“ war der Titel für Euren Auftakt. Wie lautet sie denn?



BFA-Vorsitzende Julia Scherpf

Glück und das Empfinden von Glück ist etwas ganz eigenes, persönliches. Insofern gibt es keine allgemein gültige Formel. Beim wissenschaftlichen Vortrag zum Auftakt mit dem Institut Proventika haben wir uns genauer angeschaut, was im Gehirn passiert, wenn wir glücklich sind. Dabei geht es um Neurotransmitter und Botenstoffe und die neuro-physiologische Erklärung von Glück. Wir können unser Gehirn trainieren, Glück wahrzunehmen. Das haben wir im Bezirksfrauenausschuss selbst erfahren, als wir in der Vorbereitung der Reihe angingen, uns Bilder und Zitate zu schicken, die wir in Zeitschriften und im Alltag gefunden haben. Wir hatten plötzlich viel häufiger ein Lächeln auf den Lippen. Zu Beginn taten wir uns weit schwerer mit der Frage: Wann waren wir das letzte Mal glücklich? Glück erfordert also immer auch eine Art von Achtsamkeitstraining.

Was hat die Glücksforschung mit

Gewerkschaftsarbeit zu tun?

Wer glücklich ist, hat ein größeres Selbstbewusstsein, ist widerstandsfähiger in Konflikten, hat mehr Kraft und ist auch leistungsfähiger. Glück hat also eine ganze Menge mit unserer Arbeitswelt zu tun. Es geht auch darum, sich gegenseitig zu stärken. Zugleich wollten wir als Gewerkschaftsfrauen gemeinsam mit den anderen eine aufmerksame Forschungsreise zu uns selbst unternehmen.

Ist diese Forschungsreise hin zu mehr Glück gelungen?

Absolut, ich habe gestrahlt wie ein Honigkuchenpferd, als wir so überwältigend positive Reaktionen der Teilnehmerinnen bekommen haben, weil ich gesehen habe, wir stolz wir als Gremium auf diese Reihe sein können. Die Frauen sind im Anschluss zu uns gekommen und haben tatsächlich gesagt: Ihr habt mich glücklich gemacht. Das waren wirklich ganz persönliche Glücksmomente für alle BFA-Frauen. Mit rund 120 Teilnehmerinnen waren wir gut besucht, der Glückstag war ausgebucht. Da hatten wir aber auch ein Knaller-Programm, haben das ganze Haus der IG BCE in der Inselstraße mit Angeboten von Entspannungs- und Massagetraining bis zu Qi-Gong, Lachyoga und Erfahrungsstationen zum Thema Glück bespielt.

Wer hat an Euren Veranstaltungen teilgenommen?

Wir hatten die Reihe so angelegt, dass die Frauen von Anfang bis Ende dabei sind, damit sie am Ende ein persönliches Fazit ziehen können. Das ist nicht ganz aufgegangen, aber viele Frauen waren doch sowohl beim wissenschaftlichen Auftakt-Vortrag, beim interaktiven Erfahrungstag und beim abschließenden Nachbereitungs-Frühstück in der Art eines World-Café dabei. Wir können uns dieses Format auch in Betrieben vorstellen: offener Vortrag, Erfahrungstag und ein zusammenfassender Austausch.

Was verstehst Du persönlich unter Glück und was ist Dein Rezept für eine Portion Glück, wenn es mal nicht so läuft?

Für mich bedeutet Glück, das machen zu können, wofür ich eine Leidenschaft habe. Das hat viel mit Gemeinschaft zu tun, Gemeinschaft zu erleben, sich selbst wahrnehmen zu können, tief in den Moment einzutauchen. Oder wenn ich mit meinem Pferd über die Rennbahn in Hoppegarten sause und dann alles verschwimmt – das ist für mich Glück. Von den anderen Frauen habe ich erfahren, dass Glück bei ihnen viel mit Ruhe und Zufriedenheit zu tun hat.

Wenn es mal nicht so läuft, dann ist es wichtig, sich darauf zu besinnen, was einem in der Vergangenheit Glücksmomente beschert hat und die dann versuchen zu mehrten. Das können ganz kleine Sachen sein, runter zum Spätkauf zu gehen und sich eine Tafel Schokolade zu holen, das zuzulassen und zu spüren, wie durch kleine Mini-Glücksmomente eine Positiv-Spirale entsteht und sich ein größeres Gefühl von Glück mehrt.

Wie geht es jetzt weiter bei Euch mit dem Glück im Bezirksfrauenausschuss?

Wir haben in diesem Jahr noch viele tolle Angebote im Programm. Dazu gehören Bildungsangebote zu Kommunikation, Entspannung, ein Anti-Gewalt-Training. In Berlin veranstalten wir mehrere Kiezspaziergänge, zu denen alle eingeladen sind – auch Männer.

Das Format der Glücksseminar-Reihe war nicht das erste seiner Art. Der Bezirksfrauenausschuss hat es mit dem Thema "Gesunde Arbeitswelten – weil ich es mir wert bin" unter der Leitung meiner jetzigen Mentorin Sabine Apostel bereits 2015 erstmals auf die Beine gestellt. Natürlich erfordert die Umsetzung einen hohen Zeitaufwand, aber wenn es im Bezirksfrauenausschuss mit so viel Energie wie jetzt bei der Glücksseminar-Reihe weiter geht, dann kann ich mir vorstellen, dass wir so eine Veranstaltungsreihe wieder planen. Überhaupt macht es mich sehr glücklich, mit diesen Frauen zusammen zu arbeiten. Wir sind ein tolles und aktives Team.

Das Interview führte Susanne Schneider-Kettelför.

