

Das Glück liegt in der Pfanne

In der Kulturküche gibt es Tipps zum Internationalen Glückstag

Von Volker Knopf



Aktive der Stiftung Kraftnetz, der Initiative Zukunftswelten in der Kulturküche in der Innenstadt-Ost, feiern den internationalen Glückstag. Foto: Volker Knopf

Karlsruhe. „Ist Glück eine Glückssache?“ Dieser Frage ist am Sonntag Stephanie Heinen in der Kulturküche nachgegangen. Anlässlich des Internationalen Glückstags vor einigen Tagen lud der Begegnungsort in der Innenstadt-Ost zu Gesprächen und Speisen ein. Dabei berichtete Heinen aus eigenen leidvollen Erfahrungen: Frisch geschieden verlor die Singer-Songwriterin vor

einiger Zeit ihre Stimme.

„Es ist wichtig, Dinge zu tun, die einem guttun.“

Stephanie Heinen, Singer-Songwriterin

„Ich klinge oft sehr heiser, gerade, wenn viel um mich herum passiert und der Lärmpegel steigt. Ich könnte mir nun selbst leidtun und mich in die Opferrolle begeben. Aber genau das tue ich nicht“, betonte Heinen. Selbstfürsorge und die Entscheidung, die Dinge aktiv anzugehen, seien für sie Schlüssel für ein erfülltes Leben. „Es ist wichtig, Dinge zu tun, die einem guttun. Tägliches Meditieren gehört für mich dazu“, berichtete Heinen. Sie bietet auch Online-Workshops unter der Überschrift „Date mit meinem Glück“ an.

Initiiert hat den lokalen Welttag des Glücks Stefanie Knoll von der Stiftung Kraftnetz und der Initiative Zukunftswelten, die beide bei der Kulturküche angesiedelt sind. „Wir möchten Impulse für kleine Glücksmomente schaffen. Das kann vieles sein: ein Essen mit Freunden, ein gutes Gespräch oder gemeinsames Lachen“, betonte sie. Auf diesem Sektor arbeite die Stiftung präventiv, nicht therapeutisch. Als Pendant zum Welt-Glückstag gibt es im Oktober den „Seelenwärmer-Tag“ in dem unter Denkmalschutz stehenden Gebäude.

Besonders die Teilhabe von älteren Menschen über 60 liege sowohl Kulturküche als auch der Stiftung am Herzen. Einsamkeit sei im Übrigen kein Thema, das nur Seniorinnen und Senioren betrifft. Auch für Studierende, die an einen neuen Studienort kommen, könnte das Thema sehr schnell aktuell werden. Wichtig sei es

unabhängig vom Alter, die eigene „Bubble“ auch mal zu verlassen, ein offenes Ohr zu haben und auf andere zuzugehen, so Knoll. „Es gibt vieles, mit dem man sich mit anderen Menschen verbinden kann. Von Nachbarschaftsinitiativen bis zu gemeinsamem Gesang. Wir wollen kleine Handlungsanweisungen geben“, sagte die Journalistin.

Eine Gewinnmarge gibt es in der Kulturküche nicht

Als Begegnungsort sei die Kulturküche in der Kaiserstraße 47 gegenüber des Uni-Campus geradezu prädestiniert, meinte Sabine Uhle vom pädagogischen Team der Kulturküche. Das generationenübergreifende, soziokulturelle Zentrum öffnete Ende 2019 kurz vor Ausbruch der Pandemie erstmalig seine Pforten. „Wir bieten saisonale, regionale und nachhaltige Gerichte zu einem niedrigen Preis an. Eine Gewinnmarge gibt es nicht. Sich hier bei einem Essen zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen, kann auch ein Glücksmoment sein“, betonte die gelernte Heilpädagogin Uhle. Speziell die soziale Teilhabe habe sich das Haus mit Innenhof-Café auf die Fahnen geschrieben, hier herrscht kein Konsumzwang.

Bei der sonntäglichen „Glücksfeier“ gab es jetzt außerdem eine „Action for Happiness“, zudem ein spielerisches Ritual, das der Frage nachging: „Können wir die Welt mitgestalten, indem wir uns selbst näherkommen?“