

Zum Thema: Wellbeing

Die Themenwahl dieses Heftes weist auf einen Bereich der Erwachsenenbildung hin, der besonders im Zuge einer ökonomisch orientierten Sichtweise als reines Privatvergnügen gesehen wird: »Wellbeing«, das eigene Wohlbefinden. Als Stereotyp werden gerne Bilder von Wellness-Oasen, Teetassen oder Yoga-Kuren generiert. Der Begriff hat demgegenüber international eine andere Konnotation: So lautet der Titel des dritten internationalen Berichts über Erwachsenenbildung (GRALE, siehe Heft 2/2020) *The Impact of Adult Learning and Education on Health and Well-Being*. Die Verwendung in dem Titel verweist darauf, dass der Begriff, übersetzt als »Wohlbefinden« oder »Wohlergehen« international als Schlüsselindikator für Wohlstand und nachhaltige Entwicklung von Menschen und Gesellschaften angesehen wird. Und gerade der Zusammenhang von Bildung, Langlebigkeit, Einkommen und individuellem Wohlbefinden scheint besonders stark zu sein, wie die Demografieforschung jetzt in einer Langzeitstudie herausgefunden hat. Bildung sorgt für einen besseren, gesundheitsfördernden Lebensstil und eine ausgewogenere Work-Life-Balance, so die Forscher/-innen.¹

Bildung sorgt für ein langes Leben

Unter diesem Gesichtspunkt gewinnt der so privat erscheinende Gesundheits- und Wellnessbereich in der Erwachsenenbildung eine ganz andere Perspektive. Alles, was das Wohlbefinden des Menschen fördert, stärkt auch seine beruflichen und sozialen Kapazitäten. Ganz in diesem Sinne argumentiert auch Monika Kil in ihrem Beitrag in diesem Heft. Sie bezieht sich dabei auf die »Benefit-Forschung« und ein passendes EU-Projekt BeLL: Verlässliche und belastbare Daten über den »Nutzen«, die Benefits von Erwachsenenbildung zu sammeln, ist das Ziel dieses Forschungsansatzes. Die bis-

herigen Ergebnisse legen nahe, dass die Teilnahme an Erwachsenenbildung sich positiv auf andere Lebensbereiche auswirkt, insbesondere auf die Gesundheit.

Ein wichtiges Thema ist die Gesundheit bei der Arbeitsplatzgestaltung. Beide Seiten, Arbeitnehmer/-innen und Arbeitgeber/-innen sollten gleichermaßen Interesse an der Entwicklung einer »Gesundheitskompetenz« haben, die sowohl privaten wie ökonomischen Interessen dient.

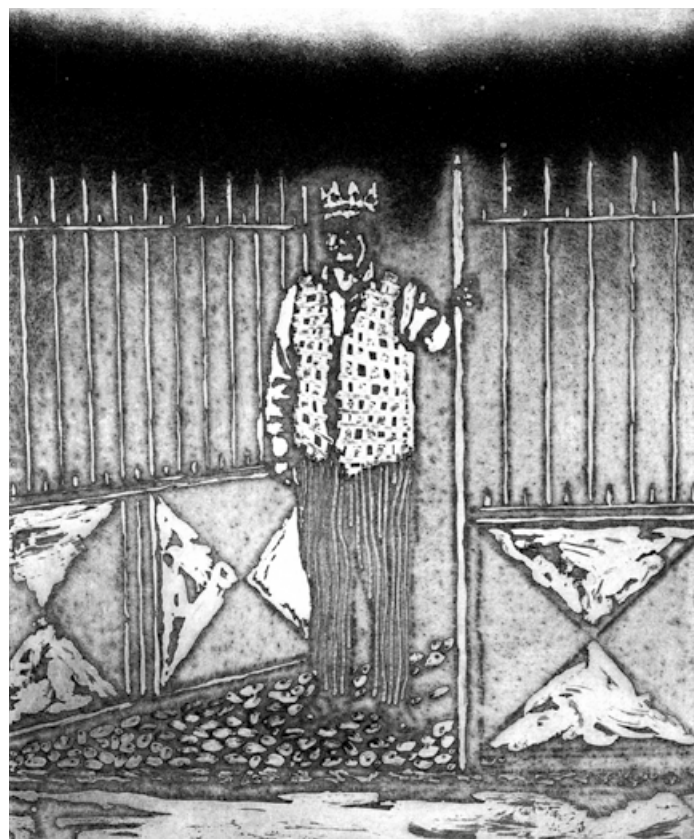
Klöster: Inseln der Entspannung

Neben solchen indirekten und allgemeinen Wirkungen ist das Thema des Wohlbefindens schon immer wichtiger Bestandteil gerade der katholischen Erwachsenenbildung. Dazu gehören Angebote wie klassische Meditation,

Exerzitien oder Einkehrtage. Besonders in den Klöstern werden sie heute angeboten und erfreuen sich großer Beliebtheit. Als einen Bezug dazu findet sich in diesem Heft die Bildreihe, die von einem Künstler stammt, der regelmäßig kreative Kurse im Kloster Steinfeld anbietet. Gerade die besondere Umgebung eines historischen Ambientes macht solche Angebote zu einem besonderen Erlebnis, der die Möglichkeit bietet, sich vom normalen Alltag loszulösen und für eine kurze Zeit auf einer Insel der Entspannung zu verweilen. Eine ähnliche Wirkung wie das kreative Schaffen hat auch das Eintauchen in die Musik, wie zum Beispiel das Mitsingen in einem Gospel-Chor, wie es ein Praxis-Bericht in diesem Heft darstellt, Waldbaden oder Pilgern.

Michael Sommer

1. Wittgenstein Centre for Demography and Global Human Capital (2019): Lebenserwartung: Der Kopf ist wichtiger als das Portemonnaie. In: Demografische Forschung, 2, S. 1.



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Zaunkönig (Torwart).
Offene Ätzung