

WIE IST DOCH DIE ERDE SO SCHÖN

WIE IST DOCH DIE ERDE SO SCHÖN, SO SCHÖN!
DAS WISSEN DIE VÖGELEIN:
SIE HEBEN IHR LEICHT GEFIEDER
UND SINGEN SO FRÖHLICHE LIEDER
IN DEN BLAUEN HIMMEL HINEIN.

WIE IST DOCH DIE ERDE SO SCHÖN, SO SCHÖN!
DAS WISSEN DIE FLÜSS' UND SEEN:
SIE MALEN IN KLAREM SPIEGEL
DIE GÄRTEN UND STÄDT' UND HÜGEL
UND DIE WOLKEN, DIE DRÜBER GEHN!

UND SÄNGER UND MALER WISSEN ES
UND KINDER UND ANDRE LEUT!
UND WER'S NICHT MALT, DER SINGT ES,
UND WER'S NICHT SINGT, DEM KLINGT ES
IN DEM HERZEN VOR LAUTER FREUD!

ROBERT REINICK
1805 - 1852

FRÜHJAHRSMÄRKTE IM MÄRZ

Mit den ersten Frühjahrsblumen kommen auch die ersten Märkte zum Vorschein. Eine kleine Auswahl macht vielleicht Lust auf einen Ausflug.

1.3.2009
ARTE FACTUM, BREMEN

WorldTrade Center, Birkenstraße 15,
Eintritt 3 € (Kinder bis 12 Jahre frei)
Von 10.00 bis 18.00 Uhr präsentieren ca. 90 ausgewählte Kunsthandwerker ihre niveaureichen und abwechslungsreichen Exponate.

6.3. BIS 8.3.2009
725 JAHRFEIER
RATTENFÄNGERSAGE, HAMELN
Bahnhofsallee

Unter dem Titel „Mystica Hamelon“ bietet die Rattenfängerstadt zum Startwochenende des Jubiläumsjahres ein umfangreiches Programm (www.725-jahre-rattenfaenger.de) mit mittelalterlichem Markt, auf dem viele Handwerker ihre Kunst zeigen, Konzerten und Ausstellungen.

7.3. BIS 8.3.2009
GÄNSELIESELS
FRÜHLINGSMARKT, BAD OLDESLOE
Marktplatz, Eintritt frei

Zum zehnten Mal eröffnen rd. 40 Kunsthandwerker hier die Marktsaison. Von 11.00 bis 18.00 Uhr bieten sie ihre Waren feil. Dieser Sonntag ist zudem in Bad Oldesloe verkaufsoffen.

7.3. BIS 8.3.2009
HOBBY & FREIZEIT, LEER

Emsschule Blinke 39, Eintritt 3 € (Kinder von 7 bis 14 Jahren 1 €)
Auf mehr als 3.500 qm Fläche zeigen 200 Aussteller die große Oster- und Frühlingsausstellung.

14.3. BIS 15.3.2009
FRÜHJAHRSMARKT, EHESTORF

Freilichtmuseum am Kiekeberg,
Eintritt 4 € (Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren frei)
97 ausgewählte Kunsthandwerker zeigen und verkaufen die Ergebnisse ihrer Arbeit. Der Frühjahrsmarkt bietet gleichzeitig Gelegenheit, das interessante Museum zu besichtigen.

21.3. BIS 22.3.2009
HUSUMER KROKUSBLÜTENFEST,
HUSUM

Schlosshof, König-Friedrich-V-Allee,
Eintritt frei
Im Schlosshof und im Seitenflügel des Schlosses bieten etwa 50 Aussteller Kunsthandwerk und Gartenzubehör an. Der Krokus, als Namensgeber dieses Festes, zeigt sich überall auf den Wiesen rund um das Schloss und lädt zu einem Spaziergang ein.

B. Crocus vernas L.
Frühlings-Safran.
Echter Safran.



AUFSCHIEBERITIS EIN PHÄNOMEN WEITET SICH AUS

WENN EINE SCHLECHTE ANGEWOHNHEIT EINEN WISSENSCHAFTLICHEN NAMEN BEKOMMT, WIRD ES KRITISCH. SO HEISST DIE VIELEN BEKANNTE AUFSCHIEBERITIS FACHLICH KORREKT PROKRASTINATION. UND DA SIE EINEN WISSENSCHAFTLICHEN NAMEN HAT, GIBT ES AUCH UNTERSUCHUNGEN ZUM THEMA.

Selbst die Internet-Enzyklopädie Wikipedia widmet dem Phänomen einen Artikel und eine eigene Internet-Seite dazu gibt es mit www.prokrastination.net auch. Es ist also ernst und das Aufschieben kann deutlich mehr als eine schlechte Angewohnheit sein.

Mit Prokrastination wird das Verhalten von Menschen beschrieben, die das Erledigen notwendiger, aber im Einzelnen unangenehmer Dinge immer wieder verschieben. Wer sich häufig lieber mit zwar wichtigen aber nicht vordringlichen Aufgaben befasst, statt die fällige Steuererklärung zu bearbeiten oder die wichtige Besprechung vorzubereiten, könnte bereits ein Opfer dieser um sich greifenden Verhaltensweise sein. Zumindest ist dieses Verhalten aber bedenklich, denn es neigt dazu eine Eigendynamik zu entwickeln und sein Opfer in einen Teufelskreis zu bringen.

Beobachtet und untersucht wurde derartige Verhalten bisher in erster Linie bei Studenten, obwohl es auch außerhalb der Universitäten durchaus verbreitet ist.

Zwei Psychologie-Studentinnen der Universität Münster untersuchten für ihre Diplomarbeit dieses immer häufiger anzutreffende Phänomen. Ein Ergebnis ihrer Untersuchung war, dass unter den Aufschiebern überdurchschnittlich viele Depressive anzutreffen sind. Dabei war aber nicht festzustellen, ob die Betroffenen wegen ihrer Aufschieberitis depressiv waren oder das Aufschieben ein Symptom der Depression ist.

Eine andere Untersuchung zur Prokrastination ergab, dass die Betroffenen in aller Regel unter diesem Verhalten leiden und sich damit in Studium oder Beruf auch geschadet haben.

DER WEG ZUR LÖSUNG...

...führt in leichteren Fällen über Selbstdisziplin. Letztlich zeigen alle Untersuchungen, dass die Ersatzhandlungen als „geringeres Übel“ empfunden wurden oder leicht verfügbar waren (Computerspiel). Ein eindeutiger Plan, der auch erfreuliche Abwechslungen wie z.B. eine Kaffeepause vorsieht, hat durchaus eine Chance, eingehalten zu werden. Allerdings sollte man bei der Erstellung des Plans realistisch bleiben und die Ziele so setzen, dass sie auch erreichbar sind. Andernfalls ist Frustration kaum zu vermeiden und damit wieder ein Grund zum Aufschieben gefunden.

Bei als besonders unangenehm empfundenen Aufgaben darf auch die Belohnung nach Erledigung der Arbeit etwas größer ausfallen. Die Erinnerung daran hilft vielleicht auch beim nächsten Anfall von Aufschieberitis bei der Überwindung des „inneren Schweinehunds“.

Hilft das alles nicht weiter, sollten Betroffene nicht zögern, eine psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Denn es besteht kein Zweifel, dass viele unter diesem Verhalten leiden. Und das muss wirklich nicht sein.

I'M WALKING, YES INDEED, I'M WALKING



NORDIC WALKING –
JETZT KANN ES
LOSGEHEN

Fats Domino ging ganz beschwingt an das Thema Walking heran. Allerdings hatte er dabei mit Sicherheit nicht das im Trend liegende Nordic Walking im Sinn.

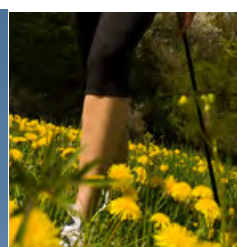
Die Pioniere dieses sehr effektiven Trainings, das sich zudem für alle Altersklassen eignet, wurden noch intensiv belächelt. Inzwischen haben sich die Leute an den Anblick gewöhnt. Außerdem hat sich herum gesprochen, dass dieses Training effektiver ist als Joggen.

Entwickelt hat sich dieser Sport aus dem Sommertraining der Ski-Langläufer bereits um 1930 – da hieß er noch „Stockgang“. Gegen Ende der 90er Jahre wurde dieser Sport mit neuem Namen versehen von Finnland aus wiederbelebt.

Ausschlaggebend für erfolgreiches Training sind die richtige Technik und eine gute Ausrüstung. Zur Ausrüstung gehört nicht viel: ein Paar gute Stöcke und – als wichtigstes Utensil – gute Laufschuhe. Beides sollte unbedingt im Fachgeschäft gekauft werden, damit Schuhe und Stöcke auch wirklich passen.

Für die richtige Technik beim Laufen sollte man sich fachkundig unterweisen lassen. Ganz nach persönlichem Gusto kann dabei zwischen persönlichen Trainer, dem Kurs im örtlichen Sportverein oder einem der vielen Lauftreffs unter kundiger Leitung gewählt werden. Auf diese Einweisung, die nur wenige Stunden dauern muss, sollte niemand verzichten. Der Sport an sich ist zwar ungefährlich, aber bei falsch ausgeführten Bewegungen kann es leicht zu schmerzhaften Überlastungen der Gelenke kommen. Ein Großteil der Kosten für einen Einführungskurs wird übrigens von vielen Krankenkassen übernommen. Fragen lohnt sich in jedem Fall.

Jetzt kann es losgehen – im Wortsinn. Mit diesem Ausdauersport kann bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke das Herz-Kreislauf-System trainiert werden. Nebenbei ist dieser Sport eine ideale Methode zum Stressabbau an frischer Luft. Und wer lange genug läuft, baut auch ganz nebenbei Pfunde ab. Nach 60 Minuten wird mehr als die Hälfte der benötigten Energie über die Verbrennung der Fettreserven gewonnen.



FIT & GESUND

21. MÄRZ 2009 – WELTTAG DER POESIE

Am 21. März 2009 findet er bereits zum neunten Mal statt, der Welttag der Poesie. Nach Auffassung der UNESCO, die diesen Gedenktag ins Leben rief, ist die Poesie die älteste literarische Kunstform.

Aus Anlass des ersten Welttages wurde als Verbindung dieser alten

Kunstform mit dem jüngsten Kommunikationsmedium eine Internetplattform unter www.lyrikline.org eingerichtet. Hier präsentieren Dichter ihre Werke dem Publikum im Originalton.

3.500 Gedichte von 350 Autoren sind hier jederzeit abrufbar.

BUCHVORSTELLUNG

KEINE CHANCE DEM CHAOS

„Jäger und Sammler“ wissen wovon die Rede ist: Das kaum noch zu überblickende Sammel-surium muss dringend reduziert werden. Aber bei jedem Stück fällt einem noch eine sinnvolle Verwendungsmöglichkeit ein. Am Ende sind allenfalls zwei oder drei

völlig kaputte Teile den Weg alles Vergänglichen gegangen. Das reicht aber nicht! „Aufgeräumt“ von Terence Conran (Callwey, 224 Seiten, 36 €) lässt schon durch die Vergangenheitsform ahnen, dass die Lektüre über viele Hürden hinweg hilft.

STRICHMÄNNCHEN HALTEN ERINNERUNG AUF TRAB

Der Vortrag ist interessant, aber der Blick in das Gesicht des Vortragenden ist es weniger. Mitzuschreiben gibt es eigentlich auch nichts, weil das zur Verfügung gestellte Material aussagekräftig genug ist. Aber natürlich sind wir für alle Fälle gerüstet und mit Stift und Block erschienen. Und während wir zuhören, fangen wir ganz automatisch an Strickmännchen, verschlungene Linien oder geometrische Figuren auf das Papier zuritzeln.

Manchmal wird das als mangelndes Interesse gedeutet. Aber weit gefehlt: Forschungen an der englischen Universität Plymouth ergaben, dass sich diejenigen, die ausgiebig kritzeln, besser an die Inhalte des Vortrags erinnern.



„LIEBE IST DIE POESIE
DER SINNE.“

HONORÉ DE BALZAC
1799 BIS 1850



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

SCRIPTGIRLS

Haselnussweg 15
22175 Hamburg

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

Bettina Zander

REDAKTION:

SCRIPTGIRLS

LAYOUT & DESIGN:

RÜHLEDESIGN

FOTOS:

SCRIPTGIRLS
Fotolia.de

E-MAIL:

redaktion@scriptgirls.de