

## Hintergrund

Das Programm des Wunderlichen Borken Busses soll in erster Linie Spaß machen! Aber es ist keine sinnlose Beschäftigungstherapie. Jede Aktion wurde mit Bedacht ausgewählt und verfolgt zeitgleich mehrere Ziele:

1. Spaß haben,
2. Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit/ Selbstfürsorge,
3. Stärkung der Selbstwirksamkeitserfahrung durch kreatives Tun/ Basteln,
4. Stärkung des sozialen Miteinanders,
5. Lernen macht Spaß.

Über diese Website können Erwachsene sich selbst oder Kinder zu einzelnen Terminen anmelden. Wer interessiert ist und selbst mehr über die Hintergründe einer bestimmten Aktion wissen möchte, ist herzlich eingeladen, sich den, auf dieser Website gegebenen, Input durchzulesen. Glück ist keine Zauberei und auch kein Zufall. Die positive Psychologie, aber auch Neurowissenschaft und Hirnforschung zeigen immer deutlicher, dass Wohlempfinden eine Wissenschaft für sich ist. Das Programm des Wunderlichen Borken Busses vermittelt spielerisch leicht wertvolles Wissen an teilnehmende Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zudem gibt es dieses Jahr auch verschriftlichte Fakten und Informationen vorab zu jeder Aktion.

Happiness Training... Warum eigentlich? Laut Metaanalysen leben glückliche Personen etwa sieben bis neun Jahre länger. Damit hat Glück einen ähnlichen Einfluss auf die Gesundheit wie die Tatsache, ob jemand raucht oder nicht (Zimmermann, 2017). Dass positive Emotionen Schmerzen lindern und grundsätzlich bei der Genesung helfen, sollte inzwischen allen klar sein. Nicht umsonst werden Klinikclowns ausgebildet. Ein sehr zu empfehlender Spielfilm zum Thema ist z.B. „Patch Adams“ (1998), benannt nach dem gleichnamigen amerikanischen Arzt und nach einer wahren Begebenheit. In diesem Film zeigt Schauspieler Robbin Williams die Anfänge einer Bewegung, die die Welt der Mediziner grundlegend änderte.

Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass positive Emotionen einen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. So konnte z.B. bei Versuchen mit Mäusen nachgewiesen werden, dass allein die Stimulation der Gehirnregion, die für positive Emotionen und Motivation zuständig ist, die Immunantwort so verändert, dass sich das Narbengewebe im Herzen nach einem Infarkt zurückbildet und nur kleine Inseln geschädigten Gewebes bestehen bleiben. Im Gegensatz hierzu sehen die Herzen von Mäusen, bei denen nach einem Infarkt die entsprechende Gehirnregion nicht stimuliert wurde, deutlich geschädigter aus. Eine andere Studie belegt, dass die Aktivierung derselben Gehirnregion die Tumore von Mäusen, die an Haut- und Lungenkrebs erkrankt waren, deutlich schrumpfen ließ. Nur bei Mäusen? Nein, auch bei Menschen gibt es Beweise hierzu: Eine Studie aus dem Jahr 1989 belegt z.B., dass Frauen mit Brustkrebs, die sich nicht nur der routinemäßigen Krebsbehandlung unterzogen, sondern auch an einer Gruppentherapie teilnahmen und Selbsthypnose praktizierten, länger überlebten, als solche, die nur die übliche Krebstherapie erhalten hatten. Und mehrere Untersuchungen haben derartige Effekte der Psyche auf die Überlebenszeit bestätigt (Kwon, 2023).

Ein weiteres Beispiel, dass das Gehirn die Gesundheit und das Gesundheitsbefinden eines Menschen beeinflusst, kommt von Neurowissenschaftlern der Harvard University in Cambridge, die belegt haben, dass allein die künstliche Aktivierung von bestimmten Nervenzellen im Gehirn die Krankheitssymptome wie Fieber, das Bedürfnis nach Wärme sowie Appetitlosigkeit auslösen, ohne die Anwesenheit von Krankheitserregern! Scheinbar sind nicht die Erreger selbst für die Krankheitssymptome verantwortlich, sondern bestimmte Nervenzellen im Hypothalamus

(Gehirnregion). Inzwischen fordern Forscher, dass die Verbindung zwischen Psychologie und Physiologie endlich ernstgenommen wird. „Man kann etwas als psychosomatisch bezeichnen, aber letztlich ist es somatisch. Wie lange wollen wir das noch ignorieren?“ (Kwon, 2023).

Das Happiness Training ist keine Therapie und kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Es ist ein präventives Angebot zur Stärkung der mentalen Gesundheit und vermittelt Tipps und Tricks, wie man sein eigenes Glücksempfinden stärken und langfristig festigen kann. Passend zur Weihnachtszeit, dem Fest der Nächstenliebe, wurde der Wunderliche Borken Bus konzipiert, um Wissen kindgerecht zu vermitteln und dieses durch kreative Spiel- und Bastelangebote zu veranschaulichen und zu verinnerlichen.

Spielerisch mit allen Sinnen lernen und dabei Spaß haben- das ist das Ziel des Wunderlichen Borken Busses.

Wegen begrenztem Platz bitte unbedingt an Wochentagen eine Sitzplatzreservierung online buchen!