

Happiness Ausstellung in Brüssel auf dem Kunstberg – Nähe Bahnhof Brüssel-Midi –
www.happiness-expo.be



Auf meiner Rückfahrt von der belgischen Küste, wo ich mir regelmäßig eine Auszeit mit Thalasso-Therapie (eigener Style) gönne, habe ich beim Kunstberg Pause gemacht und mir die Happiness Ausstellung angeschaut. Nachfolgende Bilder können den Besuch der Ausstellung nicht ersetzen, einen aber Neugierig hierauf machen die Mühen eines Besuchs auf sich zu nehmen. Auch fand ich hier einige Ideen wieder, die ich aus meiner Fortbildung Kursleiter Glück schon kannte. Neu ist die Bedeutung der Kunst für mich gewesen. Sie spricht die Emotionen direkt an und fordert zur achtsamen Betrachtung auf ebenso wie sie die Phantasie anregt.

Bei der nachfolgenden Bücherschau ist zu beobachten, ob es hier vielleicht in Kürze deutsche Übersetzungen gibt, falls ihr der englischen, französischen oder niederländischen Sprache nicht mächtig seid. Interessant erscheint auch das Kartenspiel zur Teambildung.

Liebe Grüße und viel Spaß

Sabine Dalitz

Kursleiterin Glück – happiness – geluk - bonheur

Bücherschau in der Ausstellung – französisch sprachig





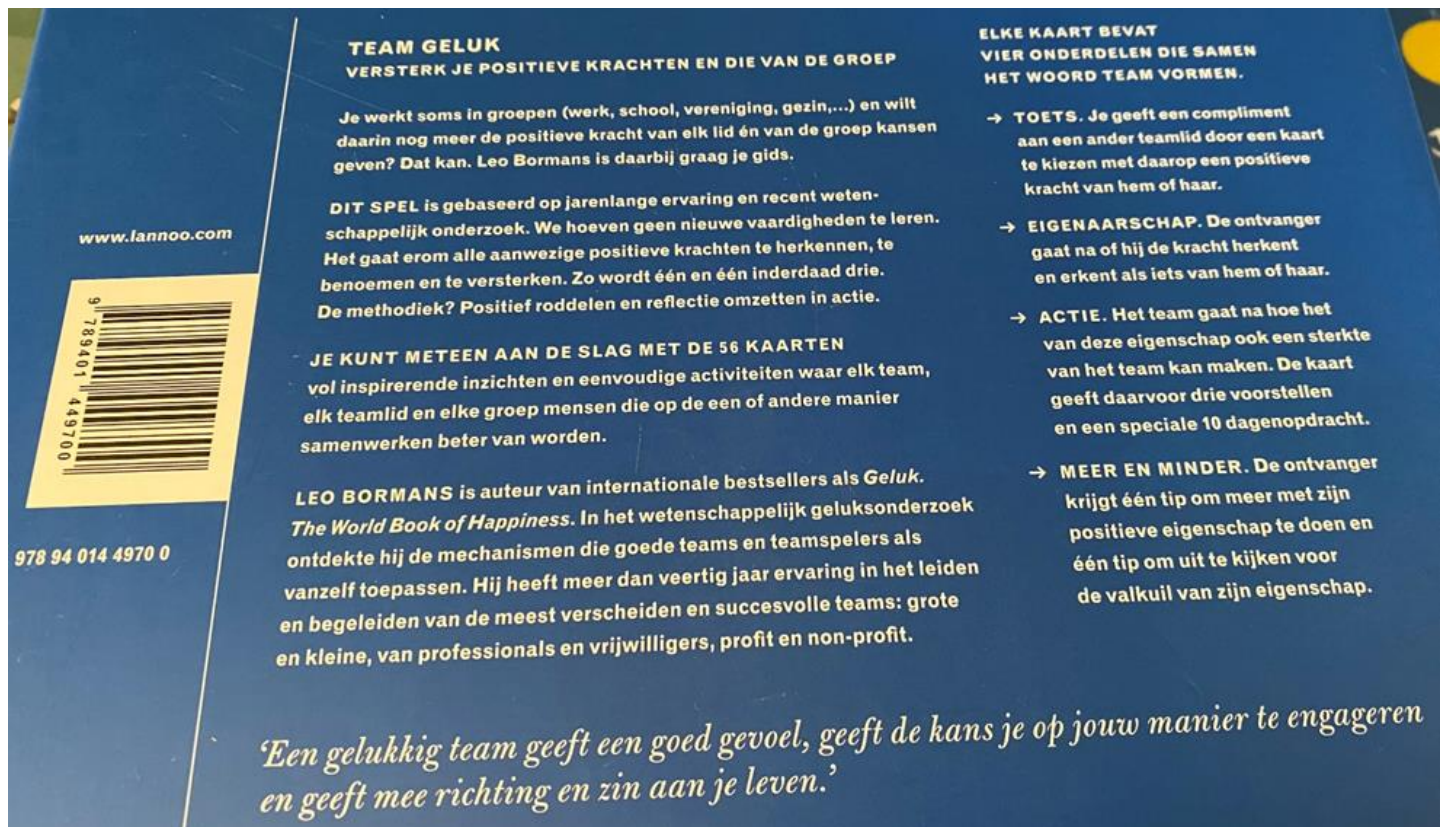
Bücherschau in der Ausstellung –englisch



Bücherschau in der Ausstellung –niederländisch



56 Karten auf Niederländisch zum Thema Glück von Leo Bormans



Hier geht es drum in die positiven Kräfte in einer Gruppe zu erkennen, zu benennen und zu verstärken. So wird eins und eins zu drei. Die Karten sind von dem international bekannten Schriftsteller Leo Bormans, der das Buch „Geluk“ geschrieben hat.

„Ein glückliches Team gibt ein gutes Gefühl, gibt die Möglichkeit dich auf deine Weise zu beschäftigen und gibt Richtung und Sinn im Leben.“

Jede Karte befasst sich mit 4 Unterthemen, die zusammen das Wort Team bilden

T – Test – Du gibst ein Kompliment an ein anderes Teammitglied, dadurch dass Du eine Karte wählst, auf der eine positive Eigenschaft von ihm steht.

E – Eigenaarschap (Inhaber) – Der Empfänger der Karte geht der Frage nach, ob er die Eigenschaft bei sich erkennt und als etwas von sich eingestehen kann.

A – Aktion – Das Team geht der Frage nach, wie diese Eigenschaft zu einer Stärke für das Team werden kann. Die Karte gibt hierfür drei Vorschläge und einen speziellen 10-Tage-Auftrag.

M – Mehr oder Weniger – Der Empfänger bekommt einen Tip, um mehr aus seinen positiven Eigenschaften zu machen und ein Tip um zu schauen, wo die Fallstricke der Eigenschaft sind.

ON PRESCRIPTION

DR. VINCENT LUSTYGIER

Prescribing a museum to a hospitalized patient, the idea is far from widespread and yet... First of all, art has always played an essential role in human life, from the caves of Lascaux to the mosaics of Pompeii, from the almond blossom of Vincent Van Gogh to the luminous explosions of Jackson Pollock, art weaves a continuous link between men through time. Art helps us to take our place in an immanent continuity that unspeakably connects us.

Living humans find themselves with their deceased around pieces of human architecture, we summon the quest of Jacques Brel, the images of painters, the texts of authors, the representations of our lives to join this continuity of the link and forget the dead.

Art therefore allows the transformation of life in its most difficult reality to make it more acceptable. It also allows a "poetized" approach to social realities facilitating understanding and empathy. This is obviously welcome in the depths of the suffering of mental illness.

Going out to the museum is about taking your place in the community and moving away from the stigma of mental illness. Going there with loved ones further reinforces this. But art also mobilizes emotions and cognitions, it awakens, questions and develops the imagination.

A work of art helps to express our difficult emotions, to set them in motion, to metabolize them, to channel them. It allows a form of letting go, a diversion from reality conducive to reducing anxiety. Immersion in a work of art stimulates mirror neurons and the circuit of emotions and allows you to experiment, to put yourself in the place of the artist's experience and to integrate this new experience. Visiting art changes us, heals us, little by little.

From a cognitive point of view, art helps to develop our skills such as problem solving, critical thinking or creativity. Art stimulates memory and improves it. Then the implementation of an artistic production by our patients can complement museum visits: Art helps to communicate ideas or feelings in a non-verbal way, the valuation brought by the gaze of the patient and his relatives on its production stimulates the dopaminergic production of pleasure and feeds the desire to live, to start again.

Drawing, singing, writing, and poetizing one's suffering also allows us the metacognitive exercise of distancing: defusing one's sadness as the first step in healing. Museum immersion or art production is therefore essentially therapeutic!

Dr. Vincent Lustygier

Brugmann - site Horta



ART IS MY BONFIRE: WHO IS STUDIO IRMA?

Studio Irma is a Dutch artist team that was started in 2002 by Irma de Vries. de Vries graduated from the Gerrit Rietveld Art Academy in Amsterdam. During her studies she worked as a VJ, editor and animator for major immersive exhibitions worldwide. She also worked in the film industry and was a video editor for director Peter Greenaway for many years.

Studio Irma's goal is to implement the importance of art and culture in society. By making it accessible to everyone in a colorful, playful and surprising way. They see art as a campfire. A place to gather, talk, dance and make music. In short: a place to be together. In the digital world of Studio Irma, various themes such as art experience, happiness, connection, discovery and wonder are given their own place and, in addition, the visions of sociologists, psychologists and neurologists are reflected in their imagery.

The invitation from Brussels to create a new exhibition and digital wonderland for the Dynasty Building therefore felt like a great gift. Studio Irma thanks all employees, scientists and curators for making this exhibition possible.

Übersetzung aus dem niederländischen Text:

Kunst ist mein Freudenfeuer: Wer ist Studio Irma?

Studio Irma ist ein niederländisches Künstlerteam, das im Jahr 2002 durch Irma de Vries gestartet wurde. De Vries studierte an der Gerrit Rietveld Kunstakademie in Amsterdam. Während ihres Studiums war sie tätig als VJ, Editor und Animator für sehr große Ausstellungen weltweit. Zugleich war sie tätig in der Filmindustrie und viele Jahre Video Monteur für Regisseur Peter Greensway.

Das Ziel von Studio Irma ist die Bedeutung von Kunst und Kultur zu implantieren die die Gesellschaft. Durch die zugleich farbig, verspielte und überraschende Art solle es für jedermann zugänglich sein. Betrachte diese Kunst als Lagerfeuer. Ein Ort, um zusammen zu kommen, zu reden, zu tanzen und Musik zu machen. Kurzum: ein Ort, um zusammen zu sein. In der digitalen Welt von Studio Irma bekommen verschiedene Themen sowie Kunstexperimente, Glück, Verbindung, Entdeckungen und Verwunderung einen eigenen Ort und in Verbindung mit Visionen von Soziologen, Psychologen und Neurologen diese Ausstellung ermöglichen.

Die Einladung von Brüssel, um eine neue Ausstellung und ein digitales Wunderland zu kreieren für das Dynastiegebäude war dann auch wie ein großes Geschenk. Studio Irma dankt allen Mitarbeitern, Wissenschaftlern und Kuratoren, die diese Ausstellung möglich gemacht haben.



Psychologische Unterstützung durch
Dr. Dirk De Wachter, Dr. Lieven
Annemans und Dr. Vincent Lustygier.



Englischer Text fotografiert in der Ausstellung:

THINK OUTSIDE THE BOX

Did you know that our brains were shaped by all the experiences of our ancestors the last few million years? The brain stem, our "oldest" brain, controls the vital functions to survive such as heart rate, body temperature, respiration, blood pressure, digestion and taste. In the amygdala, a core of neurons, impressions are connected to our emotions and endorphins generate the moods associated with the appropriate emotions. Our brain has about 85 billion cells or neurons and each cell can make about 10,000 connections with other cells.

When danger threatens, our survival mode is stimulated and we produce the stress hormone cortisol. We then respond by fighting or fleeing or adjusting our response. If we give free rein to our imagination, we will be more relaxed and experience more happiness. In short: if we manage to think 'outside the box' and come to new insights.

HAPPY HORMONES

Kunst, in welke vorm ook, receptief of actief, helpt het stresshormoon cortisol te verlagen en helpt bij de aanmaak van gelukshormonen (endorfine). De belangrijkste hormonen zijn dopamine, endorfine, oxytocine en serotonine. Zij worden geactiveerd bij een aantal activiteiten zoals knuffelen, iets vinden wat je zoekt, je veilig voelen bij je familie of werk, je gerespecteerd voelen, je trots voelen, dansen, kunst kijken en maken, bewegen, sporten, buitenlucht, spelletjes spelen, samen zijn met anderen, lachen, grapjes maken... Al die activiteiten kunnen je gelukkig maken. Er is een positief verband tussen kunst en geestelijke gezondheid. Kunst laat je ontsnappen aan de dagelijkse sleur en zorgt voor ontspannende afleiding. Verhoogde niveaus van die feel-good neurotransmitters zijn zeer nuttig als je tegen angst of depressie vecht.



Kunst, in welcher Form auch immer, machen oder konsumieren, hilft das Stresshormon Kortisol auszuschütten und hilft bei der Entstehung der Glückshormone (Endorfine). Die wichtigsten Hormone sind Dopamin, Endorphin, Oxytocin und Serotonin. Sie werden aktiviert bei einer Reihe von Aktivitäten sowie

- Kuscheln,
- etwas finden, das man sucht,
- sich sicher fühlen in der Familie oder auf der Arbeit,
- sich respektiert fühlen,
- stolz sein,
- tanzen,
- Kunst schauen und machen,
- bewegen,
- Sport machen,
- an der frischen Luft sein,
- Spiele spielen,
- zusammensein mit anderen,
- lachen,
- Witze machen ... und so weiter.

All diese Aktivitäten können dich glücklich machen. Es gib eine positive Verbindung zwischen Kunst und geistiger Gesundheit. Kunst lässt dich ausruhen von dem täglichen Trott und sorgt für entspannende Ablenkung. Die Erhöhung des Niveaus der Wohlfühl-Neurotransmitter ist nötig, wenn Du an Ängsten oder Depression leidest.

STUDIO IRMA MOTIVATIE

Onze tentoonstelling ontstond door het groeiende aantal problemen rond de mentale gezondheid in Europa. De mentale schade door corona, oorlog en economische crisis is groot. Depressie en angsten zijn wereldwijd gemiddeld met 27% toegenomen en nemen nog toe. Eenzaamheid bij jongeren steeg zelfs met 45%, bij de ouderen met 25%.

De mentale gezondheid heeft impact op de samenleving. Mentaal gezonde mensen zijn productiever, meer betrokken als ouders, participeren meer in de maatschappij, zijn ondernemend, maken contact en zorgen voor een fijner leefklimaat voor iedereen in de samenleving.

Met onze tentoonstelling gaan we een aantal ingrediënten voor je geluk, samen met jou doornemen. Ze kunnen je als bezoeker inspiratie geven om enkele van die ingrediënten mee te nemen en toe te voegen in je dagelijks leven.

IN DE WOLKEN

IS DAGDROMEN GOED VOOR ONS?

WOLKEN ZIJN MIJN PERSOONLIJKE SHAPESHIFTERS

Ons hoofd zit vaak vol gedachten, vol stress, vol dingen die we moeten doen. En juist dan is het belangrijk om even met ons hoofd in de wolken te zitten. Met het hoofd in de wolken is het lichte gevoel in je hoofd waar je je omringt door blijde fantasieën. We beginnen hier al vroeg mee als kind. Weet je nog het moment dat je op het gras lag te kijken naar de wolken die in allerlei vormen veranderden? Precies dat is dus gezond voor je hersenen. Dagdromen geeft je brein frisse input en al die nieuwe fantasieën en visies maken je hersenactiviteit meer ontspannen. Het maakt je gelukkiger en creatiever. Stap met je hoofd in de wolken en laat je verrassen door al die mogelijkheden.

GO WITH BELSPO - Interaction with skies, clouds, nature and architecture can be found in many art collections and paintings. Check it out at Museum of Fine Arts Belgium, Museum of Art & History and the Magritte Museum.

INFINITY ROOM - MAX. 7 PERSONS - 4 MINUTES

Ist Tagträumen gut für uns?

Unser Kopf ist voller Gedanken, voll Stress, voll Dinge die wir tun müssen. Und gerade dann ist es wichtig um eben mit dem Kopf in den Wolken zu sitzen. Mit dem Kopf in den Wolken ist das leichte Gefühl in deinem Kopf, wo du umringt bist von schönen Phantasien. Wir beginnen hiermit früh als Kind. Weißt Du noch den Moment, als Du auf dem Gras lagst und nach den Wolken geschaut hast, die sich in allerlei Formen veränderten? Genau das ist gesund für dein Gehirn. Tagträumen gibt deinem Gehirn frischen Input und all die neuen Phantasien und Visionen machen die Gehirnaktivität mehr entspannend. Es macht dich glücklicher und kreativ. Steck deinen Kopf in die Wolken und lass dich überraschen durch all die Möglichkeiten.

PAINT YOUR HAPPINESS

WAAROM SAMENKOMEN BELANGRIJK IS

Kleurrijke ruimtes met bogen, nissen en bankjes bieden ons een aantrekkelijk uitzicht en worden een warme plek waar we elkaar graag ontmoeten. Wereldwijd komen projecten op gang om gemeenschappelijke ruimtes kleur te geven. Het belang van een kleurrijk plein, een klaslokaal, een speeltuin, een straat, een terras, een festival, stimuleren ons geluksgevoel. Maar een kleurrijke ruimte biedt meer dan dat. Wetenschappelijke studies bewijzen dat het zien van kleur en patronen ons leervermogen vergroot. Zo helpt een kleurrijk klaslokaal het aandachtsniveau te vergroten en kan het meer rust brengen in een klas. We kunnen dus letterlijk de wereld beter maken met verf en kwast.

KUNST MAAKT GELUKKIG

GELUKSEXPERT PROF. DR. LIEVEN ANNEMANS

Dagelijks vinden er in onze wereld negatieve gebeurtenissen plaats. Maar de Hongaarse filosoof Péter Popper schreef: "Niet zozeer de wereld en de realiteit rondom ons zijn van belang, maar de wereld en realiteit binnen in ons." Inderdaad, wanneer men er in slaagt negatieve gedachten en emoties zoveel mogelijk te bannen, is dat ten bate van onze geest en onze gezondheid.

Ons instinctmatig brein ervaart negatieve gedachten en emoties als een gevaar en zal als reactie vluchtgedrag (overmatig eten en drinken, op zoek gaan naar kicks, te snel rijden, ...) of agressief gedrag (voor het minste boos worden, geïrriteerd raken, roepen, ...) vertonen. Dat maakt ons ongelukkig. We kunnen daaraan verhelpen door de prefrontale cortex te versterken, het deel van onze hersenen dat instaat voor reflectie, emotionele regulatie, en sereniteit, ... én het positieve benadrukt.. Dat kan o.a. via meditatie, mindfulness, zich laten onderdompelen door de natuur, maar ook via KUNST; beeldende kunst, muziek, podiumkunsten, literatuur, ... Ze bieden ons op diverse wijze diverse vormen van schoonheid en vormen vaak een intellectuele uitdaging. Ze doen ons bewust reflecteren over anderen en onszelf. Kortom, en teruggrijpend naar Popper, KUNST verbetert de wereld en de realiteit binnen ons. Jawel, KUNST maakt gelukkig!

HET ABC VAN GELUK

GELUKSEXPERT PROF. DR. LIEVEN ANNEMANS

Hoeveel mensen kennen nog de gouden regel? Die is nochtans eenvoudig: "behandel anderen zoals je zou wensen dat zij u behandelen". Het is een regel die men kan interpreteren vanuit het principe van menselijke gelijkwaardigheid. We zijn immers niet gelijk maar wel gelijkwaardig.

De gouden regel illustreert perfect dat geluk een wij-zaak is. Kijk maar naar de psychologische basisbehoeften: de behoefte aan autonomie (zelf keuzes kunnen maken), aan betrokkenheid (warme relaties ervaren) en aan competentie (zich bekwaam voelen in wat men doet). Voor al die behoeftes hebben we elkaar nodig. Elkaar de nodige autonomie gunnen, in een relatie, een vereniging of op het werk; elkaar met warmte en vriendelijkheid bejegenen, zodat men betrokkenheid ervaart; mensen geregeld eens een compliment geven: "Geef ze een pluim en mensen krijgen vleugels" (Bond Zonder Naam). Kortom: "IT'S GOOD TO BE GOOD" (Stephen Post). En als men daarbovenop een belangrijk deel van zijn tijd besteedt aan zinvolle activiteiten (dingen doen voor anderen, dingen bijleren, dingen creëren, KUNST, ...), dan geef je je geluk nog een extra boost. Inderdaad, vriendschap ervaren en zinvolle dingen doen zijn even belangrijk als de lucht die we ademen (Annie McKee).

GO WITH BELSPO - Visit a museum more often and give your Happiness an extra boost.

KUNST ALS VERBINDENDE EN TROOSTENDE KRACHT

PROF. DR. DIRK DE WACHTER

Kunst is fundamenteel verbindend. Ze kan mensen samenbrengen over groepen en categorieën die maatschappelijk lijken te splitsen. Ze kan heel verscheidene culturele achtergronden overstijgen en wederzijds bevruchten. De hele kunstgeschiedenis is immers een verhaal van beïnvloeding en inwerking. De wereld van de kunstenaar loopt vaak voorop om het vreemde, het nieuwe, het afwijkende, het subversieve te incorporeren. In de kunsten kan en moet de kwetsbaarheid van de minderheid zijn plaats vinden en is deze kwetsbaarheid vaak essentieel voor de inspiratie. Misschien is dat wel het wezen van de kunst: het ritueel bezweren van de existentiële menselijke angst. Kunst gaat voorbij de woorden. Dat is het eigenlijk. Filosofie brengt mij iets waar psychiatrie en psychologie niet bij kunnen, het is daarin grondend, maar voor mijn gevoel is er dan nog iets voorbij die woorden. Dat is dan de kunst. Kunst werkt voorbij het rationele begrijpen en behoeft geen uitleg. Weest verrast, verrukt en verwonderd.



WELKOM IN DE 360° WERELD VAN STUDIO IRMA

Kleurrijke verfstroken begeleiden je naar Japanse bosbaden en watervallen. Bloemen en bomen komen tot bloei en vervullen ons met levensvreugde en voldoening. Vogels en vlinders fladderen om je heen. We zijn niet gemaakt om klein te blijven maar om te stralen en naar het licht te reiken. Tot bloei komen is een mooie uitdrukking uit de natuur die gaat over het ten volle gaan voor jouw potentieel. Geniet en neem de verwondering mee.

