



President Wolfgang Daiss

Tel: +49 179-7642598
president@eaasdc.eu

Dear members,

„Hi, how are you?“ „Okay, thanks!“ This is a greeting we witness many times a day. I sometimes wonder, whether we actually still think about these words. Does the person who asks really want to know, how their opposite feels? And does the person responding really want to give an honest answer? I fear it has become a mere phrase without content. On the other hand I have noticed that the answer turns out more pessimistic and laced with complaints the closer the two people are. When is the last time I have heard a convincing „I'm fine!“ that was not followed shortly afterwards by a „but...“? Are our thoughts and emotions more negative than positive? Are we still consciously perceiving and reflecting all the things in our life?

A young high school student some time ago asked me the following question: „How many of the pictures that the eye sees are consciously perceived?“ The answer was an average fraction of 30-40%, if I remember correctly. I suppose for the ear it must be comparable, at least lately I am noticing a phenomenon about myself: I am no longer able to concentrate on the traffic announcements on the radio. The radio is always playing while I'm driving and the traffic announcement has so much become a part of the constant music and chatter that it is difficult to concentrate on it and by the third traffic jam I have „missed“ the highway number. So this shows how we are not able to completely perceive everything that we see and hear and are basically over challenged by optical and

Liebe Mitglieder,

„Guten Tag, wie geht's?“ „Danke, es geht so!“ Dies ist eine Begrüßungsformel, die wir täglich zig mal erleben. Dabei frage ich mich manchmal, ob wir über diese Worte überhaupt noch nachdenken. Will der Fragesteller wirklich wissen, wie es seinem Gegenüber geht? Und will der Antwortgeber eine ehrliche Auskunft geben? Ich befürchte, es ist nur noch eine Floskel ohne Inhalt. Allerdings ist mir aufgefallen, dass die Antwort mehr pessimistisch oder mit Klagen unterlegt ist, je näher sich die Gesprächspartner stehen. Wann habe ich das letzte Mal ein überzeugendes „Mir geht es gut!“ gehört, ohne dass kurz danach ein „aber...“ folgte? Denken und empfinden wir mehr negativ als positiv? Nehmen wir alle Dinge unseres Lebens noch bewusst auf und reflektieren sie für uns?

Ein junger Gymnasiast hat mir vor einiger Zeit mal die Frage gestellt: „Wieviele der Bilder, die das Auge aufnimmt, werden bewusst wahrgenommen?“ Die Antwort war ein Bruchteil von durchschnittlich 30-40%, wenn ich mich noch recht entsinne. Ich vermute mal, mit dem Ohr wird es vergleichbar sein, zumindest stelle ich an mir seit einiger Zeit ein Phänomen fest: Ich kann mich nicht mehr richtig auf die Verkehrsfunk-Durchsagen konzentrieren. Immer wenn ich Auto fahre, habe ich das Radio an und der Verkehrsfunk ist ein Gewohnheitsteil von Musik und Berieselung geworden, so dass die Konzentration und bewusste Wahrnehmung darauf schwer fällt und spätestens nach der Aufzählung des dritten Staus in einer Meldung habe ich die Angabe der Autobahn „überhört“. Das heißt also, dass wir nicht in der Lage sind, all das was wir sehen und hören vollständig wahr zu nehmen und wir mit akustischen und optischen Reizen überfordert

acoustic stimulation.

“I’m sorry, I have no time, I have to get this and that done!” or “I can’t come then, then I am there and there!” How often do we hear these comments? Our daily life is scheduled from getting up till going to sleep, partly by ourselves, but partly also dictated by our environment. Do we have an over amount of tasks and activities that becomes more and more overwhelming? Do we still have time to reflect on our tasks and activities and draw important positive or negative conclusions from the results? Conclusions that are necessary for our continued physical and psychological strength; that tell us what is beneficial for the health of our body and soul and what isn’t. Are we only left functioning in all those areas that we’re busy in “around the clock” and are we picking up more than we can hold by our constant “I must, I must, I must”?

Psychologists are talking about a direct route to Burn Out and Depression. Both are sicknesses that occur increasingly often in our society and find more and more acceptance. There are different ways to face them and there are doctors for them. The statement from a psychologist on the topic however I found very interesting: “There are important things and there are urgent things in life. When the phone rings it is urgent. But is it also important?”

This brings me back to my musings about conscious perception and the reflection of our daily routines and of the things we do, about urgent and important as well as positive and negative. I’m going to plan something positive and important for the upcoming time: To relax with lots of fun and good friends at the Square Dance and to use the “quiet” season in front of us for reflection and conscious perception.

With this I wish you a merry Christmas and a ‘conscious ‘ transition into a hopefully happy new year, along with my

werden.

„Tut mir leid, aber ich habe keine Zeit, ich muss noch dies und das erledigen!“ oder „Da kann ich nicht, da bin ich hier und dort!“ Wie oft hören wir diese Kommentare? Unser tägliches Leben ist vom Aufstehen bis zum Schlafengehen verplant, teilweise von uns selbst, aber vielfach von unserer Umgebung oder Zwängen. Haben wir ein Überangebot an Aufgaben und Aktivitäten, das uns immer mehr überfordert. Haben wir noch Zeit, unsere Aufgaben und Aktivitäten zu reflektieren und aus den Ergebnissen wichtige positive und negative Erkenntnisse und Konsequenzen zu ziehen. Erkenntnisse, die für unsere weitere Motivation und psychische wie physische Leistungsfähigkeit erforderlich sind, aus denen wir Schlüsse ziehen, was für unser körperliches und seelisches Wohl gut ist und was nicht. Funktionieren wir nur noch, in all den Bereichen, in denen wir „rund um die Uhr“ tätig sind und laden wir uns zu viel auf, durch unser ständiges „Ich muss, ich muss, ich muss“?

Psychologen sprechen vom direkten Weg ins „burn-out“ und in die Depression. Beides ist inzwischen eine Krankheit, die verstärkt auftritt und in unserer Gesellschaft mehr und mehr Akzeptanz findet. Es gibt unterschiedliche Wege, dieser Krankheit entgegenzutreten und es gibt dafür Ärzte. Eine Aussage eines Psychologen zu diesem Thema fand ich aber sehr interessant: „Es gibt wichtige Dinge und dringende Dinge im Leben. Wenn das Telefon klingelt ist dies dringend, aber ist es auch wichtig?“

Damit bin ich wieder bei meinen Gedanken zur bewussten Wahrnehmung und der Reflektion unseres Tagesablaufs und der Dinge die wir tun, über wichtig und dringend, sowie positiv und negativ. Ich werde mir für die nächste Zeit mal etwas positives und wichtiges vornehmen: Mit viel Spaß und guten Freunden beim Square Dance abzuschalten und zur Reflektion und bewussten Wahrnehmung die vor uns liegenden Tage der „Besinnung“ nutzen.

In diesem Sinne, wünsche ich Euch ein schönes Weihnachtsfest und einen „bewussten“

thanks to all members, associates and helpers for their motivation and support during the past year.

Jahreswechsel in ein hoffentlich gutes neues Jahr, verbunden mit dem Dank an alle Mitglieder, Mitarbeiter und Helfer, für ihr Engagement und ihre Unterstützung im vergangenen Jahr.

Grüße / Greetings Wuffi



Vice President

Max Piechotta & Inge Frohn

Tel: 0 201 40 70 68

e-mail: vicepresident@eaasdc.eu

There would be much more to say ...

„Max, there is hardly anything from your voice in the Bulletin“, I often hear during our and other club nights and special dances. Then I will answer at once that I like to say something when there is something to communicate in my opinion. I really would like to write about promotion of classes, promotion and formation of leaders, about a new attractive Bulletin, new methods to support the degree of publicity of our dance sports, to give more importance to the „E“ in EAASDC, and so on. In short, all these topics that are close to my heart, I put them off. With some of you, I had nice and informative discussions already regarding this, and they confirmed me to walk this way. Who will help, who comes along with me?

Yes, and this is the end already. There's still to wish you all peaceful holidays and a nice start in 2012.

Nice greetings
Max

Transl: Hartmut Heiber

Es gäb' noch so viel zu sagen ...

„Max, von dir steht ja kaum was in der Bulle“ höre ich schon des öfteren an unseren und anderen Clubabenden und Specials. Da antworte ich immer gleich, dass ich nur was mitteilen möchte, wenn es in meinen Augen was mitzuteilen gibt. Geschrieben hätte ich schon gern über Classförderung, Förderung und Ausbildung von Leadern, über eine neue attraktive Bulle, neue Wege, den Bekanntheitsgrad unserer Tanzsportarten zu fördern, dem „E“ in EAASDC mehr Gewicht zu geben und und und. Kurzum, alle diese Themen, die mir persönlich am Herzen liegen, habe ich vor mir her geschoben. Mit einigen von Euch habe ich bereits diesbezüglich nette und informative Gespräche geführt, die mich bestärken, diesen Weg weiter zu gehen. Wer hilft mit, wer geht noch mit?

Ja, und da bin ich schon wieder am Ende. Bleibt mir nur noch, Euch allen geruhsame Feiertage und einen schönen Start in 2012 zu wünschen.

Liebe Grüße
Max