




Findest du dein Glück?**3.2.10****Teil 3.2: Glück und Sinnfindung****3.2.10 Findest du dein Glück?****Lernziele:**

Die Schüler sollen

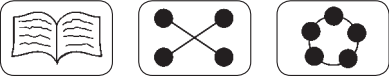

- ◆ den allen bekannten, doch nicht einfach zu beschreibenden Begriff „Glück“ beleuchten und dadurch Sinn und Bedeutung von Glück in unserem Sprachgebrauch nachvollziehen,
- ◆ anhand verschiedener Aussagen erkennen, dass es bei der Verwendung des Begriffs „Glück“ vielmehr um subjektives Wohlbefinden als um objektive Kriterien geht, und dass Glück folglich mit der persönlichen Einstellung zu tun hat,
- ◆ die Ergebnisse der Glücksforschung – also Glück fördernde Gedanken und Aktionen – kritisch reflektieren und mit Blick auf sich selbst, ihre Einstellungen und ihren Umgang mit „unglücklichen“ Situationen prüfen,
- ◆ darin bestärkt werden, wenn möglich so zu handeln, dass sie subjektives Wohlbefinden und Glück anstreben/erleben,
- ◆ aber auch ermutigt werden, Kraft, Geduld und Coping-Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen (Traurigkeit, Schmerz, ...) zu entwickeln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: Begriffsklärung: Glück</p> <p>Den Schülern werden Notizzettel ausgeteilt. Aufgabe ist es, Sätze zu formulieren, die die Begriffe „Glück“/„glücklich“ beinhalten. Diese werden an eine Pinnwand geheftet und gesichtet; die Sätze von M1a können ergänzt werden.</p> <p>Durch das Verwenden von Synonymen und durch das Diskutieren über die Beispielsätze von M1a erfolgt eine Annäherung an den Begriff „Glück“ und der Versuch einer Definition. Das Lesen der Texte von M1c sowie der Vergleich mit den eigenen Definitionen bilden das Ende dieser Stunde.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><i>Glücksdefinition:</i> Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit einschließt, aber auch als ein äußeres Geschehen begegnen kann, z.B. als glücklicher Zufall (Glück haben) oder als eine zu Lebensglück (Glück erleben) verhelfende Schicksalswende.</p> <p><i>Synonyme für „Glück“:</i> Zufriedenheit, Frohsinn, Fröhlichkeit, Lebenssinn, Lebensqualität, Erfolg, Gelingen, Wohlbefinden, Wohlbehagen, Freude, Lust, Spaß, Vergnügen, Heiterkeit, Ekstase</p> <p>→ Beispielsätze 3.2.10/M1a* → Arbeitsblatt 3.2.10/M1b* → Texte 3.2.10/M1c**</p>

3.2.10

Findest du dein Glück?

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

<p>2. Stunde: Glück ist Einstellungssache</p> <p>Der Rahmen „Interviewergebnisse zum Thema Glück“ wird kurz erläutert. Die einzelnen Aussagen können zum Sichten auf Tischen ausgelegt werden (ein großer Tisch in der Mitte oder mehrere Gruppentische). Nach Gesprächen über die unterschiedlichen Aussagen sind die Schüler selbst aufgefordert, eigene Glücksmomente zu notieren (M2c). All die vermutlich sehr verschiedenen Aussagen dienen als Basis für die abschließende Diskussionsrunde: Anhand der Thesen von M2d reflektieren die Schüler „Glück“ und werden dabei zu dem Ergebnis kommen, dass es weitaus mehr mit der Einstellung zusammenhängt, ob man sich glücklich fühlt oder nicht, als mit äußeren Faktoren.</p>	 <p>In einem fiktiven Interview wurden verschiedene Menschen befragt, was sie glücklich macht: Geld, Familie, von Krankheit geheilt sein, in Ruhe lesen, Natur, Sport, Kinder, Liebe, Geschenke, Feiern ... Die sehr unterschiedlichen Aussagen zum Thema zeigen, dass jeder Mensch seine eigene Vorstellung von Glück hat. → Texte 3.2.10/M2a und b* → Arbeitsblätter 3.2.10/M2c und d*</p>
<p>3. Stunde: Ungewöhnliche Beispiele für Lebensglück</p> <p>Als Einstieg eignet sich eines der vier mitgegebenen Beispiele – oder auch ein ganz anderes, aktuelles oder regionales. Es geht um Menschen mit ungewöhnlichen – teils extremen – Lebensentwürfen, die gerade dadurch ihr Lebensglück finden. Die Schüler arbeiten in Gruppen: Sie erhalten je einen Text mit dem Auftrag, diesen zu lesen und anhand verschiedener Leitfragen und Aufgaben sich in die Situation der Betroffenen hineinzuversetzen, Gründe und Folgen nachzuvollziehen, Vor- und Nachteile abzuwägen und auch Stellung zu beziehen: <i>„Würde euch diese Art zu leben zusagen? Ja? Nein? Warum/Warum nicht?“</i></p>	 <p>Ungewöhnliche Beispiele für Lebensglück werden vorgestellt:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lebensglück durch ein Leben in Abgeschiedenheit Ein Leben komplett ohne Geld Lebensglück als Manager Das Glück in Gott gefunden <p>Mit ausschlaggebend für diese ungewöhnlichen Lebenswege war das Streben der vorgestellten Menschen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, nach den eigenen Überzeugungen zu leben und nicht von den Meinungen anderer Menschen abhängig zu sein.</p> <p>Das jeweilige Lebensmotto (Arbeitsauftrag 5) könnten lauten:</p> <ol style="list-style-type: none"> im Einklang mit sich und der Natur leben die Natur schonen und auf die Wegwerfgesellschaft aufmerksam machen Leben für Arbeit, Geld und Macht Sinn im Glauben finden und anderen Menschen helfen <p>→ Texte 3.2.10/M3a und b* → Arbeitsblatt 3.2.10/M3c*</p>

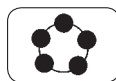
Findest du dein Glück?**3.2.10****Teil 3.2: Glück und Sinnfindung****4. und 5. Stunde: Glücksforschung**

Zunächst könnte man die Schüler Vermutungen darüber anstellen lassen, was wohl alles zu den Aufgaben von „Glücksforschern“ gehört. Anschließend sollen die Schüler in einer Liste jene Aussagen zum Thema Glücksforschung ankreuzen, die ihnen zutreffend erscheinen. Nach einem kurzen Austausch mit dem Nachbarn erfolgt die „Aufklärung“: Der Text mit Ergebnissen der Glücksforschung wird gelesen, Kernaussagen werden geklärt und in einer abschließenden Diskussionsrunde kritisch reflektiert.

Wichtig ist es dabei auch, den Schülern dafür Raum zu geben, ihre eigenen Strategien, Tricks, Rezepte, ... zum Glücklichein zu äußern.

Ergänzend/vertiefend bieten sich weitere Aufgaben an, um die Ergebnisse der Glücksforschung zu „testen“: Anhand verschiedener misslicher Situationen sind die Schüler aufgefordert, Reaktionen, Denkweisen und Einstellungen vorzuschlagen, die den Betreffenden „glücklicher“ stimmen könnten. Dies kann in Kleingruppen oder im gemeinsamen Kreis erfolgen (Situationskarten nacheinander zur Diskussion stellen).

Die Auflösung zum „Test“ von M4a und die „Tipps zum Glücklichein“ beschließen die Stunde.



Schulfach „Glück“ (vgl. M4a und g): Oberstudiendirektor Ernst Fritz-Schubert konzipierte zusammen mit einem Expertenteam das Schulfach Glück. Er will mit diesem Fach Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung fördern – und auch im Schulalltag realisieren.

Der Unterricht fußt auf dem Prinzip der Selbsterfahrung und ist durch erlebnisorientierte Projekte gestaltet: Durch Rollenspiele, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Sport oder Musik bekommen die Schüler Selbstvertrauen, übernehmen Verantwortung und üben sich in kollektivem Verhalten. Sie sprechen über Lebensziele, spüren ihre Stärken und Schwächen, erkennen Emotionen als wirkliche Ressourcen und erhalten Anerkennung.

→ **„Test“ Glücksforschung 3.2.10/M4a***

→ **Arbeitsblatt 3.2.10/M4b***

→ **Texte Glücksforschung 3.2.10/M4c und d***

→ **Situationskärtchen 3.2.10/M4e und f***

→ **Lösungen zum Test 3.2.10/M4g und h**

→ **Tipps zum Glücklichein 3.2.10/M4i***

6. Stunde: Kann man immer glücklich sein?

Im Mittelpunkt dieser Stunde steht der 14-jährige Leon. Er ist wieder mal „schlecht drauf“ ... Das Materialblatt M5a kann, auf Folie kopiert, als stummer Impuls über den Overheadprojektor präsentiert werden. Es lädt zu ersten spontanen Äußerungen ein.

Durch die Arbeitsaufträge sollen sich die Schüler dann vertieft mit Leon auseinandersetzen. Sie sollen so sensibilisiert werden für die Wahrnehmung fremder und eigener negativer Gedanken und Gefühle, für Empathie mit anderen und für das Abwägen zwischen leichtem und schwerem Missmut.



Das Streben nach Glück – nach subjektivem Wohlbefinden – gehört zu den natürlichsten Bedürfnissen eines gesund entwickelten Menschen.


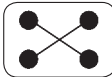

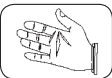


Das Verhalten von Neugeborenen (und hier insbesondere das Fordern von Nahrung und Wärme sowie das deutliche Bekunden von Unbehagen, wenn diese fehlen) verdeutlicht das Urbedürfnis des Menschen, zufrieden – glücklich – sein zu wollen.

Doch: Kummer, Schmerz, Misslingen usw. führen – kurz oder lang, leicht oder schwer – zu Verstimmungen, in denen das Glück weit ent-

3.2.10

Findest du dein Glück?

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

<p>Abschließend empfiehlt sich eine kritische Reflexion zu der Ausgangsfrage:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kann/soll/muss man immer glücklich sein bzw. Glück anstreben?“ 	<p>fernt scheint. Dabei gehört die Auseinandersetzung mit Belastungen zu den Aufgaben des Lebens. Coping-Strategien, Geduld, Trost, Zeit, Glauben usw. können hier helfen. Insbesondere Heranwachsende empfinden ihre Entwicklungsaufgaben teils als sehr belastend: schlechte Laune, Rückzug und (selbst-)kritische Gedanken sind oft die Folge. Ob und inwieweit dies im „gesunden Rahmen“ geschieht, gilt es aufmerksam zu begleiten.</p> <p>→ Arbeitsblätter 3.2.10/M5a und b*</p>
<p>7. und 8. Stunde: Dichter und Denker zum Thema „Glück“</p> <p>Zu Beginn werden die verschiedenen Zitate gelesen. Dies kann im Rundgang erfolgen, wobei die Zitate gut verteilt auf Tischen ausliegen oder an den Wänden befestigt sind. Die Schüler bilden anschließend Gruppen und tauschen sich aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Welcher Text hat wem besonders/gar nicht gefallen? Warum/Warum nicht?“ <p>Lexika und/oder Internet sollten zur Verfügung stehen, um Informationen über Autor und Zeit recherchieren zu können. Darüber hinaus ist es sicher interessant, sich Situationen vorzustellen, in denen diese Zitate Trost und Ratschlag für jemanden sein könnten. Vertiefend bieten sich die Aufgaben zur Wahl an. Die Schüler sollen hier Zitate illustrieren und/oder diese im Hinblick auf ihre Grundausage überprüfen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Konfuzius (um 500 v. Chr.), Aristoteles (384-322 v. Chr.), Epikur (341-271 v. Chr.), Seneca (ca. 1-65 n. Chr.), Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), ... – zu allen Zeiten haben sich Philosophen, Dichter und Denker mit dem Thema „Glück“ beschäftigt. Die „ewige Frage“ lautet: Wird Glück eher durch Geist und Verstand erlangt oder aber mehr durch Herz, Genuss und Gefühl? – Mit dieser Frage beschäftigen sich die Schüler in den Aufgaben zur Wahl.</p> <p>→ Zitate 3.2.10/M6a bis c** → Arbeitsblatt 3.2.10/M6d**</p>
<p>Zusatzaufgaben zur Differenzierung</p> <p>Je nach zeitlichem Rahmen, Leistungsniveau und Interessen der Lerngruppe können die Zusatzaufgaben rund um das Thema „Glück“ zur Differenzierung, als Hausaufgabe, als Quizmaterial, ... innerhalb der Einheit oder im Anschluss zur Freiarbeit eingesetzt werden. Denkbar sind Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie das Zusammenwirken mit Lehrkräften aus dem Kunst-, Hauswirtschafts- und Fremdsprachenunterricht. Die Lösungen können hinter der Tafel zur Selbstkontrolle angebracht oder von Experten zur Ergebnissicherung genutzt werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Angeboten werden Aufgaben, die verschiedene Aspekte zum Thema „Glück“ aufgreifen.</p> <p>→ Glücksbringer und Glückssymbole 3.2.10/M7a* → Glückskekse 3.2.10/M7b und c* → Sprichwörter 3.2.10/M7d* → Glückwunschkarten 3.2.10/M7e* → „Glück“ in verschiedenen Sprachen 3.2.10/M7f* → Wortstamm „Glück“ 3.2.10/M7g* → Lösungsvorschläge 3.2.10/M7h und i</p>

3.2.10/M1a*

Findest du dein Glück?

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Begriffsklärung: Glück

Emma war glücklich, als sie endlich ihre Lieblingssendung im Fernsehen anschauen konnte.

Gestern hat Simon Glück gehabt: Er erreichte gerade noch rechtzeitig den Zug.

Martin findet, dass Glück eine ewige Aneinanderreihung von positiven Erlebnissen ohne Mühsal, Krankheit und Pech ist.

Leon hat viel Glück beim Angeln. Er angelt stets die dicksten Fische.

Heidi hatte mehr Glück als Verstand! Bei ihrem Autounfall blieb sie unverletzt.

Marie war glücklich, als sie endlich ihren Freund in die Arme schließen konnte.

Paula, Mila und Jara sind überglücklich beim Toben und Spielen.

Wenn Toby sich anstrengt, kann er noch Glück haben und die Klasse schaffen.

Felix war rasend vor Glück, nachdem er beim Wettkampf Erster geworden war.

Luise hat Glück beim Backen. Ihre Kuchen schmecken immer toll.

Hans ging nach Amerika, um sein Glück zu machen.

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Definitionen von „Glück“

1 **Glücksdefinition**

Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit einschließt, aber auch als ein äußeres Geschehen begegnen kann, z.B. als glücklicher Zufall oder als eine zu Lebensglück verhelfende Schicksalswende.

5 Das Streben nach Glück hat als originäres individuelles Freiheitsrecht Eingang gefunden in das Gründungsdokument der ersten neuzeitlichen Demokratie, in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten. Dort wird es als *Pursuit of Happiness* bezeichnet. Die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens ist heute Gegenstand spezifischer Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Wort, Bedeutung

Das Wort „Glück“ kommt von mittelniederdeutsch *gelucke* (ab 12. Jahrhundert) bzw. mittelhochdeutsch *gelücke*. Es bedeutete „Art, wie etwas endet/gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. Voraussetzung für den „Beglückten“ waren weder ein bestimmtes Talent noch auch nur eigenes Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine mindestens anteilige Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Die Fähigkeit zum Glücklichsein hängt in diesem Sinne außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und von der Selbstbejahung in einer gegebenen Situation ab.

(nach: www.wikipedia.org/)

1 **Glück haben/Zufallsglück** heißt, durch einen (glücklichen) Zufall begünstigt zu sein (englisch: *luck*).
Beispiele dafür sind: durch Zufall beim Lotto, Roulette oder einem sonstigen Glücksspiel gewinnen; durch Zufall einen Vorteil erlangen (z.B. im Supermarkt an der „schnellsten“ Kasse anstehen); durch Zufall einen Nachteil vermeiden (z.B. von einem Unfall verschont werden).
5 Dabei muss man unterscheiden zwischen Augenblicksglück und Lebensglück/-zufriedenheit.

Glück empfinden/Lebensglück

Das Empfinden von Glück ist sowohl ein Gefühl als auch ein Zustand, in dem sich eine Person befindet und der sich durch ein allgemeines, oft unbewusstes Wohlbefinden auszeichnet.
10 Entscheidend sind dabei nicht die objektiven Tatsachen, sondern das subjektive Erleben der betreffenden Person. Glücksforscher verwenden deshalb statt des Begriffes „Glück“ eher den Begriff „subjektives Wohlbefinden“.

„Glück empfinden“ hat also zwei mögliche Varianten:

„Glück empfinden“ können wir während einer kurzen Zeitdauer (wir erleben einen Glücksmoment, englisch: *pleasure*). Beispiele: etwas Gutes essen; mit Freunden zusammen sein; eine wichtige Sache erfolgreich abschließen.

15 „Glück empfinden“ kann ein dauerhaftes Gefühl sein (im Glück leben, englisch: *happiness*).
Beispiele: mit dem Leben zufrieden sein; viele Glücksmomente erleben.

(nach: www.gluecksarchiv.de/)

Findest du dein Glück?**3.2.10/M2a*****Teil 3.2: Glück und Sinnfindung****Glück ist Einstellungssache ...**

Was macht euch/dich glücklich? Verschiedene Menschen wurden von Schülern zum Thema „Glück“ interviewt. Befragt wurden Eltern, Verwandte, Bekannte und Freunde. Hier lest ihr eine Auswahl an Ergebnissen:

„Ich habe im Lotto sehr viel Geld gewonnen und bin überglücklich. Ich muss nicht mehr arbeiten. Ich kann tolle Reisen unternehmen und mich nur noch den Dingen widmen, die mir Spaß machen.“

Luca, Versicherungsvertreter, 34 Jahre

„Ich hatte Krebs und wurde von dieser schweren Krankheit geheilt. Als ich erfuhr, dass ich geheilt bin, war ich der glücklichste Mensch auf der Welt. Ich genieße jeden Augenblick des Lebens.“

Heidi, Bankkauffrau, 51 Jahre

„Ich bin glücklich, wenn ich in meinem Garten sitze und in Ruhe Zeitschriften lesen kann.“

Lisa, Sekretärin, 25 Jahre

„Ich bin glücklich, wenn ich 20 Kilometer gelaufen bin, dann bin ich richtig euphorisch.“

Anton, IT-Experte, 47 Jahre

„Ich genieße die Natur und gehe gern spazieren. Wenn die Sonne scheint und die Vögel zwitschern, fühle ich großes Glück, weil ich an nichts denken muss und einfach so im Hier und Jetzt sein kann.“

Emma, Künstlerin, 27 Jahre

„Ich bin dann wirklich glücklich, wenn die ganze Familie zusammenkommt, ein gutes Essen auf dem Tisch steht und wir uns nett und in Ruhe unterhalten. Dann fühle ich große Geborgenheit und bin sehr stolz auf mein Leben.“

Theo, Lehrer, 34 Jahre

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Ergebnisse der Glücksforschung

Biologische Auslöser von Glücksempfindungen

- 1 Jüngere Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften (Hirnforschung) haben wichtige Einsichten in die biologischen Grundlagen von Glücksgefühlen erbracht. Bedeutenden Einfluss auf Glücksempfindungen haben nachweislich Glücksbotsstoffe, Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, zum Beispiel bei der Nahrungsaufnahme, bei Lernerfolgen, beim Lachen, beim Geschlechtsverkehr, in der Schwangerschaft, beim Sport usw.

Mitmenschliche Bindungen

- Die Fähigkeit zur Ausbildung stabiler und glücklicher Partnerbeziehungen hängt oftmals von den Beziehungen zu den Eltern ab: „Wer sich als Kind sicher aufgehoben fühlte, wird als Erwachsener besser mit konfliktreichen Situationen, aber auch mit Alltagsproblemen fertig. Emotionale Erfahrungen in neuen Beziehungen können andererseits lebenslang zur Veränderung eingefahrener Einstellungen führen, Freundschaften zu Gesundheit und Glück wesentlich beitragen: „Nicht beim Fernsehen, im Internet oder per Handy, sondern in einem freundschaftlichen Gespräch erfahren wir die Tiefe unserer Gefühle. Wir lernen unser Leben lang.“
- 10 Auch Körperkontakt (Berührung, Streicheln, Umarmung) ist ein wichtiges Mittel zur Herstellung von Wohlbefinden. Körperliche Zuwendung bewirkt Harmonie, eine Normalisierung der Herzfrequenz und der Atmung sowie eine Entspannung der Muskulatur.
- 15 Auch die ehrenamtliche Arbeit, z.B. in einem Verein, führt zu mehr Glück. Etwas Gutes zu geben, schafft ein gutes Gefühl, erzeugt Gemeinschaft und Lebensinn.

20 Selbstbehauptungschancen

Auf gesellschaftliche Zusammenhänge bezogen, liegt der Schlüssel zum individuellen Glück nach Stefan Klein darin, das eigene Leben selbst in der Hand zu haben. In gesundheitsschädlichen Stress gerate, wenn es an Selbstbestimmung fehlt. Die Fremdbestimmung des eigenen Tuns und eine erhöhte Mobbing-Gefährdung werden dafür als Ursachen angesehen.

(nach: <http://de.wikipedia.org/>)

Flow/Arbeit

- 1 Das Gefühl des völligen Aufgehens in einer erfolgreichen Tätigkeit oder Arbeit nennt man „Flow“. Wenn wir im „Flow“ sind, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesen Augenblicken in Harmonie und Übereinstimmung. Während wir der Tätigkeit nachgehen, spielen für uns weder die Zeit noch wir selbst eine Rolle und das Handeln geht mühelos vonstatten. Dass Glück Aktivität und eine ausfüllende Beschäftigung voraussetzt, gehört zu den von alters her gültigen Einsichten. Die positive Auswirkung körperlicher Bewegung und sportlicher Betätigung auf das Gefühlsleben ist dagegen eine Erkenntnis, die erst durch die neuere Hirnforschung belegt werden konnte.

(nach: www.gluecksarchiv.de/)

Findest du dein Glück?

3.2.10/M4d*

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**Positives, optimistisches Denken**

- 1 Die Methode „positives Denken“ zielt im Kern darauf ab, dass der Anwender durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung erreicht und infolgedessen eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erzielt. Viele Bücher zum Thema Lebenshilfe beschäftigen sich mit dem „positiven Denken.“
- 5

(nach: <http://de.wikipedia.org/wiki/Glück>)

Glück und Spiritualität/Glauben/Achtsamkeit/Meditation

- 1 Als Ratgeber auf dem Weg zu einem glücklichen Dasein in der Gegenwart besonders gefragt ist der Dalai-Lama. Als ersten Schritt im Streben nach Glück betrachtet er das Lernen. Dabei bedürfe es einer Vielfalt von Vorgehensweisen und Methoden, wie z.B. Achtsamkeitsübungen und vor allem Meditation, um negative Geisteszustände wie Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete Übungen mit der Zeit zu überwinden: „Die systematische Schulung des Geistes – die Entfaltung von Glück, die echte innere Wandlung durch die absichtliche Auswahl von positiven Geisteszuständen und die Ausrichtung darauf einerseits sowie das Herausfordern der negativen mentalen Zustände andererseits – ist aufgrund der Struktur und der Funktion des Gehirns möglich.“
- 5
- 10 Solche Art zielgerichteter Übungen kennt aber nicht nur der Buddhismus; sie sind in vielen Kulturen und epochenübergreifend anzutreffen, so in den verschiedenen Yoga-Varianten und in zahlreichen Formen der Askese, bis hin zum christlichen und islamischen Fasten. Im Glauben an Gott und Religionen finden Menschen tiefen Sinn und Lebensglück.

(nach: www.wikipedia.org/)

Positive Psychologie

- 1 Die sogenannte „positive Psychologie“ ist eine neue Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich mit der Frage beschäftigt, was das Leben lebenswert macht. Hauptvertreter und Begründer ist der Psychologe Martin Seligman. Sie darf nicht verwechselt werden mit „positivem Denken“. Während sich in der Vergangenheit die Psychologie hauptsächlich mit
- 5 Therapie und Heilung von psychischen Problemen beschäftigte und versuchte zu klären, was uns unglücklich macht, steht seit den 90er-Jahren auch die Frage im Raum, was uns glücklich macht oder wie wir glücklich werden. Hintergrund dieser Aktivitäten ist, dass sich durch den Wegfall von Unglück nicht automatisch Glück einstellt, d.h. dass Glück bzw. subjektives Wohlbefinden aktiv angestrebt werden müssen. Außerdem kann der positive Umgang vorbeugend
- 10 wirken. Ziel der positiven Psychologie ist die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen.

(nach: www.gluecksarchiv.de)

3.2.10/M4e*

Findest du dein Glück?

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Aufgaben zur Wahl:

- *Stellt euch folgende Situationen vor, die viele Menschen unglücklich stimmen. Was könnt ihr tun/wie könntet ihr darüber denken, damit es euch nicht so bedrückt, belastet, unglücklich stimmt? Macht Vorschläge.*



Stell dir vor, du hast dein Portemonnaie verloren – mit deinem gesamten Taschengeld für diesen Monat und all deinen Chipkarten.



Stell dir vor, deine Katze stirbt und du konntest dich nicht mehr verabschieden. Sie kam bei einem Unfall ums Leben.



Stell dir vor, du hörst zufällig mit an, wie sich deine beste Freundin mit jemandem anderen verabredet, obwohl ihr eigentlich schon etwas zusammen unternehmen wolltet.



Stell dir vor, dein Computer stürzt ab und alle Daten sind verloren, weil du keine Sicherheitskopien gemacht hast.



Stell dir vor, du schaffst die Klasse nicht und musst ein Jahr wiederholen.



Stell dir vor, du hast wochenlang etwas im Internet gesucht und dann endlich gefunden. Beim Ersteigern hat es dir jemand in letzter Sekunde weggeschnappt.

3.2.10/M5b*

Findest du dein Glück?

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Das sagen Schüler aus Leons Klasse:



Lotta

Mir tut Leon leid, wenn er so unglücklich ist. Ich würde ihm gerne helfen und ihn etwas aufheitern. Ich kann deprimierte Menschen schwer ertragen.

Leon ist immer schlecht gelaunt. Das ist ein echter Spaßverderber. Der will doch unglücklich sein und geht voll darin auf. Ich kann das nicht verstehen, das ist doch Show.



Ben



Marie

Ich finde das Verhalten von Leon okay. Er ist eben anders als die meisten. Ich glaube, er ist nur zu sensibel. Wenn er seinen Platz in der Welt gefunden hat, wird er auch glücklicher sein.

Leon hat ein Recht so zu sein, wie er ist: ein Melancholiker. Er ist trübsinnig und will seine Ruhe haben. Ich mag ihn gern, kann aber nicht viel mit ihm anfangen. Er will auch nie bei irgendetwas mitmachen.



Luis

Arbeitsaufträge:

1. Könnt ihr Leons Gedanken und Gefühle verstehen? Geht es euch manchmal auch so? Wann?
2. Wie denkt ihr über die Reaktionen seiner Mitschüler? Welche könnt ihr nachvollziehen, welche weniger?
3. Wer nicht glücklich ist, kann sich depressiv, launisch, melancholisch, müde, hoffnungslos, verstimmt, apathisch, nachdenklich, verzweifelt, ... fühlen. Was betrachtet ihr (noch) als akzeptabel/gesund/erträglich/völlig normal und was als gefährlich/ungesund/alarmierend? Sprecht darüber.
4. Kann/soll/muss man immer glücklich sein bzw. Glück anstreben? Diskutiert darüber.