

I.A.62

Anthropologie

Was macht uns glücklich? – Ein Forschungstagebuch schreiben

Frederike Köhl



© RAABE 2023

© Martin Novak/Slovakia

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen sich Menschen seit Anbeginn, in allen Kulturen, auf allen Kontinenten. Eines scheint klar zu sein: Wir alle streben danach, glücklich zu sein. Doch wie gelingt ein glückliches Leben? Und was ist Glück überhaupt? In einer immer komplexer werdenden Welt geht der Überblick schnell verloren, worauf es im Leben ankommt. Diese Einheit begleitet die Lernenden auf eine Forschungsreise und lädt ein, dem Glück auf die Spur zu kommen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	12 Unterrichtsstunden/6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Die Themen „Glück“ und „Lebenssinn“ erörtern (Sachkompetenz); Verfahren zur Problemreflexion anwenden (Methodenkompetenz); den eigenen Standpunkt gegenüber anderen begründet vertreten (Urteilskompetenz); individuelle Vorstellungen von einem gelin- genden Leben reflektieren (Handlungskompetenz)
Thematische Bereiche:	Sinn finden, Glück haben, glücklich sein, Umgang mit Unglück und der eigenen Endlichkeit
Medien:	Texte, Arbeitsblätter, Bilder
Methoden:	Textanalyse, Gedankenexperiment, Portfolioarbeit, Lerntheke



netzwerk
lernen

zur Vollversion

5./6. Stunde

Thema:	Was benötigt man, um glücklich zu sein? – Ein Schaubild analysieren
M 7	Was benötigt man, um glücklich zu sein?
M 8	Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um glücklich sein zu können? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Gibt es Grundvoraussetzungen für Glück? Die Schülerinnen und Schüler lernen die maslowsche Bedürfnispyramide kennen und reflektieren diese kritisch. Alternativ entwickeln sie eine eigene.
Benötigt:	Kopieren Sie Arbeitsblatt M 7 und M 8 im Klassensatz. Sie benötigen einen Beamer, um den Trailer von „Cast Away“ zu zeigen.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 8.

7./8. Stunde

Thema:	Anderes Leben, andere Glücksvorstellungen? – Perspektivwechsel üben
M 9	Anderes Leben, andere Glücksvorstellungen?
M 10	Interviews mit Kindern aus aller Welt – Dokumentation der Recherche
M 11	Anderer Herkunft, andere Glücksvorstellungen? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Jugendliche aus aller Welt berichten, was sie unter „Glück“ verstehen. Die Lernenden schlüpfen in die Rolle der Kinder und führen miteinander fiktive Interviews. Diese werden im Plenum vorgeführt. Die Lernenden befragen einen Jugendlichen aus Deutschland zu Glücksvorstellungen und verfassen dazu einen Text für das Forschungstagebuch.
Benötigt:	Kopieren Sie die Arbeitsblätter M 10 bis M 12 im Klassensatz. Stellen Sie zwei Stühle vor die Tafel, halten Sie ein Mikrofon bereit, für die fiktiven Interviews. Erstellen Sie Zettel mit der Notiz „Interview“ und weiße Blanko-Vorlagen, um die Teams, die vortragen müssen, auszulösen.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 11.

9./10. Stunde

Thema:	Glück im Unglück – Eine philosophische Position erörtern
M 12	Glück im Unglück? – Ein Gespräch mit dem Philosophen Wilhelm Schmid
M 13	Kann man glücklich sein, wenn man das Unglück nie kennengelernt hat? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Die Lernenden lesen den Text von Wilhelm Schmid über die Bedeutung von Unglück. Sie prüfen seine These anhand von Beispielen aus ihrem Alltag und reflektieren diese. Alternativ verfassen sie eine Geschichte, in der Glück und Unglück nah beieinanderliegen.
Benötigt:	Kopieren Sie die Arbeitsblätter M 12 und M 13 im Klassensatz.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 13.

11./12. Stunde

Thema:	Arbeit an der Lerntheke
M 14	Station 1: Glück und Tod – Wie sind sie miteinander verbunden?
M 15	Station 2: Im Flow – Zufriedenheit in der Tätigkeit finden
M 16	Station 3: Ist Glück nur ein chemischer Vorgang? – Erklärungen aus der Hirnforschung
M 17	Evaluationsbogen zum Forschungstagebuch über das Thema „Glück und Lebensinn“
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit einem Gedicht auseinander und reflektieren die Bedeutung der eigenen Endlichkeit für ein sinnerfülltes Leben. Sie erleben ein künstlich erzeugtes Flow-Erlebnis und setzen sich mit der Position des Neurowissenschaftlers Gerhard Roth auseinander. Deutlich wird, was im Gehirn passiert, wenn wir glücklich sind. Der Evaluationsbogen dient als Bewertungsraster für die Forschungstagebücher.
Benötigt:	Kopieren Sie die Arbeitsblätter M 14 bis M 16 in Dreiviertelstärke der Klasse. Kopieren Sie M 17 im Klassensatz. Schneiden Sie M 15 ab der gestrichelten Linie durch oder falten Sie das Blatt vorab.

Erklärung zu den Symbolen

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.				
	einfaches Niveau		mittleres Niveau		schwieriges Niveau



Die geschenkte Zeit

M 1

Heute ist dein Glückstag! Es ist kein Unterricht. Du kannst deine Zeit frei gestalten. Notiere im Anschluss, wie du die geschenkte Zeit genutzt hast. Beantworte dann die Fragen, wenn ihr zum gemeinsamen Unterricht wieder zusammenkommt. Schau dir die Fragen vorher nicht an!

Aufgaben

1. Beantworte die nachfolgenden Fragen zunächst für dich allein.
2. Vergleiche deine Antworten anschließend mit denen deiner Sitznachbarin/deines Sitznachbarn. Wo liegen Unterschiede? Gibt es Gemeinsamkeiten?



Evaluation des Experiments

Fragen	Meine Antwort
1. Woran hast du als Erstes gedacht, als du erfahren hast, dass du tun kannst, worauf du Lust hast?	
2. Wie hast du die freie Zeit, die dir geschenkt wurde, gestaltet?	
3. Wenn du wüsstest, dass das Experiment wiederholt würde, würdest du etwas anders machen?	
4. Wenn dir deine Eltern zu Hause Zeit schenken würden, was würdest du tun? Wäre es etwas anderes als das, was du in der Schule gemacht hast?	
5. Hat dir das Experiment gefallen? Erkläre, warum oder warum nicht.	



M 2

Glück und Leben – Wir gestalten ein Forschungstagebuch

In den nächsten Stunden begeben sich euch auf eine Forschungsreise. Ihr sucht gemeinsam nach Antworten auf Fragen, die für uns und unser Leben bedeutsam sind. Dabei werdet ihr euch mit Fachbegriffen auseinandersetzen, Schaubilder diskutieren und aktuelle Forschungsergebnisse kennenlernen. Um alle Ergebnisse, die einer Antwort auf die Frage nach dem Glück und dem Sinn des Lebens näherkommen, gewissenhaft zu dokumentieren, erstellt jede und jeder von euch im Laufe der nächsten Woche ein Forschungstagebuch. Erfahrt hier, was ihr dabei beachten müsst.



Aufgaben

1. Gestalte ein Deckblatt für dein Forschungstagebuch. Darauf vermerkt sein sollten: dein Name, deine Klasse und das Thema. Alles andere kannst du so gestalten, wie du es für richtig hältst.
2. Für deinen ersten Eintrag in deinem Forschungstagebuch benötigst du ein liniertes und gelochtes Blatt Papier. Notiere als Überschrift „Was mache ich am liebsten mit geschenkter Zeit und warum?“. Beantworte die Frage ausführlich. Du kannst auch noch einmal auf deine Antworten aus M 1 schauen.

Wie gestalte ich mein Forschungstagebuch? – Einige Regeln

1. Besorge dir einen Schnellhefter. Sammle darin von nun an alle deine Stundenergebnisse.
2. Achte darauf, dass alle Zettel, die Teil deiner Dokumentation sind, in der richtigen Reihenfolge eingeklebt sind. (Du erfährst im Unterricht, welche Arbeitsblätter in das Tagebuch gehören.)
3. Schreibe sorgfältig! Forschungsergebnisse sind nur verwendbar, wenn man sie lesen kann.
4. Verfasse alle Texte in deinem Tagebuch allein. Formuliere deine Überlegungen so, dass sie für deine Leserinnen und Leser verständlich sind.
5. Bearbeite alle Aufgaben. Du musst deine Ergebnisse nicht in der Klasse vortragen. Du darfst dich mit Themen auch allein beschäftigen. Trotzdem solltest du alle Aufgaben bearbeiten.
6. Lege ein Inhaltsverzeichnis an. Nummeriere die Seiten, die du einheftest. So kannst du dich in deinem Forschungstagebuch leichter orientieren.

Auf Entdeckungsreise – Mein Forschungstagebuch



© Owen Franken/Corbis Documentary

Was mache ich am liebsten? – Ein Forschungstagebuch

M 3

Du hast im Unterricht Zeit geschenkt bekommen. Dies war das erste Experiment, mit dem wir auf unserer Forschungsreise dem Thema „Glück und Lebenssinn“ etwas näherzukommen versuchen. In der Forschung werden alle Beobachtungen und Ergebnisse von Experimenten gewissenhaft notiert. Gestalte dafür eigenständig eine Seite oder nutze diese als Vorlage. Schau beim Ausfüllen gerne noch einmal auf den Evaluationsbogen, den du bereits im Unterricht ausgefüllt hast.

Was macht mich glücklich? – Einmal tun und lassen, was man will

Heute haben wir im Unterricht etwas Besonderes gemacht: Wir durften für eine bestimmte Zeit machen, was wir wollten. Ich habe mich dazu entschieden, _____

_____.

Ich habe die Zeit mit _____ verbracht.

Besonders schön fand ich, dass _____.

Mir war wichtig, dass _____.

_____.

Ich glaube, wenn wir das Experiment noch einmal wiederholen würden, dann _____.

_____.

Hätte ich die Zeit zu Hause geschenkt bekommen, wäre ich sicherlich _____.

_____.

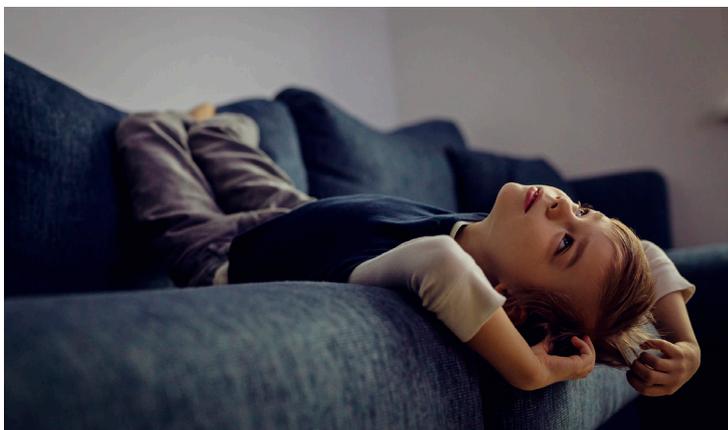
Wenn ich immer das tun könnte, worauf ich Lust habe, dann _____.

_____.

Ich habe heute für mich herausgefunden, dass ich glücklich bin, wenn _____.

_____.

Einmal die Seele baumeln lassen



© mrs/Moment



netzwerk
lernen

74 RAAbits Ethik/Philosophie Februar 2023

zur Vollversion



So sieht mein persönlicher Glücksbringer aus



© RAABE 2023

© Mara Fribus/Stock/Getty Images

Dieser Glücksbringer bedeutet mir deswegen so viel, weil _____

Ich trage ihn immer dann bei mir, wenn _____



Im Flow – Zufriedenheit in der Tätigkeit finden

M 15

Manche Dinge, die wir tun, empfinden wir aus sich heraus als motivierend. Niemand muss uns daran erinnern, dass es etwas zu erledigen gilt. Wir sind mit voller Konzentration und ganzem Herzen bei der Sache. Wir gehen völlig in dem auf, was wir tun. Wir fühlen uns beglückt und belohnt durch die Tätigkeit selbst. Forscher untersuchten, wie es zu solchen Erlebnissen kommt.

Aufgaben

Bevor du das Arbeitsblatt liest, mache Folgendes:

1. Räume deinen Tisch leer. Lege einen Stift, mit dem du gerne schreibst, und ein leeres Blatt Papier vor dich. Kläre mit deiner Lehrkraft, auf welche Weise du die Zeit stoppen darfst (Handy, Uhr im Kursraum oder Ähnliches).
2. Stelle dir einen Alarm nach 10 Minuten.
3. Schreibe nun 10 Minuten lang, ohne den Stift abzusetzen oder eine Pause zu machen, über folgendes Thema: „Was begeistert mich?“ Denk dran, dass du erst aufhören darfst zu schreiben, wenn der Alarm klingelt. Es ist völlig egal, ob du Rechtschreibfehler machst, unvollständige Sätze schreibst oder nur Unsinn zu Papier bringst. Schreibe jetzt!

----- Knick das Blatt hier und schau dir den unteren Teil der Seite nicht an! -----

Aufgaben

1. Wenn du magst, kannst du deinen Text einem Freund/einer Freundin vorlesen, das musst du aber nicht. Dieses Experiment dient nicht dazu, ein vorzeigbares Ergebnis zu produzieren. Ziel war es, in einen Flow zu kommen. Ist das Experiment gelungen, dann hast du während des Schreibens die Zeit vergessen. Du hast nicht mehr darüber nachgedacht, was du schreibst, wie andere deine Notizen beurteilen werden oder wie du das Ergebnis später finden könntest. Vielleicht hattest du aber auch keine Freude am Schreiben oder du bist nicht in den Flow gekommen. Das ist nicht schlimm!
2. Lies nun den Text „Was ist ein Flow-Erlebnis?“.
3. Du weißt nun, wie man in den Flow kommt. Hast du etwas Ähnliches im Alltag schon einmal erlebt? Beschreibe, welche Tätigkeit dich in den Flow bringen kann und wie sich das anfühlt.

4. Entwickle eine Aufgabe für deine Mitschülerinnen und Mitschüler, die sie in einen Flow bringen könnte. Es darf nicht die sein, die du zu Beginn bearbeitet hast! Notiere diese Aufgabe in deinem Forschungstagebuch. Tausche dich mit einer Mitschülerin/einem Mitschüler über das Schreib-Experiment aus. Sprecht darüber, ob ihr in einen Flow gekommen seid oder nicht. Notiert eure Vermutungen, woran es lag, dass das Experiment funktioniert hat oder nicht.



Ist Glück nur ein chemischer Vorgang? – Erklärungen aus der Hirnforschung

M 16



Wir haben erfahren, was Menschen brauchen, um glücklich sein zu können. Du hast dir überlegt, was Glück für dich bedeutet. Und du hast gehört, wie Menschen aus anderen Ländern Glück definieren. Wir wissen aber noch immer nichts darüber, was eigentlich in unserem Kopf passiert, wenn wir glücklich sind. Um dies herauszubekommen, besuchen wir den Hirnforscher Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth und führen ein Interview mit ihm.

Aufgaben

1. Lest das Interview zu zweit mit verteilten Rollen.
2. Eine Internetrecherche ergab, dass Herr Roth in einem Buch behauptet hat, dass Menschen, die viel Wert auf Materielles legen, also viele Dinge kaufen, oftmals unglücklicher sind als andere, die nicht so sehr auf Materielles ausgerichtet sind. Was meint ihr: Stimmt das? Und wenn ja, warum ist das so? Überlegt euch zu zweit eine mögliche Erklärung.
3. Entwickelt ein Werbeplakat, auf dem ihr für Produkte/Tätigkeiten/Beziehungen oder Ähnliches Werbung macht, die glücklich machen. Heftet diesen Plakat-Entwurf in euer Forschungstagebuch. Ihr könnt zu zweit arbeiten, müsst aber jeder einen Entwurf entwickeln.



Ein Interview mit Gerhart Roth

Philosophiekurs: Hallo, Herr Prof. Roth, vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen, sich mit uns zu treffen. Wir beschäftigen uns im Philosophieunterricht gerade mit dem Thema „Glück“. Uns interessiert, was genau im Gehirn passiert, wenn man glücklich ist.

- 5 **Gerhard Roth:** Hallo! Ich habe über dieses Thema viel geforscht. Ich hoffe, dass ich eure Fragen beantworten kann. In der Hirnforschung unterscheiden wir zwischen Zufriedenheit und Glücksgefühl. Zufriedenheit ist ein langfristiger Zustand. Wir sind ausgeglichen und fühlen uns insgesamt wohl. Das liegt daran, dass der Körper das Hormon Serotonin ausschüttet. Ein Glücksgefühl entsteht durch die Ausschüttung von Opioiden. Sie stimulieren unser Belohnungs- und Motivationssystem im Gehirn. Wenn ihr zum Beispiel eine gute Note geschrieben
- 10 habt und eure Eltern oder Lehrer stolz auf euch sind, schüttet der Körper dieses Hormon aus. Ihr seid motiviert, wieder eine gute Note zu schreiben, um das Gefühl erneut zu erfahren.

Philosophiekurs: Das ist spannend! Können wir dieses Gefühl auch unendlich lange haben? Wir haben einen Philosophen getroffen, der sagte, dass zum Glücklichsein auch das Unglücklichsein dazugehöre. Was denken Sie darüber?

- 15 **Gerhard Roth:** Ich stimme dem Philosophen voll zu! Auch aus Sicht der Hirnforschung ist es nicht erstrebenswert, ständig Glück zu empfinden. Es gibt Experimente, die an Ratten durchgeführt wurden. Diese konnten in ihren Käfigen einen Knopf drücken, der elektrische Signale in den Teil des Hirns sendete, der in uns ein Glücksempfinden auslöst. Die Ratten wurden süchtig danach! Sie konnten nicht mehr essen und schlafen. Sie gingen immer wieder an den
- 20 Schalter, um sich den „Glückskick“ zu holen. Am Ende starben sie fast daran. Auch Menschen können süchtig werden nach dem Glücksgefühl. So kann man sich zum Beispiel eine Drogensucht erklären. Es gibt auch Menschen, die immerzu nach dem ultimativen Kick bei Extremsportarten suchen. Auch das kann gefährlich werden. Denn irgendwann benötigen wir immer extremere Stunts und riskantere Erlebnisse, um ein Glücksgefühl in uns auszulösen.

- 25 **Philosophiekurs:** Das klingt gefährlich. Aber wie findet man dann die richtige Balance zwischen dem Streben nach Glück und der „Glückssucht“?