

Glück

Glück kann man lernen

Von Glücksmomenten bis zum Bruttoinlandsglück – ein altes Menschheitsthema wird von Politik, Wissenschaft und der Pädagogik neu aufgegriffen. Wer darüber nachdenkt, landet bei den Kernfragen der Nachhaltigkeit – wenn nicht nur das Glück des Einzelnen, sondern auch das der anderen im Blick steht. In der Bildungsarbeit können eigene Annahmen und Erfahrungen über Glück reflektiert und dabei auch die Rahmenbedingungen des gesellschaftlichen Miteinanders angesehen werden.

□ Glückliche Menschen nutzen und entwickeln ihre sozialen und persönlichen Ressourcen, sind kreativer, motivierter, hilfsbereiter, sozialer und energievoller. Wenn das nicht mal eine Aussage ist! Doch wie wird man glücklich? „Glück kann man lernen“, behauptet Dominik Dollwitz-Wegner. Der Soziologe ist Mitbegründer des Fritz-Schubert-Instituts, ist als Glückscoach unterwegs und setzt sich für „Glück“ als Schulfach ein. „Als Erstes können wir trainieren, kleine Glücksmomente besser wahrzunehmen.“ Den satten Geruch des Herbstlaubs. Ein gutes Essen. Ein geschenktes Lächeln. Es gibt sehr viel, über das man sich freuen kann. Was er mit Glück meint, fasst er in einfachen Worten zusammen: Glück sei eine Sammelbezeichnung für positive Gefühle. Nicht mehr und nicht weniger. Im englischen Sprachraum unterscheidet man zwei Glücksbegriffe: „lucky“ und „happy“. Glück haben, wenn es der Zufall will, und das Glücklichsein im Sinne von Lebenszufriedenheit.

Glückspädagogik als neues Forschungsfeld

„Bildungsarbeit zum Thema Glück vermittelt Wissen über Glück und Wohlbefinden und erlaubt somit, eigene Annahmen und Erfahrungen übers Glück zu reflektieren und einzuordnen. Sie bietet Bausteine, um die persönliche Glückskompetenz zu entwickeln und setzt persönliche Fragen rund um das Glück in einen sozialen und globalen Kontext“, erklärt Jochen Dallmer, der an der Universität Kassel über Glück in der Bildungsarbeit promoviert. Was hat mein persönliches Glück mit Nachhaltigkeit, den Grenzen des Wachstums und unserem Lebensstil zu tun? Wie viel brauche ich zum guten Leben? Was ist überhaupt „gutes“ Leben? Wer das eigene Glücksstreben im

GLÜCK

Verhältnis zum Glücksstreben anderer reflektiert, kommt an gesellschaftlichen Wertefragen wie die der Gerechtigkeit, dem Miteinander in der Gemeinschaft und der globalen Solidarität nicht vorbei. Kritisch sieht Dallmer die implizite Annahme vieler BNE-Projekte, dass das ökologische Verhalten an sich das glücklich machende sei. Ein solcher Ansatz sei eher tugendhaft und moralisch motiviert, kümmere sich weniger um hedonistische Aspekte des subjektiven Empfindens und führe daher zu einem Widerspruch zwischen dem gesetzten Guten und dem empfundenen Glück. Um selbst erfahren zu können, wie die Aspekte des nicht materiellen Lebens zum Glück beitragen, bedürfe es Raum, genügend Zeit und einen Rahmen für kritische Reflexion.

Von der Politik wurde in Deutschland das Thema Lebenszufriedenheit in der Enquetekommission für Wachstum, Wohlstand und Lebensqualität bearbeitet. Sie empfiehlt, jenseits von rein wirtschaftlichen Kenngrößen ganzheitliche Wohlstandsindikatoren zu entwickeln, die auch Faktoren der psychischen und physischen Gesundheit, des sozialen Wohlergehens und andere Komponenten der Lebenszufriedenheit berücksichtigen. Weltweit gibt es zahlreiche Initiativen, die feststellen, dass der Blick auf die reine Wirtschaftsentwicklung nicht mehr ausreicht, um sich um das Wohl der Bevölkerung zu kümmern. Berühmtheit erlangte in diesem Zusammenhang das Land Bhutan im Himalaja, das anstrebt, sich nicht mehr am Bruttoinlandsprodukt zu orientieren, sondern das „Bruttoinlandsglück“ zu maximieren. Ein

interessanter Ansatz, die Gesellschaft nicht reich, sondern glücklich machen zu wollen.

Deutsche 2016 glücklicher als zuvor

Laut dem World Happiness Report, dem Welt-Glücks-Bericht der Vereinten Nationen, ist Norwegen derzeit das glücklichste Land. Danach kommt Dänemark und auf dem dritten Platz liegt Island. Deutschland findet man erst auf Platz 16. Will man der Deutschen Post glauben, befinden wir uns allerdings bereits auf dem Weg der Besserung. Der von ihr herausgegebene Glücksatlas bescheinigt den Deutschen im Jahr 2016 erstmals seit Jahren eine signifikante Steigerung des kollektiven Glücksniveaus. Materieller Wohlstand sei grundsätzlich für ein zufriedenes Leben förderlich, zumindest bis die Grundversorgung abgedeckt ist, da ist sich die Forschung einig. Danach wäre allerdings der Grenznutzen schnell erreicht. Ab einem bestimmten Haushaltsjahreseinkommen bringe mehr Geld nicht unbedingt mehr Lebenszufriedenheit. Das scheint sich inzwischen auch herumgesprochen zu haben: 57 Prozent der Deutschen sind laut einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahr 2015 der Meinung, dass materieller Wohlstand nicht unbedingt etwas mit einem glücklichen Leben zu tun habe. Macht Geld also nicht glücklich? Um noch einmal Dollwitz-Wegner zu zitieren: „Nicht Geld, sondern noch mehr Geld macht nicht glücklich!“

Natürlich sind Statistiken zu Glück und Lebenszufriedenheit mit Vorsicht zu genießen, weil aus der Summe persönlicher Antworten ein schlichter Durchschnittswert ermittelt wird. Dennoch schaffen es knackige Glücksaussagen nicht ohne Grund in die Headlines der Nachrichten. Glück geht eben alle an. Für mehr kollek-

tives wie persönliches Glück gibt es noch einige Stellschrauben zu drehen. Dabei geht es nicht nur um das bloße Hochgefühl eines Glücksmoments. Es geht darum, ein dauerhaftes Gefühl des Wohlbefindens zu erlangen, Lebenskompetenz und Lebensfreude zu lernen. Das Ökologische Bildungszentrum München bietet hierzu von gemeinsamem Gärtnern bis zu politischer Beteiligung vielfältige Erfahrungsräume.

Verschiedene Bildungsangebote ermöglichen, über eigene Wertevorstellungen zu reflektieren – sei es im persönlichen, gesellschaftlichen oder im globalen Kontext. Das kann ganz konkret während eines Schulklassenprogramms zum Thema Glück geschehen. Auch wenn Schülerinnen und Schüler Teamgeist und gegenseitige Wertschätzung erleben, ihre Stärken erkennen und neue Fähigkeiten an sich entdecken,

werden wichtige Impulse gegeben, die dazu befähigen, zu einer Welt beizutragen, die unsere Lebensgrundlagen für alle und für die weiteren Generationen erhält.

Marc Haug, Geschäftsführer des Münchner Umwelt-Zentrums im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ),
E-Mail: marc.haug@oebz.de, www.oebz.de

BLICKPUNKT

Auf der Suche nach dem Glück

Schülerinnen und Schüler überlegen sich im Ökologischen Bildungszentrum München ihr persönliches Glücksrezept und verstehen, dass man nicht alles Glück kaufen kann.

Anna mag am liebsten Pizza, Joschka Nudeln. Cem freut sich über seine guten Noten, Malika über ihre Katze. Paul und Jonas haben gerade eine Band gegründet, Marie hat mit ihrer Handballmannschaft das letzte Auswärtsspiel gewonnen und alle drei wollen nichts lieber, als mit ihren Freunden Musik zu machen beziehungsweise Handball zu spielen. Anna, Cem und Malika, Paul, Jonas und Marie sind Schüler und Schülerinnen einer vierten Klasse einer Münchner Grundschule. Sie sind „auf der Suche nach dem Glück“ und haben dafür einen ihrer Unterrichtsvormittage ins Ökologische Bildungszentrum München verlegt. In dessen freundlicher und großzügiger Umgebung lässt es sich leicht mit dem außergewöhnlichen Schulstoff umgehen, findet ihre Lehrerin. Kann man nach dem Glück suchen? Und, viel wichtiger noch, wo kann man es finden? Und was ist das überhaupt – Glück?

Um dem Wesen des Glücks auf die Spur zu kommen, überlegen sich die Schülerinnen und Schüler Antworten auf die Fragen: Was magst du am liebsten? Worüber freust du dich? Was macht dich glücklich? Mit wem bist du gerne zusammen? Sie schreiben ihre Ansichten auf Moderationskarten, heften sie an die Übersichtstafel und stellen anschließend erstaunt fest, dass jede und jeder von ihnen etwas anderes bevorzugt – ein wesentlicher Schritt, um das schwer fassbare Glück greifen zu lernen. Jedem Menschen ist je nach Persönlichkeit, Alter und Lebensumständen etwas anderes wichtig. „Das ist gut so“, finden sie, „denn wir sind ja auch nicht alle gleich!“ Jedes Glückskärtchen hängt jetzt gleichberechtigt neben den anderen. Da versteht es sich fast von selbst, dass auch die unterschiedlichen Ansichten, was denn nun glücklich macht, gleichwertig sind. Einordnen lassen sich die unterschiedlichen Vorstellungen von Glück allerdings schon. Mit großem Eifer sortieren die Kinder die unterschiedlichen kleinen und großen Glücksmomente in Kategorien wie „persönliches Glück“, das „Glück mit anderen teilen“ oder unterscheiden das „materielle“ vom „immateriellen“ Glück. Sie verstehen, dass es einen Unterschied macht, ob man persönlich an etwas Gefallen findet, wie am Lieblingessen oder dem Lieblingstier, oder ob man etwas gemeinsam macht und ein Erlebnis teilt, wie zum Beispiel beim Fußballspielen oder dem Musizieren im Schulorchester. Genauso eingängig finden sie auch, dass man manches Glück zwar kaufen kann, zum Beispiel das neueste Computerspiel, anderes wie Gesundheit und gute Noten aber nicht.

Beinahe von alleine finden die Schüler und Schülerinnen auch die ganz besonderen Kategorien, die unerlässlich sind, um Glück zu empfinden. Zum Beispiel die Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen und ein Zuhause, die befriedigt sein müssen. Oder die Grundrechte, die allen Menschen zustehen sollten, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können. Schnell sind die Kinder dann bei aktuellen Themen wie Flucht und Krieg. Und diskutieren darüber, wie es sich unter diesen Umständen mit dem Glück verhält. „Jeder soll glücklich sein dürfen!“, fordert Daniele und Larissa ergänzt, „da können wir auch mithelfen“. Und alle gemeinsam überlegen auch gleich, wie.

Passend zu dieser sozialen Grundeinstellung ist auch, dass vielen der Neun- und Zehnjährigen ihre Freunde und Familie, das Zusammensein mit ihnen und ihre Gesundheit sehr wichtig sind. Selten stehen die großen materiellen Wünsche auf den Glückskärtchen, eher noch sehen die Schülerinnen und Schüler ihren schulischen Erfolg als Glücksgarant. Manchmal stellen die Viertklässler auch das Ganze infrage: „Man muss nicht immer glücklich sein!“, steht auf einer der Moderationskarten. Auch diese findet ihren Weg an die Tafel und wird mitten zwischen die anderen großen und kleinen Glücksversprechen geheftet und diskutiert. „Natürlich muss man nicht immer glücklich sein“, meint Anton. „Das geht ja gar nicht“, findet Nina, „da kommt manchmal was dazwischen.“

Damit die Schülerinnen und Schüler auch aus krisenhaften Zeiten einen Ausweg finden und sich an ihre eigenen glückversprechenden Ansichten erinnern, basteln sie sich ihr persönliches Erinnerungsstück: ein Glückstagebuch zum Beispiel, einen Glücksbringer als Anhänger für den Schlüsselbund, oder sie schreiben sich einen Erinnerungsbrief. Auch als Gemeinschaft werden sie im Schulklassenprogramm tätig und erfinden ihr eigenes Glücksrezept, mit dem sie gemeinsam besser durch ihren Schulalltag kommen. „Auf der Suche nach dem Glück“ – am Ende der drei Stunden hat jeder und jede ein eigenes kleines Stückchen vom Glück gefunden.

Simone Gerhardt, promovierte Biologin, freiberufliche Umweltpädagogin und Fachjournalistin, E-Mail: simone.gerhardt@web.de