



Glück suchen und finden

Das Streben nach Glück gehört zu den menschlichen Urbedürfnissen. Glück bedeutet dabei eine besonders angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich zeitweise oder länger anhaltend befindet. Glück kann unerwartet (Zufallsglück) eintreten, es kann durch Erfolg ausgelöst oder nachhaltig als inneres Glück definiert werden. Glück ist sehr individuell, was für den*die eine*n Glück bedeutet, ist für den*die andere*n Stress oder unakzeptabel.

Die Glücksforschung hat herausgefunden, dass gesicherte Grundbedürfnisse Grundlage für jedes Glück sind, aber alles, was darüber hinausgeht, wenig zum Glück beiträgt. So macht auch das Streben nach Erfolg, Luxus oder Schönheit langfristig nicht glücklich, da immer neue Bedürfnisse geweckt werden. Zu den Elementen, die Glück begünstigen, zählen die Beziehung zu anderen Menschen (Eltern, Kinder, Partner*innen, Freund*innen), das eigene Engagement für sinnhaftes Tun sowie Lob und Anerkennung. All das schafft eine positive Grundstimmung, in der Glücksmomente bewusster wahrgenommen werden und in der man sich offener für Glück zeigt – denn Glück muss man zulassen und nicht krampfhaft suchen.

Die oben genannten Grunderfahrungen betreffen auch die Schüler*innen. Jede*r hat eigene Erfahrungen mit dem Glück gesammelt oder schmerzhaft vermisst. Daher ist es Aufgabe der vorliegenden Materialien, Vorwissen aufzugreifen, Hintergrundinformationen zu liefern und eigene Erlebnisse abzurufen, um so das Phänomen Glück von vielen Seiten zu beleuchten und Impulse für Glück im Leben anzubieten. Deshalb werden methodisch vor allem Glücksepisoden oder personelle Schilderungen, die Identifikationswege eröffnen, angeboten.

Im ersten Teilabschnitt „**Was ist Glück – Begriffsfindung**“ geht es um die Begriffsbildung des Phänomens Glück mit Definitionsversuchen, Vergleichen und Symbolen, eingebettet in eine Rahmengeschichte und einzelne Kurzsituationen.

Schwerpunkt des zweiten Teilabschnitts „**Glück – ein individuelles Gut**“ behandelt die Individualität von Glück, die sich von Mensch zu Mensch und Situation zu Situation anders darstellt. Zusätzlich gewinnen die Schüler*innen anhand von Fallbeispielen Einsichten in glücksfördernde und glückshemmende Verhaltensweisen.

Im dritten Teilabschnitt „**Glück – ein besonderes Gefühl**“ steht die Tatsache im Fokus, dass Glück in erster Linie mit den Sinnen erfahrbar und spürbar ist. Glückliche Menschen zeigen dies (meist unbewusst) durch entsprechende Mimik und Gestik, neben der Körperhaltung vor allem durch ihren Gesichtsausdruck, die Augen- und Mundpartie. Auch hier bieten kurze Situationen oder Gespräche Identifikationsansätze.

Im vierten und letzten Teilabschnitt „**Nach dem Glück streben**“ wird gezeigt, dass ein Streben nach Glück ein urmenschliches Verhalten impliziert. Am Beispiel eines Jungen (Sami) werden Ergebnisse der Glücksforschung präsentiert und nachvollziehbar dargestellt, ebenso werden Bausteine benannt, die für das Glück und dessen Empfindung hilfreich und wichtig sind.

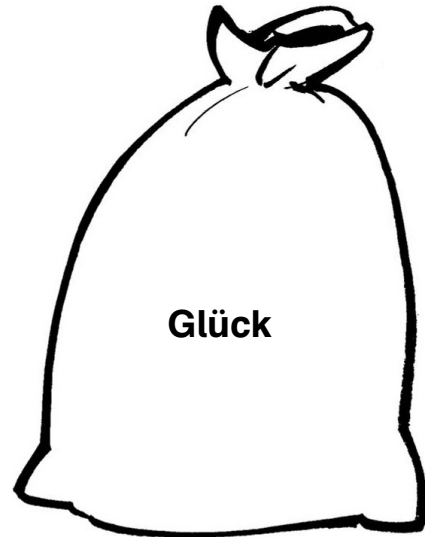
TATSACHEN – FRAGEN – ASPEKTE

In dem Sack ist das Glück.
Greif hinein!
Du wirst etwas für dich finden.
Na, habe ich zu viel versprochen?
Glück gehabt!

Aber Glück ist doch Zufall;
Glück ist Erfolg oder Reichtum;
Glück ist fürs Leben, oder?
Glück bedeutet Zufriedenheit.
Glück ist ein super Gefühl.

Glück kommt selten von selbst.
Glückspilze schießen nicht aus dem Boden.
Man muss etwas für sein Glück tun.
Man kann es beeinflussen.
Kennst du Glücksrezepte?

In dem Sack ist das Glück.
Greif hinein!



- A** In dem oben abgebildeten Sack steckt das Glück. Welche Fragen ergeben sich aus dem Text neben dem Sack? Notiere.

Glück gehabt!

„Heute habe ich aber echt Glück gehabt!“, berichtet Elfi ihrer Mutter beim Abendessen. „Wir haben in Deutsch eine Nacherzählung geschrieben. Gestern hatte ich mir eine Kurzgeschichte aus dem Internet ausgedruckt, um damit die wichtigsten Merkmale für eine Nacherzählung nochmals zu üben. Und weißt du was? Genau diese Kurzgeschichte kam heute in der Arbeit vor! Während viele meiner Mitschüler über die Geschichte stöhnten, konnte ich ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck schreiben. Ich bin mir sicher, dass ich eine gute Note bekommen werde – so ein Glück hat man echt selten ...“ Elfis Mutter freut sich für Elfi und beendet das Gespräch mit der Bemerkung: „Glück hat eben nur der Tüchtige!“

Später, in ihrem Zimmer, schreibt Elfi voller Euphorie mit großen Buchstaben das Wort **GLÜCK** in ihr Tagebuch. Dann stutzt sie und beginnt zu überlegen: Glück, was ist das eigentlich? Elfi fährt ihren Laptop hoch und gibt die Frage „Was ist Glück?“ in eine Suchmaschine ein. Sie erhält den Hinweis auf ungefähr 145.000.000 Ergebnisse. Huch, denkt sie, so viel kann man über Glück erfahren? Sie klickt sich durch die ersten Ergebnisse und erhält folgende Erklärung:

Glück ist ein schönes und freudiges Gefühl, das man empfindet, wenn man etwas erlebt oder bekommt, das man sich gewünscht hat.

„Stimmt“, ruft Elfi. „Ich wünsche mir eine gute Note und habe durch meine Internetrecherche das Richtige gefunden. Und jetzt kann ich mich den ganzen Tag darüber freuen!“

Dann fällt ihr die Bemerkung ihrer Mutter ein: Glück hat eben nur der Tüchtige. Auch das stimmt, denkt sie, hätte ich nicht geübt, dann hätte ich niemals die Kurzgeschichte gefunden. Sicher gibt es noch mehr Sprüche über Glück. Elfi schreibt drei der für sie schönsten Sprüche in ihr Tagebuch.

GLÜCK

Glück kostet kein Geld, aber es ist unbezahlbar.

Glück findet man nicht durch Suchen, sondern man muss zulassen, dass es einen findet. In jeder Stunde, in der du dich ärgerst, verlierst du 60 Minuten **Glück**.

- A** Bearbeite die folgenden Aufgaben.
- Elfi hat Glück gehabt. Erkläre ihr Glück.
 - Erkläre den Begriff Glück in deinen eigenen Worten.
 - Welcher der Sprüche, die Elfi notiert hat, spricht dich besonders an? Begründe.

Vergleiche zum Glück

Am nächsten Nachmittag sitzt Elfi zusammen mit ihrer Freundin Leni im Garten. Plötzlich setzt sich ein wunderschöner Schmetterling auf eine Blüte. Die beiden schauen den Schmetterling fasziniert an. Dieser bewegt sich langsam von Blüte zu Blüte. Als Elfis Bruder Theo in den Garten stürmt, fliegt der Schmetterling davon.

„Schade, jetzt ist der Schmetterling weg ...“, stellt Elfi fest. „Da fällt mir etwas ein: Das Glück ist wie ein Schmetterling. Es zeigt sich kurz, meist dann, wenn du es nicht erwartest, und wenn du es erschreckst, fliegt es einfach weg ...“

„An dem Vergleich ist etwas dran“, überlegt Leni. „Ich kenne auch einen guten Vergleich: Glück ist wie ein Sonnenstrahl. Du kannst ihn nicht einfangen. Wenn er aber kommt und deine Haut trifft, erwärmt er alles.“

„Sucht ihr Vergleiche zum Glück?“, fragt Theo. „Ich kenne auch einen! Glück kann man mit Furzen vergleichen. Wenn du einen Pups erzwingen willst und kräftig drückst, bekommt deine Unterhose eine Landkarte. Schleicht er sich frei aus deinem Körper, fühlst du dich befreit.“
Elfi und Leni grinsen. Typisch Theo, aber gar nicht so verkehrt!

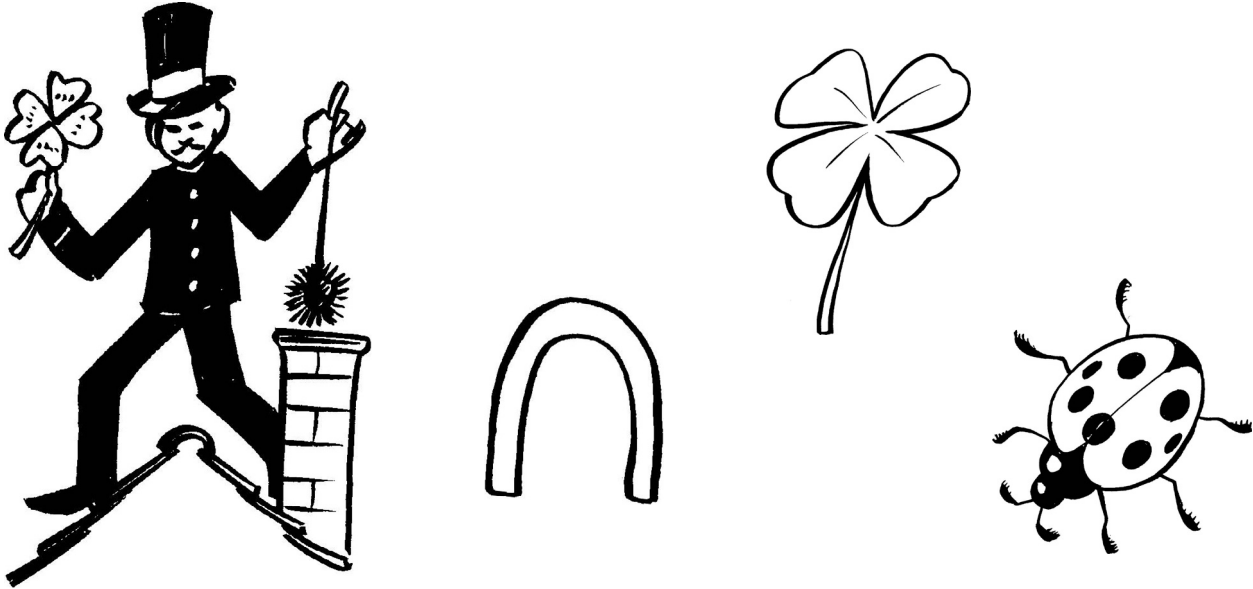
- A1** Bearbeite die folgenden Aufgaben.
- Womit wird das Glück in den drei Beispielen oben verglichen?
 - Was haben die drei Vergleiche gemeinsam?

- A2** Formuliere einen eigenen Vergleich mit Glück, z. B.: Glück ist wie ein Vogel ...



Symbole zum Glück

Moritz hatte letzte Woche Geburtstag. Neben vielen E-Mails hat er auch fünf Glückwunschkarten bekommen. Heute sitzt er an seinem Schreibtisch und schneidet die Glückssymbole, die auf den Glückwunschkarten abgedruckt sind, aus, um sie in sein Tagebuch zu kleben.



Dafür stehen die einzelnen Symbole:

- in der Natur sehr selten: Man hat Glück, wenn man es findet.
- besteht aus einem wertvollen Material: Es ist ein Glück, wenn man es besitzt.
- sorgt für Sicherheit und damit für Glück im Haus: Das ist Glück!
- Zeichen für eine gesunde Natur: Das ist Glück!

A Ordne den Symbolen die entsprechende Erklärung zu.

Arten von Glück

Glück kann verschiedene Ursachen haben:

- Zufallsglück – ein glücklicher Moment, der plötzlich eintritt
- Glück durch Erfolg – mit Anstrengung und Eifer etwas erreichen oder erledigen können
- inneres Glück – ein Gefühl, das von innen kommt und froh und zufrieden macht

Arten von Glück

Auf dem Weihnachtsmarkt in Ellas Wohnort wird ein Kleinwagen verlost. Jeder, der in der Adventszeit in einem der Geschäfte in der Innenstadt einkauft, erhält ein Los und nimmt automatisch an der Verlosung des Autos teil. Man braucht nur seine Adresse einzutragen und das Los in einen der bereitstehenden Sammelbehälter zu werfen. Kurz vor Weihnachten erhält Ella einen Anruf. Sie hat den Hauptgewinn, das Auto, gewonnen und kann es drei Tage später bei einer kleinen Feier auf dem Marktplatz in Empfang nehmen.

„So ein Glück hatte ich noch nie!“, ruft Ella. „Das Auto kommt gerade zur rechten Zeit, denn mein alter Wagen gibt bald den Geist auf.“ (1)

Mike ist glücklich. Er hat die Stelle als Abteilungsleiter bekommen. Dies war schon lange sein berufliches Ziel gewesen. Dafür hatte er in den vergangenen Wochen einiges auf sich genommen. Er war am Wochenende auf Weiterbildungen und er hat zusätzlich eine Prüfung im Bereich Management bestanden. Die Beförderung zum Abteilungsleiter ist sein persönlicher Erfolg und sein persönliches Glück, für das er viel geleistet hat. (2)

Ina und Moritz sind seit einiger Zeit zusammen. Sie treffen sich regelmäßig und verbringen viel Zeit miteinander. Die beiden freuen sich auf jedes Treffen und sind einfach glücklich, wenn sie zusammen sind. Dieses Gefühl, sich auf den anderen zu freuen, beflügelt sie auch in ihrem täglichen Leben. Sogar die Schule sehen die beiden jetzt viel lockerer und auch in der Familie ist die Atmosphäre entspannter. Sie empfinden ein inneres Glück und sind zufrieden. (3)

A Bearbeite die folgenden Aufgaben.

- a. Um welche Art von Glück handelt es bei den drei Beispielen oben? Notiere.
- b. Ordne den drei Glücksarten weitere Beispiele aus dem Kasten unten zu.

das Abitur bestehen den Weitsprungwettbewerb gewinnen im Lotto gewinnen
 Geldbörse finden regelmäßig gute Freunde treffen einen Berggipfel besteigen
 das Autogramm vom Lieblingsstar bekommen beim Spaziergang Freunde treffen
 beim Gewinnspiel gewinnen schwere Krankheit überwinden Urlaub am Meer verbringen
 einen schön gestalteten Garten haben eine Auszeichnung für ein Ehrenamt erhalten
 den Fernseher nach Gebrauchsanweisung richtig anschließen
 auf der Autobahn eine Abfahrt verpassen und dadurch einen Stau umfahren

Glück ist für mich ...

Auf die Frage „Was bedeutet für dich Glück?“ erhielt Reporterin Anne von der Schülerzeitung „Raupe“ folgende Antworten:



A1 Worin besteht für die Befragten ihr Glück? Notiere.

A2 Male ein Bild von dir neben die Jugendlichen oben und beschreibe in einem Satz, was für dich Glück bedeutet.

Aus dem Werk 08899 – Ethik schülernach unterrichten: Glück & Leid – Auer Verlag

Glück auf Rezept?

Zwei Freundinnen sprechen über Glück

Farah und Maya sind zusammen im Garten und essen ein leckeres Eis. Sie unterhalten sich über kleine Probleme, die sie haben. In dem Zusammenhang fällt das Stichwort Glück.



Farah: Das mit dem Glück ist doch alles Blödsinn! In meinem Horoskop stand, dass mir heute das große Glück begegnet wird. Ich war den ganzen Tag draußen, aber außer ein paar Freunden ist mir nichts weiter begegnet.

Maya: Das ist typisch für dich: Einfach nur auf das Glück zu warten funktioniert nicht! Für dein Glück musst du schon etwas tun, das fällt nicht einfach so vom Himmel. Selbst bei einem Lottogewinn musst du zumindest deine Kreuze gesetzt haben, den Schein bezahlt und abgegeben haben.

Farah: Wenn du so viel über Glück weißt, dann sag mir doch einfach das Rezept dafür!

Maya: Glück gibt es nicht auf Rezept. So nach dem Motto: Man nehme drei Esslöffel Freude, 250 g Sorglos, vier Priesen Spaß, verrühre alle und fertig ist das Glück ...

Farah: Aber wenn ich für das Glück etwas tun muss, dann sollte es doch zumindest Tipps geben, die zum Glück führen können.

Maya: Komm mit, ich zeige dir etwas.

Maya setzt sich an ihren Computer und gibt den Suchbegriff „Glücksrezepte“ in eine Suchmaschine ein.

Maya: So, jetzt lies einmal vor, was da steht!

Farah: Jeder ist seines Glückes Schmied. Das verstehe ich nicht! Kannst du mir das erklären?

Maya: Das bedeutet, dass das Glück nicht automatisch eintritt, sondern man braucht das richtige Rezept im richtigen Moment für die richtige Person.

Farah: Das heißt doch aber auch, was für mich Glück bedeutet, kann für einen anderen normal oder sogar schlecht sein.

Maya: Genau! Ich bin glücklich, wenn wir Zeit zusammen verbringen, quatschen und dann vielleicht shoppen gehen. Für meinen Bruder wäre allein shoppen gehen Stress pur. Er ist glücklich, wenn er am Computer zocken kann. Das wiederum wäre für mich alles anderes als Glück.

Farah: Okay, einigen wir uns auf die Tatsache, dass Glück etwas ganz Individuelles ist.

Maya: Daher müssen auch Tipps ganz individuell abgestimmt sein. Ich habe aber auch gelesen, dass man Glück durchaus trainieren kann und dass es Verhaltensweise gibt, mit denen man das Glück positiv beeinflussen kann.

Farah: Super! Und wie macht man das?

A Farah und Maya treffen drei wichtige Aussagen über das Glück. Notiere diese.

Glück – eine individuelle Frage

Gerald schaut wie immer abends in den Spiegel, während er sich für die Nacht fertig macht. Dabei führt er folgendes Gespräch mit seinem Spiegelbild.



- Gerald: Wenn ich dich so anschau, siehst du wieder einmal überhaupt nicht gut aus: Du bist viel zu dick, deine Frisur ist gar keine und du wirkst wie immer total abgespannt und nervös.
- Geralds Spiegelbild: Hör doch endlich mal damit auf, immer an dir herumzunörgeln! Akzeptiere endlich dein Aussehen und wie du bist! Heute war doch ein guter Tag, oder nicht?
- Gerald: Wie bitte? Dass ich nicht lache! Meine To-do-Listen werden immer länger. Ich bin doch nur noch im Erledigungsmodus unterwegs.
- Geralds Spiegelbild: Da bist du selbst schuld dran! Mache dir endlich einen Plan, trenne Wichtiges von Unwichtigem und erledige zuerst die wichtigen Dinge, danach kannst du den Rest erledigen. Dann bist du am Ende des Tages zufrieden, weil du so viel geschafft hast, und kannst dich freuen.
- Gerald: Ich habe aber immer das Gefühl, ich müsste für alle Menschen in meinem Umfeld da sein. Jeder will ja auch etwas von mir. Ich komme dabei viel zu kurz!
- Geralds Spiegelbild: Ehrlich gesagt liegt das doch an dir! Stelle dich in den Mittelpunkt und gönne dir etwas. Dann siehst du morgen Abend bestimmt anders aus.

Auch Geraldine führt an diesem Abend ein Gespräch mit ihrem Spiegelbild.

- Geraldines Spiegelbild: Heute siehst du richtig erholt und entspannt aus, wie ein glücklicher Mensch, wie schön!
- Geraldine: Heute war auch ein glücklicher Tag. Es ist bereits der fünfte Tag, an dem ich nichts Süßes gegessen habe. Ich glaube, diese lästige Gewohnheit bin los!
- Geraldines Spiegelbild: Super, das freut mich! Aber ich sehe, dass du auch nicht mehr zu viel von dir erwartest. Das ist auch toll! Sei einfach du selbst, das ist der erste Schritt zum Glück!
- Geraldine: Genau, so mache ich es! Ich kann sogar schon zu meinem Chef Nein sagen, wenn ich für eine Aufgabe keine Zeit habe. Das fühlt sich super an!
- Geraldines Spiegelbild: Und wer sich super fühlt, der lässt auch dem Glück eine Chance, ihn zu erreichen!

A Gerald und Geraldine berichten über ihre Erfahrungen mit dem Glück. Notiere und vergleiche.

Ein das Glück behinderndes Verhalten

Anton sagt von sich selbst, dass er nicht gerade vom Glück verfolgt wird. Vielmehr findet er, dass er nie Glück hat.



So bin ich nun einmal – ich kann mich nicht ändern.
Wie andere mich sehen oder einschätzen, ist mir nicht egal!
Von mir selbst erwarte ich viel, aber meist kann ich meine hohen Erwartungen nicht erfüllen ...
Geht etwas schief, suche ich die Schuld immer beim anderen.
Ich nörgele über meine Mitmenschen und entdecke bei ihnen selbst kleinste Fehler.
Vor der Zukunft fürchte ich mich, da ich nicht weiß, was sie mir bringen wird.

Und dann zählt Anton Beispiele auf:

„Wenn ich mich unsicher fühle, fange ich oft an, andere zu beleidigen. Ich tue dann auch so als wäre ich superstark und würde allen gleich eine reinhauen, wenn sie nicht das machen, was ich sage. Oder ich mache mich über andere lustig, einfach so. Die haben dann alle Angst vor mir und denken, ich bin total selbstbewusst und stark. Ich selbst fühle mich in diesen Situationen aber nur für einen kurzen Augenblick cool, glücklich bin ich nicht. Und meistens fühle ich mich hinterher noch schlechter, weil ich mich selbst so gar nicht mag ...

Ich überschätze mich auch meist. Wenn ich z. B. auf YouTube einen neuen Skateboard-Trick sehe, will ich ihn direkt ausprobieren, auch wenn ich weiß, dass er noch zu schwer für mich ist. Trotzdem bin ich enttäuscht, wenn ich den Trick nicht beim ersten Mal hinbekomme ...

Wenn ich sehe, wie manche Menschen sich verhalten, bekomme ich die Krise. Ich ärgere mich total, wenn jemand langsam vor mir herläuft oder an der Kasse jemand, der nur eine Sache kaufen will, vorge lassen wird. Dann kann ich mich meist nicht zurückhalten und muss meinen Frust laut rausschreien. Gestern hatte ich plötzlich die Idee, mein Zimmer neu zu streichen, weil ich dachte, das würde mich glücklich machen. Aber wie kann eine neue Wandfarbe mir helfen, mein Glück zu finden? Wahrscheinlich fände ich die Farbe eh ein paar Wochen später schon wieder doof ...

Ich finde immer einen, dem ich die Schuld in die Schuhe schieben kann. Als ich mit meinem Handy nicht telefonieren konnte, weil ich kein Guthaben mehr hatte, fluchte ich über meinen blöden Vertrag und kündigte ihn sofort. Das haben die jetzt davon!, habe ich mir damals gedacht.“

A1 Welche Aussagen von Anton stehen seinem Glück entgegen? Notiere.

A2 Anton nennt Beispiele für sein Verhalten. Kann das Verhalten von Anton auf Dauer zum Glück führen? Begründe.
