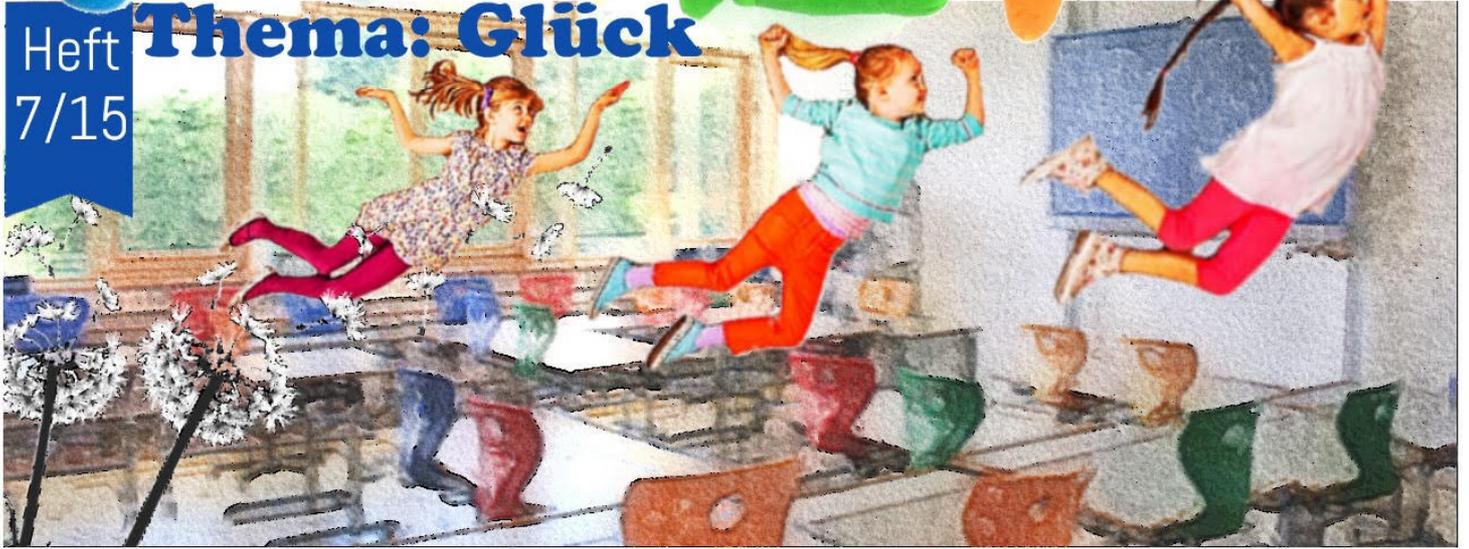


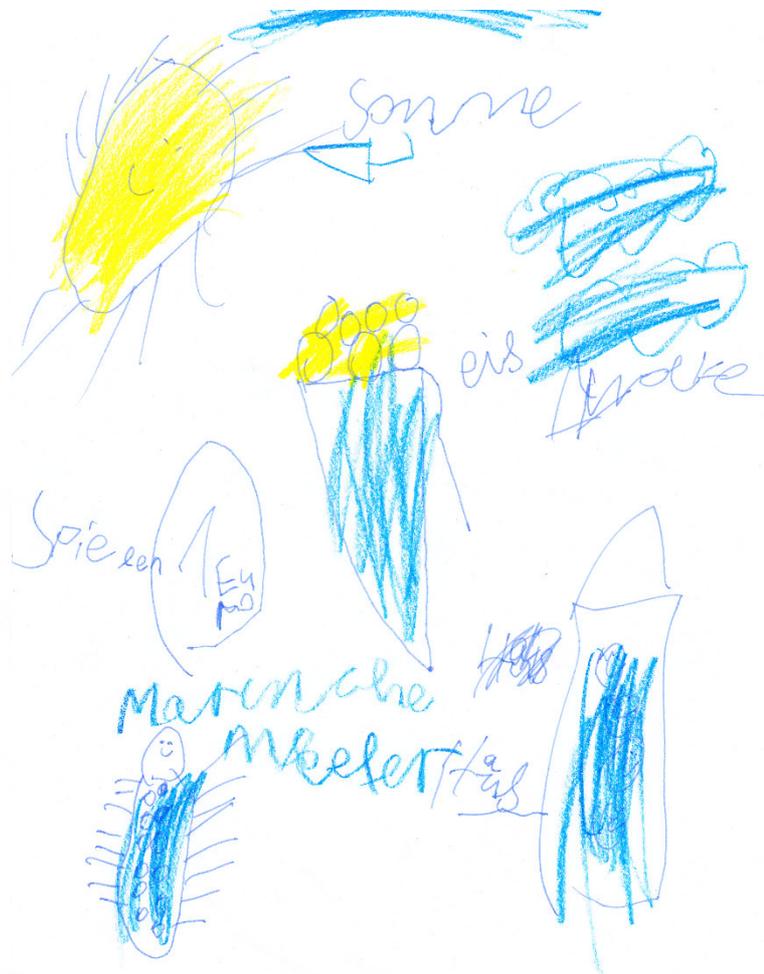
KINERLE

Heft
7/15

Thema: Glück



Zeitschrift für frischen Wind im Klassenzimmer



Humboldt-Universität Berlin

Institut für Erziehungswissenschaften – Abteilung Grundschulpädagogik

SE: 54129 Erwerb von kultur- und sozialwissenschaftlicher Handlungskompetenz II

Dozent: Herr Pech

HerausgeberInnen des Themenheftes -Glück- : Anja Binder, Kati Burde, Gabriele Schuricke, Hagen Auer, Katja Noweski, Dirk Schwindenhammer

GLÜCK

SOSE 2015

Glück gilt als Erfüllung menschlichen Strebens und Wünschens, aber wovon hängt die Fähigkeit zum Glücklichsein ab?

Der Versuch einer Annäherung an ein vielschichtiges Thema.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt

Glück in den Sprachen der Welt	1
Ethymologie – die Wortherkunft des Begriffs Glück	2
Zitate zum Glück	3
Das Buch von allen Dingen	4
Was ist für DICH Glück? - Erwachsene antworten....	5
Glück in den verschiedenen Lebensphasen	6
Das biologisch messbare Glück	9
Glück in den verschiedenen Kulturen	10
Interview mit Dominik Dallwitz-Wegner	12
Glück und seine unterschiedlichen Konzepte	16
Zeichnungen von Schülerinnen und Schülern der 1. Klasse zum Thema Glück	19
Glück – 5 Tipps und Tricks	21
Kinder kauft euch „glücklich“!	22
Auf der Suche nach dem verlorenen Glück –	26
Kinder- und Jugendbücher zum Thema Glück	28
Kontaktinformationen	32
Verlagsinformationen	32
Literaturverzeichnis	33
Onlinequellen	34

Glück in den Sprachen der Welt

Sprache	Glück haben	Glücksmoment erleben	Dauerhaft im Glück leben
Deutsch	Glück	Glück	Glück
Englisch	luck	pleasure	happiness
Französisch	fortune	plaisir	bonheur
Italienisch	fortuna	piacere	felicità
Altgriechisch	cutychia	hèdonè	eudaimonia

(Abb.1: Auszug aus: So heißt "Glück" in anderen Sprachen der Welt: <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/welt.htm>)

„Glück“ ist ein Wort, dessen Bedeutung jeder kennt, aber niemand so richtig definieren kann. Es wird in der Umgangssprache häufig verwendet und meint einerseits den günstigen Zufall („Da hab ich aber Glück gehabt“), andererseits die absolute Hochstimmung („So glücklich war ich noch nie“) oder die länger anhaltende Lebenszufriedenheit („Mein Leben ist sehr glücklich verlaufen“). Im Deutschen vereinen sich diese üblichen Differenzierungen in einem Wort, wohingegen viele andere Sprachen für diese momentane oder länger anhaltende Befindlichkeit unterschiedliche Worte verwenden können. Einigkeit besteht darin, dass GLÜCK eine positive emotionale Intensiverfahrung ist. Aus dem Altgriechischen lassen sich zwei Begriffe herauslesen, die eine lange Tradition aufweisen:

HEDONISMUS

Der Hedonismus hat seinen Ursprung bereits als philosophische Strömung im antiken Griechenland, die aufzeigen sollte, wie man ein glückliches Leben führt. Die hedonistische Lebensweise setzt sich als oberste Maxime Lust und Freude am Leben zu finden als Bedingung für Glückseligkeit und ein gutes Leben. Jede

Lust, sowohl die materielle, als auch die körperliche und geistige, gilt als erstrebenswert. Im allgemeinen Sprachgebrauch steht der Begriff oft für eine nur an materiellen Genüssen orientierte und egoistische Lebensweise und wird oft abwertend und als Zeichen für Dekadenz gebraucht.

EUDAIMONIE

Der Begriff stammt aus der altgriechischen Philosophie und bezeichnet die gelungene Lebensführung nach den Grundsätzen der philosophischen Ethik und den damit verbundenen Glückszustand. Im Gegensatz zum emotionalen Sinn des Deutschen Begriffes „Glück“, steht in der Antike das objektive Wohlergehen und nicht das subjektive Wohlbefinden im Vordergrund. Als Kennzeichen des guten Lebens galt, dass man sich das Glück nicht von äußeren Faktoren erhofft, sondern es in sich selbst findet, indem man gemäß der Grundtugenden verhält. Kant kritisierte das stark durch Aristoteles geprägte Konzept, in dem das Streben nach Glück als Antrieb für eine optimale Lebensführung gilt und nicht die Pflicht als maßgeblicher Grund des sittlichen Handelns.

ETHYMOLOGIE – DIE WORTHERKUNFT DES BEGRIFFS GLÜCK

Ethymologie – die Wortherkunft des Begriffs Glück

Das Wort Glück ist auf das mittelhochdeutsche Wort „gelücke/ gelucke“ zurückzuführen, welches in der zweiten Hälfte des 12.Jahrhunderts in Schriftstücken zum ersten Mal auftaucht. Allerdings gehört Glück zu den mittelhochdeutschen Wörtern bei denen der eindeutige Inhalt schwer zu fassen ist. (vgl. Sanders 1965, S.1)

Der Ursprung des Wortes „gelücke“ lässt sich aus dem Germanischen „lucan“ herleiten und bedeutet im übertragenen Sinne Beschluss, Festsetzung, Bestimmung. (vgl. Sanders 1965, S.259)

Es ist anzunehmen, dass es sich beim Begriff Glück bzw. „gelücke“ im Mittelalter um einen Rechtsbegriff handelte. „Glück ist das ‚gelücke‘, das Schließen einer Lücke; Glück ist ursprünglich das ‚Geschick‘ oder der ‚Ausgang‘ einer juristischen Sache“. (Zirfas 2014, S.664)

Später wird diese Bedeutung durch die Schicksalsbedeutung des altfranzösischen Wortes „destinee“ überlagert bzw. ersetzt. „In diesem Sinne erscheint ‚gelücke‘ als das vom Gotteswillen festgesetzte und erteilte Geschick des Menschen.“

(Sanders 1965, S.262)

So wurde aus dem Rechtsbegriff zunächst ein Schicksalsbegriff, welcher sich bis ins 18.Jahrhundert trug und sich seitdem immer mehr vom theologischen Schicksalsbegriff gelöst hat. (vgl. Zirfas 2014, S.664)

Quellen:

Zirfas, Jörg (2014): Glück. In: Wulf, C./ Zirfas, Jörg (Hrsg.): Handbuch der Pädagogischen Anthropologie. Wiesbaden: Springer. S.663-673

Sanders, Willy (1965): Glück. Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines mittelalterlichen Schicksalsbegriff. Köln: Böhlau



<http://www.holzkirchnerstimme.de/files/2014/07/Kiddies.jpg>

Zitate zum Glück



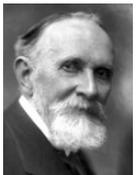
Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind ihrer Natur nach höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.

Arthur Schopenhauer



Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.

Erasmus von Rotterdam



Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.

Carl Spitteler



Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.

Pearl S. Buck



Dem Unersättlichen in jeglichem Genuss wird selbst das Glück zum Überdruß.

Ludwig Bechstein



Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.

André Gide



Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.

Demokrit

Das Buch von allen Dingen

„Was willst du eigentlich später mal werden?“, fragt sie.

„Glücklich“, sagt Thomas. „Ich werde später glücklich.“

[...] (Sie) schaute Thomas lächelnd an und sagte: „Das ist eine verdammt gute Idee.“

Und weißt du, womit das Glück anfängt? Damit, dass man keine Angst mehr hat“

(Kuijer, Guus (2006): Das Buch von allen Dingen)



Guus Kuijer
Das Buch von allen Dingen
(Ab 8 Jahre)

Friedrich Oetinger
Verlag, Hamburg
2006
ISBN
9783789140228 ,
Gebunden,
96Seiten, 9,90 EUR

KLAPPENTEXT

Aus dem Niederländischen von Sylke Hachmeister. Thomas kann Dinge sehen, die andere nicht sehen können. Er sieht tropische Fische, die in den Grachten schwimmen und erfasst die Magie von Frau Amersfoort, der Nachbarin, die ihren Mann im Widerstand verloren hat. Er sieht die Schönheit von Elisa mit

ihrem Bein aus Leder, das beim Gehen knirscht, und sogar Herrn Jesus, der Thomas anbietet, ihn einfach nur Jesus zu nennen. Vor manchen Dingen würde Thomas allerdings am liebsten die Augen verschließen. Aber er nimmt sich vor, dass er keine Angst mehr haben will. Und so wird er jeden Tag etwas mutiger und geht in kleinen Schritten seinen Weg.

REZENSIONSNOTIZ

Die Zeit, 18.01.2007

Ein berührendes Kinderbuch, das im Amsterdam der fünfziger Jahre spielt und die ewig aktuelle Frage zum Inhalt hat, wie man es schaffen kann, ein glücklicher Mensch zu sein. Im Zentrum steht ein Neunjähriger mit wenigen Voraussetzungen zum Glücklichen. Der Vater ist ein religiöser, züchtigender Eiferer, die Mutter liebevoll, aber sehr unterdrückt.

Eine geheimnisvolle Nachbarin eröffnet dem Jungen eines Tages eine Welt aus Büchern, Schallplatten und Fantasie und bezaubert damit nicht nur das Kind, sondern auch den Rezensenten. Auch Sylke Hachmeisters Übersetzung, die den "leichten, heiter vertrauensvollen Ton" des Originals ins Deutsche zu bringen verstand, sei sehr gelobt.

Quelle:

<https://www.perlentaucher.de/buch/guus-kuijer/das-buch-von-allen-dingen.html>

WAS IST FÜR DICH GLÜCK? - ERWACHSENE ANTWORTEN....

Was ist für DICH Glück? - Erwachsene antworten....

Claudia (30), Studentin:

„Das ist eine schwere Frage! Glück kann etwas ganz Großes sein...aber auch etwas ganz Kleines!“

Margarethe (83), Rentnerin (ehem. Lehrerin):

„Ein Leben, dass verläuft mit Problemen ohne großen Ärger und kleine Probleme werden gut gelöst. Voraussetzung ist die gute Zusammenarbeit von den Partnern. Der Eine muss für den Anderen da sein, dann klappt das.“ (Margarethe ist seit 52 Jahren verheiratet)

Klaus (45), Berater bei SAP:

„Wenn bei einem im Leben alles gut läuft und du nix zu beklagen hast.“

Lisa (31), VIP-Serviceteamleiterin:

„Glück ist für mich, wenn ich weiß, dass ich in nächster Zukunft ganz tolle Sachen vor mir habe. Vorfreude!“

Harald Juhnke (1929-2005), Schauspieler, Entertainer, Sänger:

„Meine Definition von Glück? Keine Termine und leicht einen sitzen.“

Gabriele (63), Rentnerin (ehem. Mathematikerin):

„Glück ist Familie, Zusammenhalt, Liebe, Treue, Verständnis füreinander, Harmonie und Gesundheit. Würde ich jetzt was ausformulieren, würde es auf das alles hinauslaufen.“

Steve (37), Kameramann und Kameratechnikhandel:

„...ist ein Moment, wo einen nichts Störendes oder Beeinträchtigendes umgibt. So ein Moment wo man sich selbst ganz nah ist und

den man dann gerne anhalten mag...aber da bin ich mir nicht ganz sicher, ob man den dann anhalten mag. Glück ist aber auch mein mich anstrahlendes Kind.“

Antonia (19), Auszubildende Kinderkrankenschwester:

„Glück ist für mich mit mir selbst zufrieden zu sein, mich an den einfachsten Dingen erfreuen sie genießen zu können und den Menschen eine Freude zu machen, die Teil meines persönlichen Glücks sind.“

Elisa (24), Immobilienkauffrau:

„Glück bedeutet für mich eine positive Schicksalswendung. Aber generell glaube ich eher an Bestimmung und Karma, als an Glück.“

Thomas (63), Rentner (ehem. Lehrer):

„Glück ist, wenn man gesund und mit sich selbst im Reinen ist.“

Sandro (44), Polizist:

„Die Basics, muss man ehrlich sagen, Gesundheit (vor allem die, wenn die fehlt, fehlt es an allem) und Freunde, finanzielle Liquidität. Dass denen, die einem am Herzen liegen, nichts fehlt.“

Tilo (53), Vertriebsleiter bei Schöller:

„Also Glück ist für mich Gesundheit, finanzielle und zeitliche Unabhängigkeit und dass so gut es geht auch zu nutzen. Ja natürlich gibt es auch noch Dinge die man gern hätte (auch Träume genannt), aber das wäre der Sonderbonus für später oder dann im nächsten Leben (bei mir wäre das z.B. eine Fremdsprache sehr gut können und ein Instrument toll spielen zu können). Selbst dazu könnte es noch kommen und auch das ist Glück, Wünsche zu haben die vielleicht auch erfüllbar sind.“

Glück in den verschiedenen Lebensphasen

Die Kindheit ist, mit seiner spielerischen Zeitenthobenheit, der innigen Nähe zu allem Natürlichen und aufgrund des echten und reinen Gefühlsempfindens, als die glücklichste aller Lebensphasen zu bezeichnen. Auch die jungen Erwachsenen, die freudig lachend ihren Fun-Tätigkeiten nachgehen oder sich gegenseitig verliebt in die Augen schauen, erleben eine sehr glückliche Lebensphase. Als Erwachsene lernen sie dann, in die Zwänge des bürgerlichen Lebens abzustiegen, spontane Gefühle zu unterdrücken und sie spüren, wie ihre Leistungsfähigkeit langsam abnimmt, bevor sie dann als alter Mensch, vertraute Umgebungen aufgeben, Verluste hinnehmen müssen und von der Anfälligkeit für Krankheiten geplagt sind.

Diese Stereotype sind weit verbreitet und halten sich hartnäckig.

GLÜCK IN DER KINDHEIT

Können Säuglinge glücklich sein? Die Entwicklungspsychologie verneint dies und beschreibt den emotionalen Zustand von Säuglingen als halluzinatorische Desorientiertheit (vgl. James 1989). Weiterhin wird vermutet, Babys seien mit sog. Basisemotionen wie Neugier, Wut, Ekel, Furcht und insbesondere Freude und Glück ausgestattet, deren evolutionäre Funktion darin bestand, Gemeinschaften zu stiften und zu vertiefen (vgl. Izard 1994). Es ist mehrfach untersucht worden, ab wann Kinder emotionale Begriffe verstehen. Durch Studien ist belegt, dass Glück eine Emotion ist, die als eine der Ersten erlebt und verstanden wird (vgl. Schmidt-Atzert 1996).

Als typisch für die Vorschulkindheit gilt die „impulsive Phase“, in der die Kinder ihre Emotionen SIND und kaum in Distanz zu ihnen treten können. Somit zeigen sie sich im einen

Moment äußerst wütend und sind im nächsten an Liebenswürdigkeit nicht zu überbieten. Erklären lässt sich das damit, dass Nervenfasern im Kortex noch nicht mit einer isolierenden Schicht überzogen sind, wodurch die Informationsübertragung bis zu 100fach beschleunigt wird.

Für Grundschul Kinder ist das Glückserleben eminent körperlich. Sie beschreiben das Glücksempfinden als „kribbeln“ oder „lachen müssen“, was sich am häufigsten bei besonderen Anlässen, bei körperlichen Tätigkeiten, im Zusammensein mit Freunden und der Familie und bei Erfolgserlebnissen einstellt. 2001 führte Bucher ein Kindheitsglückssurvey durch mit 1319 Kindern in einem Alter von durchschnittlich 11 Jahren. Die Jungen und Mädchen bilanzierten, dass sie besonders glücklich in den Ferien seien, im Freien, bei Tieren, und bei körperlichen Aktivitäten in ihrer Freizeit mit ihren Freunden und Familien und wenn sie darüber gelobt werden und Anerkennung erfahren. Einzelkinder sind ebenso glücklich wie Geschwisterkinder, ebenso solche mit wenig Taschengeld gegenüber denen mit viel Taschengeld, auch die Alleinerzogenen zeigen keine Varianzen. Weniger glücklich hingegen sind die Kinder in der Kirche und in der Schule. Kinder, die lange an ihren Hausaufgaben sitzen müssen oder Angst vor Klassenarbeiten und Tests haben, beschreiben ihr Leben als weniger glücklich.

Die heutige Kindheit ist eine Schulkindheit. Wie sich Kinder in der Schule fühlen, wird von der Forschung im Vergleich zu ihren Leistungen vernachlässigt (vgl. Suldo, Riley & Shaffer 2006). Kinder, die in der Schule glücklich sind, empfinden ihr gesamtes Leben als positiver Die Schulzufriedenheit steigt, wenn sich die Kinder

von ihren Lehrern gerecht behandelt fühlen und diese als mehr unterstützend und weniger reglementierend empfinden. Das erhöhte Wohlbefinden schlägt sich wiederum auf die Leistung nieder. (vgl. ebd.). Positiv auf das Befinden wirken sich die faktischen Leistungen aus. Kirkaldy, Furnham und Siefen (2004) fanden eine beeindruckende Korrelation zwischen Glück und intellektuellen Kompetenzen, insbesondere dem Lesen, heraus. Andere Studien, die Variablen wie sozio-ökonomische Herkunft und Bildungsstand der Eltern kontrollierten, fanden diesen Zusammenhang nicht. Gut gesichert ist, dass die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und aufmunternde Unterstützung das Wohlbefinden begünstigen (Hascher 2004), aber ebenso gesichert ist auch, dass die Schulfreude mit steigendem Alter geringer wird – einer der Gründe, warum das Glück in der Adoleszenz abnimmt.

GLÜCK IN DER ADOLESCENZ

Quantitative und qualitative Studien zeigen: Jugendliche sind weniger glücklich als Kinder oder Erwachsene (vgl. Wulf 2005). Das Glück in der Jugend konkretisiert sich in der Verbundenheit mit Freunden oder durch das Erringen von Freiräumen. Häufig wird jedoch von Glücksbeeinträchtigungen berichtet aufgrund von Selbstzweifeln, Konflikten oder aufgrund der „Suche nach dem Ich“. Glück wird in der Adoleszenz weniger als langanhaltender Zustand konzeptualisiert, sondern eher als Gipfelerfahrung, die Aufschlüsse über die eigene Persönlichkeit liefern. Erlebnisberichte von Jugendlichen, die intensives Wohlbefinden auslösen, lassen sich kategorisieren in: Beglückende Erfahrungen mit dem eigenen Selbst, mit der äußeren Welt oder mit anderen (vgl. Magen 1989). In ihrer Studie abstrahierte Magen zwei als universell behauptete Glückskonzepte. Zum einen das Glück als

hedonistisches Vergnügen, was bei zwei Dritteln der Jugendlichen der Fall sei und bei welchem diese ihr Glück im Sinnesgenuss und in der Lust suchen und zum anderen das eudaimonistische Glück, das aus Erfahrungen des Lernens und Gelingens resultiert und Erfüllung bietet aufgrund der dem Menschen gegebenen Potentiale. Hedonistische und eudaimonistische Glückskonzepte schließen sich nicht aus, wenn man zur Entwicklung seiner selbst oder anderer beiträgt und darüber Freude erlebt.

Aufgrund ihrer Entwicklungsaufgaben, (Ablösung, Wachstum, hormonelle Wechselbäder), geht das subjektiv eingeschätzte Glück der Jugendlichen deutlich zurück. Der Anteil der Zufriedenheit befragter Jugendlichen zwischen dem dreizehnten und fünfzehnten Lebensjahr geht von 62% auf 41% zurück (vgl. Marks 2004). Als Ursache dafür können zunehmende körperliche Beschwerden angeführt werden, die bspw. aufgrund von Hautproblemen, Menstruation zunehmen. Ebenso sei zu nennen die Anfälligkeit für Depressionen, hervorgerufen durch körperliche Erschöpfung, ein geringes Selbstwertgefühl und mangelnde Akzeptanz durch Eltern, bzw. Konflikten mit ihnen. Eine finnische Studie mit über 2000 Schülern, zeigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen schulischen Schwierigkeiten und depressiven Verstimmungen (vgl. Froid et al. 2008). Glücksgefühle treten auf, wenn Menschen in ihrer Entwicklung vorankommen, insofern ist das Glücksempfinden in der Adoleszenz davon abhängig, wie die Jugendlichen ihre Entwicklungsaufgaben meistern, d.h. wie sie ihr verändertes Körperselbst akzeptieren, Freundschaften aufbauen, sich ablösen und zu ihrer Identität finden.

GLÜCK IM ERWACHSENENALTER

In der groß angelegten Studie von 2005 fragte Wulf auch nach dem Glückserleben Erwachse-

GLÜCK IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSSTADIEN

ner, Diese beschreiben, dass sich das Glück aus den sozialen Nahbeziehungen ergibt, aus erfüllender Tätigkeit und aus persönlichem Wachstum.. Verliebtsein ist rauschhaftes Glück und Geburten bleiben als besonders emotional intensiv in der Erinnerung. Auch eine Pilotstudie von Bucher ergab, dass Geburten der eigenen Kinder als häufigster Ursprung von Glück genannt wurde, sodann gefolgt von Liebesbeziehungen und der Familie. Jeder vierte befragte erinnerte Erfolg als sehr beglückend, etwa den Schul- oder Studienabschluss mit der daraus resultierenden Anerkennung. Materielle Faktoren wurden in nur sehr geringem Maße genannt, im Vordergrund standen mehr die sozialen Bindungen, weniger die hedonistischen Vergnügen. Hanson, Hilleras und Forsell, die mehr als 10.000 Schweden zwischen 20 und 64 Jahren das subjektive Wohlbefinden nach dem Index der WHO erfragten, fanden heraus, dass sich die Menschen mit steigendem Alter glücklicher fühlten. Die Analyse der Weltwertstudie hingegen ergab, dass die unter 30jährigen glücklicher seien, woraus sich vermuten lässt, dass junge Erwachsene vor zahlreichen Herausforderungen und neuen Erfahrungen stehen, deren Bewältigung sie beglückt. Tatsächlich scheint es eine U-förmige Glückskurve zu geben, die bis zum 47. Lebensjahr stetig sinkt, um anschließend wieder anzusteigen (vgl. Blanchflower und Oswald 2008) In der Mitte des Lebens hat der Mensch seine Stärken und Schwächen kennen gelernt, befreit sich von unerreichbaren Zielen und adaptiert sich an die Lebensumstände, wodurch die Zufriedenheit steigt, so die Erklärung der Soziologen. Die Menschen fokussieren sich vor allem auf die Glücksquellen, auf die sie Zugriff haben.



GLÜCK IM HÖHEREN ALTER

Aufgrund der Entwicklung und des Fortschritts des 20. Jahrhunderts ist ein neuer Lebensabschnitt entstanden: das höhere Alter. Die durchschnittliche Lebensdauer ist drastisch gestiegen. Obgleich betagte Menschen in ihren Möglichkeiten beeinträchtigt sind, ergeben die meisten Studien der Gerontologie, dass die meisten Menschen, gemessen an einer Glücksskala von 1-6, mit einem Mittelwert von 4,6, überraschend glücklich sind (vgl. Menec 2003). Begründet wird die Theorie des erfolgreichen Alterns damit, dass Glück gekoppelt ist mit aktivem Engagement. Befragungen ergaben ein breites Spektrum an Aktivitäten, wie Lesen, Besuche bei Freunden und Verwandten, Gartenarbeit, sowie handwerklichen und künstlerischen Hobbys. Die positive Befindlichkeit lässt sich zudem damit erklären, dass es älteren Menschen besser gelingt, ihre Emotionen zu regulieren und zugleich glücklich und in leiser Trauer sein können.

Literatur:

Bucher, Anton A. (2009): Psychologie des Glücks. Weinheim: Beltz.

Glück in den verschiedenen Kulturen

Von Anbeginn der Menschheit ist man auf der Suche nach dem Glück. Besonders in der heutigen modernen Zeit suggeriert uns die Werbung, wie man schnell und einfach glücklich wird - als sei das Glück käuflich wie eine beliebige Ware. Man macht das Glück abhängig von Einkommen, Arbeitsplatz, Gesundheit, sozialen Beziehungen und anderen Statussymbolen.

Unabhängig vom schnellen und seichten Glück wollen die Religionen Ratschläge für ein zufriedenes Leben und dem „wahren“ Glück geben.

Christentum

Grundlage des Glücks im Christentum ist das richtige Handeln und die richtige Geisteshaltung. Leitgedanke ist die Mitmenschlichkeit, die in Jesus Leben und Tod offenbart wird. Die im Evangelium von Matthäus geforderte Nächstenliebe wird als goldene Regel in Form einer Zusammenfassung aller biblischen Einzelschriften folgendermaßen formuliert: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem anderen zu!“

Das Christentum ist im Kern eine Erlösungsreligion, in der die Gläubigen erst ewiges Glück erfahren, wenn sie in Gottes Himmelreich eingehen. (vgl. Antes, 2007, S.147ff).

Die Glückseligkeit der Menschen im Glauben an Gott kann durch nichts und niemanden zerbrochen werden. Sie ist unabhängig von allen Schicksalsschlägen, Enttäuschungen, Boshafigkeiten und Krisen. Im unbedingten Vertrauen auf Gott fühlen sich die Menschen sicher und geborgen. Durch den Glauben an Gott sind die Menschen innerlich befreit von Bedrängnissen, Elend und Not, die zur Vergänglichkeit der Welt gehören. (vgl. Stürmer, 2011, S.287).



<http://bettyreis.mmserver.eu/cms/upload/bilder/unterricht/faecher/geisteswissenschaften/religion/religion.png>

Judentum

Der jüdische Glaube ist der einzige, bei dem man im Hier und Jetzt glücklich sein kann und nicht erst nach dem Tod. Zu seinem eigenen Glück kann man beitragen, indem man Gutes tut. Wer Gutes tut, dem wird auch Gutes getan. Dieser Weg eines Juden mit all seinen religiösen Pflichten wird in der Thora beschrieben und in der Schriften-sammlung Talmud näher erklärt. Dazu gehört, jeden Tag zu beten, am Sabbat von Freitag bis Samstagabend eine Ruhepause einzulegen und auf bestimmte Regeln beim Essen und der Kleidung zu achten. Zum Verständnis von Glück gehört auch, dass man das akzeptieren muss und mit dem zufrieden ist, was einem gegeben wird. Dahinter steckt der Gedanke, dass alles, was auf der Welt passiert, von Gott bestimmt wird. Die Vorstellung von einem Leben nach dem Tod spielt eine geringere Rolle als im Christentum. Deshalb wird Glück eher auf das Leben bezogen. (vgl. www.planet-schule.de, 2013).

Islam

Der Islam ist das Bekenntnis zur Einheit und Einzigartigkeit Gottes. Im Willen Gottes liegt für die Muslime alles Heil begründet und ist Orientierung für alle Bereiche des privaten und öffentlichen Lebens.

Der gemeinsame Glaube, der bestimmend für ein glückliches Leben ist, basiert auf Solidarität und Brüderlichkeit aller Gläubigen und folgt dem Vorbild des Propheten (vgl. Figl, 2003, S. 448 ff).

Höchstes Ziel und Glück ist es, ins Paradies zu kommen. Ob ein Mensch ins Paradies kommt, darüber entscheidet Allah, indem er sein Handeln im Leben bewertet. Wie im Christentum und im Judentum kann man vollkommene Glückseligkeit nur durch den Willen Gottes erreichen. Der Mensch kann allerdings selbst zu seinem Glück beitragen. Wer tugendhaft, also vorbildlich lebt, kann gar nicht unglücklich sein. Das bedeutet, man hält sich von Leidenschaften fern und lebt maßvoll. Indem man jeden Tag gegen die eigene Selbstsucht kämpft, kann man sich weiterentwickeln und an der Schönheit Gottes teilhaben. Für ein gutes Leben muss man außerdem die fünf Grundpflichten des Islam erfüllen: sich zu Gott bekennen, beten, für die Bedürftigen spenden, fasten und pilgern. (vgl. www.planet-schule.de, 2013)

Buddhismus

Shantideva ein buddhistischer Friedensmeister hat einmal gesagt; „Glück in dieser Welt kommt daher, dass wir weniger an uns und mehr an das Wohl anderer denken. Unglücklich werden wir von zu viel Beschäftigung mit uns selbst.“ Buddha sagt, dass man nur mit ruhigem und klarem Herz und Geist handeln kann. Dann folgt dir das Glück stets wie ein Schatten. Buddha nennt fünf Arten von Glück, die erreicht werden können, wenn alle Faktoren ausgeschaltet werden, die Zufriedenheit und Wohlbefinden verhindern. Dazu gehören die sinnliche Lust, das Glück des Gebens und Teilens, Seligkeit und

innerer Frieden, tiefe Befriedigung durch das Erlangen von Weisheit und das Erreichen des Zustandes völligen Friedens. Die Erkenntnisse des Buddha sollen den Menschen Hilfe in schwierigen Lebenssituationen geben, z.B. Verlust, schwere Krankheit und Umgang mit dem Tod (vgl. Bien, 2012, S.3).

Hinduismus

Wer Glück und Seligkeit erfahren will, muss alle schädlichen Eigenschaften wie Hochmut und Selbstsucht ablegen, um frei zu werden und inneren Frieden zu finden. Hindus glauben an die Wiedergeburt und sind davon überzeugt, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Da die Seele des Hindu unsterblich ist, gibt es einen Kreislauf aus Geburt, Tod und Wiedergeburt. Als was man wiedergeboren wird, hängt nach hinduistischem Glauben damit zusammen, ob man in seinem Leben Gutes oder Schlechtes getan hat (Kharma). Um glücklich zu sein und Erlösung zu finden, versuchen alle Hindus, ein gutes Leben zu führen. Das bedeutet, dass sie freundlich zur Familie und Freunden sind, anderen helfen und ehrlich sind. Nur wer die wichtigsten Lebensregeln beachtet, wird glücklich sein, z.B. sich rein halten, zufrieden sein, sich bilden und nach den Göttern richten, nicht zerstören und verletzen und nicht unbeherrscht und gierig sein. Um das Glück zu finden, muss man sich mit Hilfe der Meditation und Yoga von zerstörerischen Charaktereigenschaften befreien. Wer glücklich als Pilger und Bettler lebt, dem sind Reichtum und Überfluss nicht mehr wichtig. Viele Hindus wählen den Weg Gottes, um pilgernd glücklich zu sein. (vgl. www.helles-koepfchen.de).

Quellen:

Antes, P. (2007). Religionen im Brennpunkt. Religionswissenschaftliche Beiträge 1976 – 2007. Stuttgart: Kohlhammer

Bien, T. (2012): Buddhas Geheimnis. Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden. München. Lotus Verlag

Figl, J. (2003). Handbuch Religionswissenschaft: Religionen und ihre zentralen Themen. Innsbruck: Tyrolia.

Stürmer, E.(2011): Glücksgold. Die Glücksrezepte der Völker, Kulturen und Religionen. Hamburg. Tredition GmbH

URL: https://www.planet-schule.de/sf/downloads/divers/themenwoche_glueck/Religion_AB4_Infotext.pdf 2013, (zuletzt geöffnet: 30.05.2015).

URL: <http://www.helles-koepfchen.de/artikel/2783.html>, Schönfeld, Katrin, Hinduismus, Teil4 (zuletzt geöffnet: 30.05.2015)



Interview mit Dominik Dallwitz-Wegner

Herr Dallwitz Wegener. Sie sind Soziologe, waren in der Industrie tätig, sind Glücksmediator und Mitbegründer des „Fritz-Schubert-Instituts“, welches das „Schulfach Glück“ im deutschen Raum etabliert.

Was bedeutet für Sie Glück?

Das ist ganz einfach! Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt.

Gehören da bestimmte Dinge dazu?

Naja - das macht unser Körper und unser Geist von alleine. Da braucht es nur ganz normale biochemische Phänomene dafür. Das heißt, man weiß selbst, wenn man glücklich ist oder so ein Zufriedenheitsgefühl hat. Das sind ganz verschiedene Gefühle, die man hat. Die kann man auch nicht immer unterscheiden.

Auf dem einen Extrem ist das so ein extatisches Gefühl, wenn man überrascht wird, zum Beispiel von Freunden oder etwas super Leckerer isst oder so ähnlich.

Der Glücksmoment kommt schnell und er geht schnell. Auch das Glücksgefühl kommt schnell

und geht schnell. Und auf der anderen Seite, im anderen

Extrem gibt es langfristige Glücksgefühle, die man zusammenfassen kann zur Lebenszufriedenheit, also überhaupt Zufriedenheit. Und dazwischen gibt's noch viele andere Sachen. Das ist manchmal nicht so richtig auseinander zu halten.

Und diese ganze Wolke von Gefühlen, der kann man ein Wort geben und das ist Glück.

Und jetzt kommt es darauf an, was denn Glück auslöst? Ob jetzt dieses Glücksgefühl individuell ist, das kann ich nicht sagen. Da sind wir in der Forschung noch nicht so weit. Also ich weiß nicht, wenn ich Schokolade esse und die toll und lecker finde und Sie die lecker finden, ob das genau das gleiche Gefühl ist. Genau so wenig wissen wir, ob wir die Farben genauso gleich wahrnehmen. Ob das Rot, wie ich es sehe genauso rot ist wie sie das sehen? Das ist auch nicht so wichtig. Es geht ja um das Subjektive, um die subjektive Einschätzung von Glück.

Aber die Auslöser sind definitiv sehr individuell. Also es gibt immer Personengruppen, die ich

befrage, die keine Schokolade mögen. Das ist für mich völlig unverständlich. Aber, es gibt solche Menschen und denen kann man ja nicht vorwerfen, dass sie keine Schokolade mögen.

Und deren Auslöser sind dann eben andere. Und vielleicht kommt die Frage gleich. Ich fahre da fort. Welche Auslöser finden uns gemeinsam so grundsätzlich, zu was kann man das zusammensetzen?

Und da bietet sich z. B. das PERMA Modell aus der positiven Psychologie an. Man sagt, dass die kurzfristigen Momente wie Genuss und Humor werden dem P wie „Positive Emotionen“ zugeordnet. Das E steht für Engagement, das R für soziale Beziehungen (Relationship). M steht für Meaning (Sinn und Wertempfinden) und A für Accomplishment (Zielerreichung). Das heißt, Auslöser sind kleine schöne Momente, da fühlt man sich glücklich. Weitere Auslöser sind, wenn ich mir ein Ziel setze oder wenn ich gemeinsam mit anderen Menschen positive Beziehungen habe. Ich werde glücklicher, wenn ich ein Ziel erreichen kann und werde glücklich, wenn ich ein Ziel finde.

Wie ist die Idee für den Glücksunterricht entstanden?

Diese Frage wäre natürlich besser direkt gestellt an Ernst Fritz-Schubert. Was ich davon weiß ist, dass er, er war ja Oberstudiendirektor in der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg und als er 2007 damit angefangen hat, er einfach gesehen hat, dass das Klima in der Schule nicht so ist, wie er sich das vorstellte – zu viel Fachorientierung, zu viel Stress und zu wenig Persönlichkeitsentwicklung.

Er hat sich dann mit einem Kompetenzteam bestehend aus verschiedenen Experten aus verschiedenen Bereichen (z.B. ein Theaterpädagoge, ein Mentaltrainer usw.) zusammengetan und auch mit Fachhochschulen kurzgeschlossen. Heraus kam letztendlich ein

Grundkonzept, welche Grundfähigkeiten braucht man denn, um Glücksmomente zu empfinden und Lebenszufriedenheit zu haben. Und mit welchen Methoden können wir das am besten lehren?

Und Sie selbst geben ja auch Seminare für das Schulfach Glück in Berlin und Hamburg. Was für Lehrer kommen denn dann zu Ihnen? Und mit welcher Intension?

Naja, grundsätzlich um selbst glücklicher zu werden, also mehr Glücksmomente zu haben und Lebenszufriedenheit zu gewinnen und auf der anderen Seite das auch weiter zu geben an die Schüler.

Das heißt, sie sehen die Situation in der Regel wie Ernst Fritz-Schubert, dass das so nicht weitergeht und dass das Stresslevel extrem hoch ist bei den Lehrkräften wie auch bei den Schülern. Sie sehen, dass Aggressionen, Burnout, Mobbing usw. überhandnehmen, immer mehr werden und möchten etwas dagegen tun. Und das können sie mit Schulfach Glück!

Welche Ideen versuchen sie dann den Lehrern in den Seminaren konkret zu vermitteln?

Also grundsätzlich die Einstellung zum Glück, dass Glück nichts Mystisches ist oder dass einem das nicht so vom Schicksal präsentiert wird, sondern dass das mit Training zusammenhängt, wie alles andere auch. Ich könnte Vorträge über Fitness halten, da würde keiner fitter werden davon. Sondern man wird angeregt dazu oder bestärkt in seinen eigenen Ideen, um dann zu trainieren und fitter zu werden. Das ist auch die Idee von Schulfach Glück. Das heißt, wir sagen ja nicht, was Glück ist. Das können wir gar nicht. Glück sind ja die Gefühle. Wir sagen noch nicht einmal, was es auslöst, weil jeder das für sich herausfinden muss, sondern wir schaffen durch den Glücksunterricht ganz viele Schlüsselmomente, eigene Erfahrungen, in

denen man lernt und fühlt, vor allem nicht nur weiß, sondern eben auch tut, was einem glückliche Momente gibt, was einem gute Gefühle gibt. Und auf der anderen Seite steht auch der Umgang mit negativen Gefühlen, um nicht zu akzeptieren, dass man sich ständig schlecht fühlt, sondern um etwas dagegen zu tun.

Und der Part an dem wir uns orientieren, den Ernst Fritz-Schubert gewählt hat, als das Rückgrat quasi des Schulfachs Glück, ist ein Motivations- und Handlungssteuerungsmodell, das so genannte Rubikon Modell (von Heckhausen und Gollwitzer). Das heißt, das fängt an mit einem Schritt noch vor diesem Modell hat Fritz-Schubert gesagt, da müssen wir eine Stärkenorientierung reinsetzen, also da steht am Anfang Vertrauensbildung und Stärkenorientierung und dann tatsächlich dieses Rubikon Modell. Das heißt, es geht dann von der Ideenfindung, der Vision, hin zu dem Entscheiden, was will ich denn jetzt wirklich, weiter zur Planungsphase, wie kann ich das dann umsetzen, welche Methoden, welche Möglichkeiten habe ich zur Verfügung, bis hin zum Umsetzen und zum Bewerten. Und das wird gemacht mit allen möglichen Techniken, angefangen von Erlebnispädagogik, dem Mentaltraining, ein bisschen Theorie. Aber das meiste ist tatsächlich das Tun, weil wir davon ausgehen, dass man eigentlich nur durch Zusammenspiel zwischen bewussten und unbewussten Prozessen lernen kann. Das heißt, man muss viele Erfahrungen machen - Erfahrungslernen ist entscheidend. Also ein bisschen Theorie, dann anschließend mit Theaterpädagogik, aber auch mit Stockkampf um z.B. Respekt zu trainieren, körperlich, so dass unbewusst wahrgenommen wird, unbewusst aktiviert wird, was Respekt ist, und es dann über Reflektion bewusst gemacht wird, bis hin zu letztendlich Yoga und Meditation, um

sich nicht nur zu aktivieren und in Bewegung zu setzen, sondern sich auch zu beruhigen.

Wie würde denn eine beispielhafte Unterrichtsstunde aussehen im Schulfach Glück, damit wir eine Vorstellung bekommen?

Gibt es da einen Stundenverlauf, den sie und kurz umschreiben können?

Die Stunden sehen sehr unterschiedlich aus und das auch für die unterschiedlichen Zielgruppen.

Welches Alter darf ich mir da vorstellen?

Sagen wir Grundschule Dritte Klasse!

Also Grundschule Dritte Klasse da kann man natürlich nicht mit kognitiven Reflexionen arbeiten, sondern da muss es wirklich sehr spielerisch sein. Nehmen wir mal an, es geht da um das Thema Stärkenorientierung. Da könnte man anfangen sich z. B. an den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde zu orientieren. Da wird einmal Feuer gemalt und gefragt, wofür es gut ist und was es kann - das Feuer? Und dabei kommen Aussagen: - das ist stark, - das verbrennt, - das macht aber auch kaputt, - da kann man sich wärmen ... Dabei kommt man hin zu einer Qualität, einer Stärke von Feuer. Für was ist das gut? Das ist gut, um Energie zu bringen oder um einen warm zu machen, wenn einem kalt ist. Und so hat Wasser seine Qualität und Luft seine Qualität usw. Genau das Gleiche könnte man mit Idolen machen. Z.B. früher zu meiner Zeit war das Pippi Langstrumpf. Was kann die besonders gut? Die ist stark! Das ist schon mal eine Qualität. Ist das alles? Nein! Die hält total zu ihren Freunden! So könnte man anfangen, durch Idole und Symbole sich zu einem Vokabular für Stärken heranzutasten. Das wären vielleicht schon zwei Doppelstunden und in der dritten Doppelstunde könnte man dann überlegen, was habe ich denn für Stärken?

Bei all den Sachen, die wir jetzt besprochen haben, welche Stärken habe ich, da könnte man eine Stärkenblume machen für jeden einzelnen

Schüler mit einem Kreis in der Mitte. Da steht der Name vielleicht drin und drum herum sind Blätter gemalt und auf die Blätter schreibt man dann schon, soweit man das kann, seine Stärken auf. Oder man lässt sie von der Lehrerin schreiben oder von Freunden.

Das wäre so ein Anfang ein kleiner Ausschnitt, ein kleines Mosaik aus dem Glücksunterricht.

So, damit würden wir zu unserer letzten Frage kommen.

Was halten Sie von der Idee, Glücksunterricht flächendeckend einzuführen?

Würde das Ihrer Meinung nach so an jede Schule gehören?

Auf jeden Fall, das liegt aber nicht an uns! Natürlich versuchen Ernst Fritz-Schubert und ich im Raum Berlin und Hamburg (aber auch in Wien habe ich einen wunderbaren Kurs gerade gemacht, der jetzt zu Ende ging) überall in die offiziellen Kanäle reinzukommen. Sinnvoll wäre das z.B. in der Lehrerweiterbildung zu platzieren. Da wird grundsätzlich schon viel gemacht an Psychologie. Aber so wie ich das wahrnehme, noch zu wenig erlebnisorientiert.

Diese Lust zu vermitteln, freudvolle Momente zu erzeugen und anderen das möglich zu machen und vor allem auch das intuitive Wissen, also den Spaß haben, die Motivation in den Unterricht hinein zu bringen als ganz normales Mittel der Wahl. Also so wie man sich den didaktischen Aufbau überlegt, so sollte man gleichzeitig eigentlich überlegen, wo sind ernste bewegte Phasen und wo sind völlige

Entspannungsphasen und freudvolle Momente und wie kann ich die Dinge, die ich lerne auch tatsächlich sinnvoll nutzen. Und das sollte eigentlich immer im Unterricht stattfinden.

Und nicht nur speziell in einer Glücksunterrichtsstunde?

Ja, das sind zwei Ebenen. Auf der einen Seite ist das das Schulfach Glück oder eben etwas in der Art, in dem man sich ganz explizit mit den Schülern auseinandersetzen kann. Das ist ein bisschen wie Sportunterricht, wo man wirklich bestimmte Sportarten lernt. Und auf der anderen Seite sollte Glück ja nicht nur auf Schulfach Glück beschränkt sein. Glücksgefühle, Begeisterung, Enthusiasmus, Zielorientierung sollte natürlich auch in allen anderen Fächern eine Rolle spielen, also sollte Glück eine Schulkultur werden.

Genauso wie man sich auch mehr bewegen sollte im Unterricht oder zwischen den Unterrichtsphasen. Das würde aber, wenn man sich mehr bewegen würde, immer noch nicht heißen, dass man den Sportunterricht wegfallen lassen kann. Sondern, der ist immer noch da.

Und so stelle ich mir das vor, Schulfach Glück ist dazu da, dieses in einem geschützten Raum ganz explizit zu trainieren und gleichzeitig sollte das eine Schulkultur werden.

Super, das ist sogar ein schönes Schlusswort! Damit würden wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken und wünschen Ihnen weiter ganz viel Erfolg!

Das Interview wurde aufgezeichnet am 8. Juni 2015

Weitere Informationen:

<http://www.gluecksstifter.de/>

<http://www.fritz-schubert-institut.de/>

GLÜCK UND SEINE UNTERSCHIEDLICHEN KONZEPTE

Glück und seine unterschiedlichen Konzepte

Glück ist ein Begriff aus dem Mittelalter und gehört zu den mittelhochdeutschen Wörtern „deren genauer begrifflicher Inhalt schwer zu definieren ist (Willy Sanders 1965, S.).“ Die Recherche ergab, dass nicht nur die Wortherkunft des Begriffs Glück keine leichte Aufgabe ist wie Willy Sanders in seinem Werk „Glück. Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines mittelalterlichen Schicksalsbegriffs“ verdeutlicht, sondern auch die Frage nach dem Glück, welche viele unterschiedliche Wissenschaften (Philosophie, Theologie, Psychologie, Pädagogik, Volkswirtschaft, etc.) beschäftigt, scheint nicht so leicht zu beantworten zu sein. Trotz der unterschiedlichen und vielfältigen Schwerpunkte der verschiedenen Wissenschaften verfolgen diese, laut Jörg Zirfas, dennoch die gleiche Grundthese:

„Das Glück gilt, seit der Antike, oftmals als der letzte und umfassende Horizont für alle konkreten Wünsche und Hoffnungen des Menschen, als Ziel, über das hinaus der Mensch nichts mehr wünschen kann.“

(Jörg Zirfas 2014, S.663)

Demnach ist Glück als Totalitätsbegriff zu verstehen, da dieser im großen Maße die Existenz des Menschen betrifft (vgl. Jörg Zirfas 2014, S.663). Wenn das Glück die Existenz des Menschen betrifft und wir Menschen einen Teil unserer Lebenszeit in Bildungseinrichtungen verbringen, drängt sich folgende Frage auf:

„Glück und Schule. Passt das zusammen?“
(Ernst Fritz-Schubert 2008, S.9)

Ernst Fritz-Schubert, ehemaliger Lehrer für Volks- und Betriebswirtschaftslehre und Ethik,

stellte sich genau diese Frage und führte 2007 als Schulleiter das sogenannte Glücksfach an einem Wirtschaftsgymnasium in Heidelberg ein. In dem Wahlfach Glück sollen „die Schülerinnen und Schüler durch die Entdeckung ihrer vielfältigen Potenziale und der Freude an ihrem Tun eine Beziehung zum gelingenden Leben gewinnen. [...] Die Schüler sollen erfahren, dass Glück wählbar und erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt (Ernst Fritz-Schubert 2008, S.88).“

Aber wenn wir davon ausgehen, dass Glück der letzte Horizont für alle konkreten Wünsche und Hoffnungen des Menschen darstellt und der Mensch nicht nur im Sein heterogen ist, sondern auch in seinen Wünschen und Hoffnungen. Können wir dann von einem Glücksbegriff ausgehen, welcher sich „im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt (Ernst Fritz-Schubert 2008, S.88)?“ Und worin äußert sich eigentlich das glückliche und erfolgreiche Tun? Und was ist mit der genetischen Disposition?

Der Begriff Glück wird von Glücksforschern oft durch den Begriff subjektives Wohlbefinden ersetzt. Damit meint Glück das subjektive Empfinden eines Gefühls oder Zustandes eines Menschen. Zum einen lässt sich das Empfinden von Glück als kurzen Glücksmoment (Englisch: pleasure) und zum anderen als dauerhaftes Gefühl (Englisch: happiness) differenzieren. (vgl. Karl Kreichgauer)

Allerdings werden die Begriffe Glück und subjektives Wohlbefinden nicht nur als Synonyme verwendet. Einige Konzepte, z.B. der Vier-Faktoren-Ansatz von Mayring (Abb.1), sehen das subjektive Wohlbefinden als Oberbegriff für „vier psychologische Konstrukte: Glück, Zufriedenheit, Freuden und Belastungsfreiheit (Mayring 1991, S.72f zitiert nach Tina Hascher 2004, S.26).“

GLÜCK UND SEINE UNTERSCHIEDLICHEN KONZEPTE

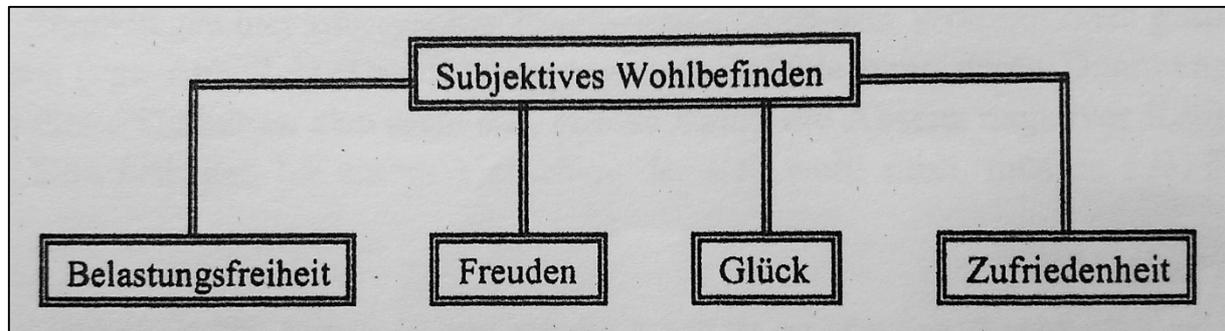


Abb.1) Der Vier-Faktoren-Ansatz subjektiven Wohlbefindens (Mayring 1991, S.74 nach Tina Hascher 2004, S.26)

In dem Vier-Faktoren-Ansatz von Mayring meint die Zufriedenheit die kognitive Komponente, Glück versteht sich als emotionale Komponente, Freuden ist als situationspezifischer Höhepunkt, welcher mit angenehmen Erlebnissen verbunden ist, zu verstehen und unter Belastungsfreiheit ist das Fehlen von Beschwerden gemeint (Mayring 1991, S. 69ff zitiert nach Tina Hascher 2004, S.26). Welche Faktoren unter dem Oberbegriff subjektives Wohlbefinden zusammengefasst werden, kann in anderen Konzepten variieren.

Werfen wir einen Blick in die Pädagogik, finden wir diverse Glücksvorstellungen, wie z.B. die Vorstellung von Glück als Zufall oder Schicksal. Das Konzept von Glück als Schicksalsbegriff finden wir bereits im Mittelalter vor (siehe Artikel „Etymologie – die Wortherkunft des Begriffs Glück S.2). Aus heutiger Sicht meint der Zufall „das Glück beim Eintreten des Zufalls oder Glück beim Ausbleiben eines Zufalls“, z.B. eine zufällige Liebesbegegnung. Wohingegen das Schicksal als auserwähltes Zeichen zu verstehen ist, z.B. ein Glücksspieler, welcher nicht an einen Zufall glaubt, sondern an eine Art Auserwähltsein und überzeugt ist zu gewinnen. Eine zweite Form des Glücks ist die Tugend (z.B. Gerechtigkeit): „Wer sich tugendhaft verhält, ist glücklich – und wer glücklich ist, dem fällt es leichter, tugendhaft zu sein.“ Das bedeutet, wer sich vorbildlich verhält, ist glücklich und wer

glücklich ist, dem fällt es leichter eine vorbildliche Haltung einzunehmen. Jörg Zirfas weist hierbei auf die pädagogische Diskussion des Zusammenhangs von Glück und Moral hin. In dieser Diskussion geht es darum „wie der Anspruch der Erziehung zum Glück mit dem einer Erziehung zur Moral in Einklang zu bringen ist“. Eine weitere Form des Glücks meint das Glück im Leben. Das Glück im Leben wird in der Pädagogik in drei verschiedene Bereiche geteilt. Einer der drei Bereiche meint das Glück im Leben als „Philosophie der Glücksgüter“. Dabei lassen sich materielle Glücksgüter wie Besitz, Geld oder Macht und immaterielle Glücksgüter wie Ehre, Freundschaft, Liebe oder Autonomie unterscheiden. Auch hier weist Jörg Zirfas auf eine Debatte hin. Eine Debatte der ungleichen Verteilung von Kapitalressourcen in der Gesellschaft. Mit dieser Debatte wird indirekt angenommen, dass aus der ungleichen Verteilung von Glücksgütern Ungleichheiten im gelingenden Leben entstehen. Des Weiteren weist er in diesem Zusammenhang auf das Dilemma hin, dass die Schule einerseits dem Grundsatz unterliegt alle SchülerInnen gleich zu behandeln, „d.h. Lehrer, Angebote, Mittel, Zensuren und Berechtigungen müssen allen gleichermaßen offen stehen und nach gleichen Kriterien verteilt werden.“ Andererseits belegen alle empirischen Untersuchungen, dass eine Gleichbehandlung eben keine Gleichheit

GLÜCK UND SEINE UNTERSCHIEDLICHEN KONZEPTE

erzeugt. Der zweite Bereich ist das „Glück im Leben als kalkulierbarer Nutzen“ (Utilitarismus). Dabei geht es um den Gesamtnutzen einer Handlung, d.h. so zu handeln, dass ein größtmögliches Maß an Glück in der Gruppe entsteht. Der letzte Bereich des Glücks im Leben ist das Glück als Form eines selbstbestimmten Lebens. „Ein glückliches Leben lässt sich als solches verstehen, in dem sich die wichtigsten Wünsche selbst bestimmen und erfüllen lassen.“ Die letzte Vorstellung des Glücks betrifft das Glück als „Gefühl der Lust oder der Freude“. In der Pädagogik werden zwei Glücksgefühle unterschieden: „die kontemplativen Glücksempfindungen des Denkens und die trieb- oder wunschbezogenen Lustgefühle.“ Jörg Zirfas verbindet die kontemplativen (lat. *contemplari* = anschauen, betrachten) Glücksempfindungen des Denkens mit der Schönheit des Lebens, eine Art ästhetischer Zustand. Die daraus resultierenden Glücksgefühle bzw. die damit verbundenen Glücksgefühle sind Geborgenheit und Entspannung. Das triebbezogene Glücks- bzw. Lustgefühl versteht sich im Gegensatz zur kontemplativen Glücksempfindung eher als Folge der Befriedigung unterschiedlicher Bedürfnisse. (vgl. Jörg Zirfas 2014, 667-671)

Wie wir sehen, ist Glück ein komplexer Begriff und wenn wir von der zu anfangs genannten Grundthese ausgehen, dass Glück unsere Existenz betrifft, wird Glück wohl nie aus der Mode kommen!

Quellen:

Fritz-Schubert, Ernst (2008): Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg: Herder

Hascher, Tina (2004): Wohlbefinden in der Schule (In: Rost, Detlef (Hrsg.): Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie Band 40). Münster: Waxmann

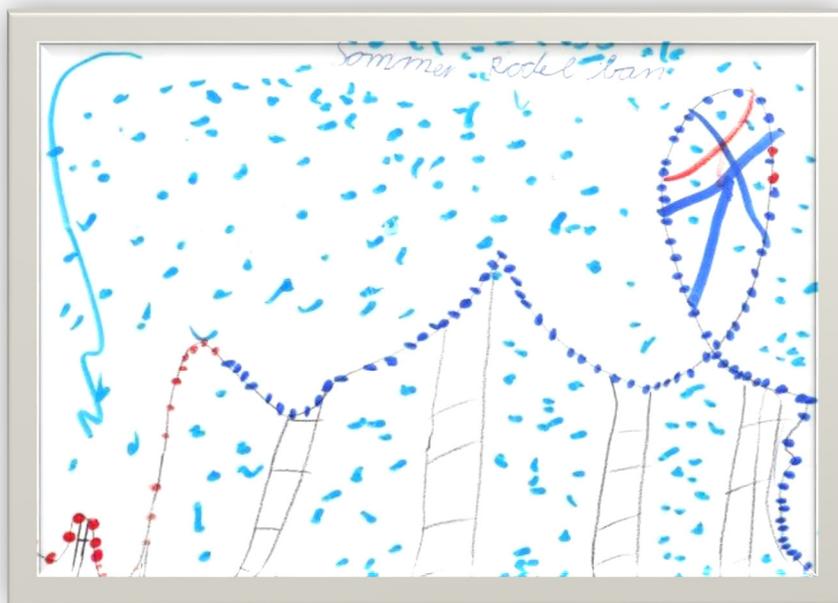
Kreichgauer, Karl (ohne Datum): Glücksarchiv: alles zum Thema Glück und glücklich sein. Verfügbar unter: <http://www.gluecksarchiv.de/> (eingesehen am 03.06.2015)

Sanders, Willy (1965): Glück. Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines mittelalterlichen Schicksalsbegriff. Köln: Böhlau

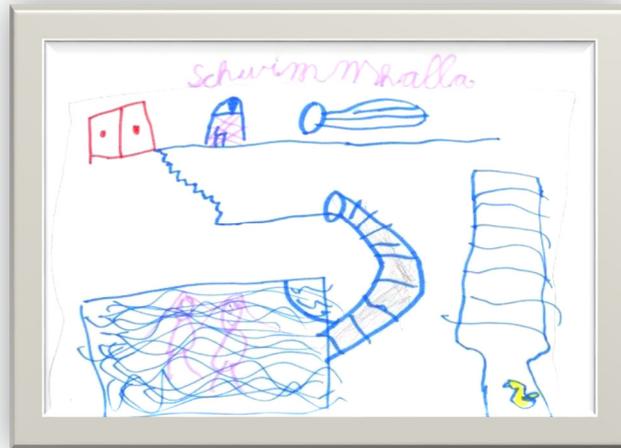
Zirfas, Jörg (2014): Glück. In: Wulf, C./ Zirfas, Jörg (Hrsg.): Handbuch der Pädagogischen Anthropologie. Wiesbaden: Springer. S.663-673

ZEICHNUNGEN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN DER 1. KLASSE ZUM THEMA GLÜCK

Zeichnungen von Schülerinnen und Schülern der 1. Klasse zum Thema Glück



ZEICHNUNGEN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN DER 1. KLASSE ZUM THEMA GLÜCK



Glück – 5 Tipps und Tricks

**"Handlungskompetenz im Sachunterricht"
oder: "Wie kann ich wissenschaftlich
nachweislich handeln um glücklich zu
werden?"**

Dirk Schwindenhammer, 2015

Glück fällt nicht vom Himmel, Glück ist kein Zufall, Glück ist nur bedingt abhängig von äußeren Faktoren. Tatsächlich ist jeder seines Glückes Schmied und dies nicht im philosophischen, sondern im wissenschaftlichen Sinn.

Unter folgendem Link ist ein Video zu finden zum o.g. Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRt6IUekjlg&feature=youtu.be>

Dieses Video bietet einen ersten Einblick in Forschungsergebnisse der Glücksforschung und ihren Teilbereichen Neurologie, Biologie und Psychologie.

Die Schülerinnen und Schüler lernen mit diesem Video:

- dass sie ganz grundsätzlich glücklich werden können.
- dass persönliches Glück, entgegen landläufiger Meinung, unabhängig ist von Faktoren wie Wohlstand und Gesundheit.
- dass unser Körper im Geist darauf ausgerichtet ist, glücklich zu werden.
- dass sie schon täglich und mit kleinen Dingen glücklicher werden können.

- dass soziales Miteinander ein größeres persönliches Glück bewirken kann als materieller Wohlstand.

Ist Schule oft nur eine Ausbildungsstätte der Wirtschaft, eine Kaderschmiede des westlichen Systems und ein Gewächshaus zukünftiger Konsumenten, so zeigt dieses Video die Bedeutung von einem kooperativen Miteinander auf, den Wert von individuellem und gesellschaftlichem Wohlbefinden und dem Wert der Umwelt für den Einzelnen.

Die Verwendung eines Videos als Unterrichtsmaterial holt die Schülerinnen und Schüler dort ab, wo sie sind, wann immer sie es sind, nämlich am Smartphone, Tablet und Computer. Der Titel des Videos benutzt bewusst moderne Headline Techniken. Das Video selbst verbindet persönliche Ansprache des Experten mit animierten Sequenzen mit Musik und Soundeffekten. Die Ansprache schafft Akzeptanz, Unterhaltungswert und Interesse - allesamt Grundvoraussetzungen für ein gelingendes Lernen. Die Länge des Videos orientiert sich streng an Erfahrungen und Forschungsergebnissen zu Unterrichtsvideos. Die Emotionalität einzelner Passagen evoziert individuelle Relevanz.

Die Wissensvermittlung per Video schafft Freiräume in der knappen Unterrichtszeit und ermöglicht es der Lehrkraft, ihre Ressourcen intensiver und effektiver einzusetzen. Ferner ist der Flipped Classroom eine Möglichkeit stets knappe Bildungsressourcen effektiver zu nutzen ohne an Qualität einzubüßen.

Kinder kauft euch „glücklich“!

Da bislang noch keine einheitliche Definition für *Glück* existiert, lässt sich die Frage danach, was *Glück* ist, nicht ohne weiteres beantworten (vgl. Stephan 2014, S. 41). Zum einen liegen dem Glücksbegriff unterschiedliche Konzepte zugrunde (vgl. den Beitrag „Glück und seine unterschiedlichen Konzepte“ in diesem Heft) und zum anderen kann *Glück* als subjektiver Erfahrungsmoment an unterschiedlichste externe Einflussfaktoren gekoppelt sein und ebenso verschieden interpretiert werden (vgl. die Darstellungen „Was ist für dich Glück?“).

Auf der Suche nach dem *Glück* werden wir von einer Flut von Angeboten überschwemmt, die uns dem Glücksempfinden vermeintlich näher bringen sollen. Dabei scheint eine Steigerung des Wohlbefindens oft mit speziellen Produkten, Aktivitäten oder bestimmten Verhaltensweisen eng verbunden, die uns von den initiierenden Akteuren aus Wirtschaft, Entertainment und Dienstleistungen angeboten werden.

Glück ist längst zur Ware geworden und auch das Marktpotenzial von Kindern als potenzielle Konsumenten (vgl. Kläßen 2005, S. 70-76) ist Teil des Geschäfts mit dem Glück:



Abb. 1: Die perfekte Werbefamilie am Frühstückstisch

Wer kennt sie nicht, die scheinbar perfekten und glücklichen Familien aus den TV-Werbespots (vgl. Abb. 1) oder Kinder, deren Freundschaft sich beim Puddingessen eines bestimmten Herstellers positiv zu entfalten scheint (vgl. Abb. 2).



Abb. 2: Kinder gut gelaunt beim Puddingessen

Geschickt wird durch diese o.ä. Szenen beim Verzehr bestimmter Produkte nicht nur Genuss demonstriert, sondern ebenso ein harmonisches Miteinander und damit einhergehende Lebensfreude suggeriert. Dies passiert nicht ohne Grund, denn welchen Stellenwert für viele Kinder die Familie und der Freundeskreis haben, belegt u.a. das „GEOLino-UNICEF-Kinderwertebarmeter 2014“. Von den 1012 befragten Kindern im Alter zwischen 6 und 14 Jahren gab der Großteil der Kinder an, dass für sie die Familie und Freundschaft die wichtigsten Werte sind (vgl. GEOLino-UNICEF-Kinderwertebarmeter 2014). Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch die „Jako-o Kinder-Glücks Umfrage 2015“. Sie belegt, dass „Glück [...] für die meisten Kinder in Deutschland [bedeutet], wenn sie mit Freunden oder mit der Familie zusammen sein können“ und wiederum Unglücksempfinden bei vielen

KINDER KAUFT EUCH „GLÜCKLICH“!

Befragten durch Konflikte in diesen Settings hervorgerufen wird (Presseportal Jako-o 2015). Wer nun also glaubt, dass derartige marketingstrategische Inszenierungen spurlos an den Kindern vorbeiziehen, der irrt. Im Zuge eines Forschungsprojekts der Universitäten Bielefeld und Halle zum Thema „Kinder und Werbung“ wurden 1617 Kinder zwischen 6 und 13 Jahren zu ihrem Umgang mit Werbung befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass obwohl von 69,6 % der Kinder die Unterbrechung von Sendungen durch Werbespots als störend empfunden wird, in solchen Fällen nur eine Minderheit das Fernsehgerät abstellt oder zu einem anderen Sender wechselt (vgl. Vollbrecht 1998). Überraschender Weise werden die digitalen Produktplatzierungen sogar von einem großen Teil der Befragten im Nachhinein als leicht positiv bewertet und besonders Kinder zwischen 7 und 10 Jahren sind für die kalkulierten Marketingmaßnahmen besonders empfänglich (vgl. ebd.).

Längst hat der Markt erkannt, dass viele Kinder über genügend Kaufkraft verfügen, um aktiv an der Konsumgesellschaft teilzunehmen (vgl. Klassen 2005, S. 70 f.). Laut einer repräsentativen Media- und Marktstudie, die vom *Egmont Ehapa Verlag* in Auftrag gegeben wurde, belief sich der Gesamtbargeldwert, der in die Umfrage mit einbezogenen Kinder (*hochgerechnet auf 5,73 Mio. zwischen 6 und 13 Jahren*) im Jahr 2008 auf rund 2,6 Milliarden Euro (vgl. Ehapa Egmont 2008). Neben diesem unmittelbar zur Verfügung stehenden Geld, liegen zudem zusätzlich ungefähr 3,8 Milliarden Euro auf den jeweiligen Sparkonten der Kinder (vgl. ebd.). Des Weiteren zeigten die Ergebnisse, dass der überwiegende Teil der Kinder (*56% bei den 6-9 jährigen und 78% der 10-13 jährigen*) selbstständig über ihr Taschengeld verfügen darf und die Mehrheit der Kinder bei den Kaufentscheidungen ihrer Eltern mit einbezogen wird (vgl. ebd.). Es ist also nicht verwunderlich, dass der Markt keine Mittel und

Mühen scheut, die vermeintlich glücksstiftenden Produkte (auch) den jungen Verbrauchern anzupreisen.

Im Jahr 2010 gaben die Unternehmen rund 19 Milliarden Euro für Werbung aus, die sich zu einem großen Teil natürlich auch an Kinder und Jugendliche richtete (vgl. mpfs 2013). Und dies mit Erfolg, denn nach einer Studie von *iconkids & youth* kennen bereits 68% der Drei- bis Vierjährigen das Markenlogo von Milka, bei Coca-Cola sind es 64%, bei McDonalds 56% und bei Kinderschokolade 54 Prozent (vgl. Melzer-Lena/Barlovic 1999, S. 28, zit. n. Mau *et al.* 2013). Obwohl der Großteil der Kinder den zum Logo gehörenden Markennamen nicht benennen konnte, wussten dennoch die meisten, welche Produktkategorie sich hinter dem jeweiligen Label verbirgt (vgl. ebd.). Werbung möchte neben der Ware vor allem auch ein gutes Gefühl und Glück verkaufen und die gestaltenden Akteure aus Wirtschaft, Politik und Entertainment zielen dabei natürlich nicht nur auf Kinder ab.



Abb 3: mit dem Glück auf Wählerfang

Neben u.a. Produkten, die in der Werbung als glücksstiftend in Szene gesetzt werden und bei deren Kauf und Kon-



KINDER KAUFT EUCH „GLÜCKLICH“!

sum von den Herstellern Freude und Zufriedenheit suggeriert wird, ist der Markt ebenso von einer Fülle von Artikeln überflutet, die „Glück“ explizit thematisieren. Bei Glücksbringern jeglicher Art, wird auch hier besonders dem Glück der Kinder spezielle Aufmerksamkeit geschenkt. Glücksarmbändchen, Schulranzen mit Kleeblattmotiven, oder kleine Glücksschweinkuscheltiere sind nur einige Beispiele aus einer breit gefächerten Produktpalette.



Dass man Glück kaufen kann, scheint fraglich und dennoch muss berücksichtigt werden, dass dem Glücksbegriff verschiedene subjektive Glückskonzepte zugrunde liegen (vgl. Bucher 2009, S. 5-12). Wer kann schon beurteilen, inwieweit der Erwerb und Besitz bestimmter Produkte das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflussen. So können zum Beispiel Marken für Kinder bestimmte Funktionen ausüben und somit in ihrer Lebenswirklichkeit von großer Bedeutung sein (vgl. Mau et al. 2013).



Sie können u.a. dem „Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe“, zur „Identifikation mit anderen“

und/oder auch der „Distanzierung von einem selbst und früheren Entwicklungsstadien [...]“ dienen (ebd.). Dennoch müssen sich nicht nur Erwachsene sondern ebenso Kinder die Absichten und Strategien der Werbe- und

Medienindustrie vergegenwärtigen, denn auch „Kinder stehen Werbebotschaften umso kritischer gegenüber, je mehr sie darüber wissen, was Werbung will und mit welchen Tricks sie arbeitet“ (Aufenanger 2010, zit. n. Mau et al. 2013). Eine Studie mit 211 Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren belegte, dass nur sehr wenige Kinder implizite Botschaften in Werbespots erkennen (vgl. Aufenanger/Mertes 2010, S. 40) und d.h. erscheint es umso wichtiger, Kinder zu unterstützen, auch mit kritischem Blick den medialen Produktplatzierungen zu begegnen.

Aber selbst wenn der Biss ins morgendliche Brötchen, beschmiert mit der Schokoladencreme eines berühmten Brotaufstrich-Produzenten, die Werbebilder einer glücklich am Tisch sitzenden Familie hervorruft und somit den vielleicht gerade real stattfindenden Familienstreit etwas vergessen lässt, kann dies unter Umständen für den betreffenden in solch einer Situation einen kleinen individuellen Glücksmoment bedeuten.

Da der Glücksbegriff also weder eindeutig, noch endgültig ist, drängt sich natürlich die Frage auf, „[...] was wir tun können, um Glück zu erreichen oder glücklich zu sein [...]“ (Michalik/Schreier 2006, S. 233). Obwohl es einige Faktoren gibt, die uns dem Glücksempfinden näher bringen können (vgl. Bucher 2009, S. 49-132), lässt sich die Frage danach wohl nicht zweifelslos beantworten (vgl. Michalik/Schreier 2006, S. 233). Letztendlich muss sich wohl jeder selbst auf die Suche nach seinem eigenen und ganz persönlichen Glück machen und auch das Nicht-glücklich-sein als Teil des eigenen Selbst anerkennen.



KINDER KAUFEN EUCH „GLÜCKLICH“!

Literatur:

Aufenanger, S./Mertes, K. (2010): „Coole Flecken-alles klar?“ Was Kinder von Fernsehwerbung lernen. In: TELEVISION. Nr. 23_2, S. 37-40.

Bucher, A. (2009): Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz.

Ehapa Egmont (Hrsg.) (2008). KVA. Die Kids-VerbraucherAnalyse. Online: URL: http://www.unterrichtshilfe-finanzkompetenz.de/lehrer/KVA_2008.pdf [zuletzt geöffnet: 24.06.2015]

GEOLINO-UNICEF (Hrsg.) (2014). GEOLINO-UNICEF-Kinderbarometer 2014. Kinderwerte. Was ist für Kinder im Leben wichtig? Online: URL: <http://www.unicef.de/blob/56990/a121cfd7c7acbd2f4b97cbcdf0cc716/geolino-unicef-kinderwertemonitor-2014-data.pdf> [zuletzt geöffnet: 24.06.2015]

Klaßen, S. V. (2005): Konstruktivismus macht Schule. Der Weg des Konstruktivismus in die Grundschule- von der neuen Kindheitsforschung zur Didaktik des Sachunterrichts. Gießen: Justus-Liebig-Universität, Fachbereich Gesellschaftswissenschaften, Diss., S. 70-76.

Mau, G. et al. (Hrsg.) (2013). Wie Kompetent sind Kinder bei Kaufentscheidungen. Deskription und Konsequenzen der Kaufkompetenz von Schulkindern. Vortrag auf 4. NRW-Workshop Verbraucherforschung: Die sozialpolitische Dimension der Verbraucherpolitik, Heinrich-Heine-Institut Düsseldorf. Online: URL: [file:///C:/Users/Auer%20L%C3%A4pple/Downloads/Vortrag_Mau_etal_2013_04_15_KVF_Workshop_04%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Auer%20L%C3%A4pple/Downloads/Vortrag_Mau_etal_2013_04_15_KVF_Workshop_04%20(4).pdf) [zuletzt geöffnet: 24.06.2015]

Melzer-Lena, B./Barlovic, I. (1999): Starke Jugendmarken leben ihre eigene Welt vor. In: Markenartikel, Vol. 61, Nr. 5, S. 28.

Michalik, K./Schreier, H. (2006): Wie wäre es, einen Frosch zu küssen. Braunschweig: Westermann.

mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest) (Hrsg.) (2013). Werbung. Infoset Medienkompetenz. Online: http://www.mpfs.de/fileadmin/Infoset_neu/Infoset_Werbung.pdf [zuletzt geöffnet: 24.06.2015]

Presseportal JAKO-O (Hrsg.) (2015). JAKO-O Kinder – Glücksumfrage zeigt: Freunde und Familie sind für Kinder das größte Glück. Online: URL: <http://www.presseportal.de/pm/75522/2993255> [zuletzt geöffnet: 24.06.2015]

Stephan, H. (2014): Was ist Glück. Glücksbringer – Glücksvorstellungen – Anweisungen zum Glücklichsein. In: Schulmagazin. Nr. 10, S. 41.

Vollbrecht, R. (1998): Wie Kinder mit Werbung umgehen. Ergebnisse eines DFG-Forschungsprojektes. In: Dichanz, H. (Hrsg.): Handbuch Medien: Medienforschung. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung 1998, S. 188-195.

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück



Jean Liedloff

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück

Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit

Auf die Frage, warum wir in unserer heutigen modernen Gesellschaft wohlmöglich nicht mehr fähig sind das absolute Glück zu erfahren, versucht die Theorie und das damit verbundene „Kontinuum-Konzept“ von Jean Liedloff eine Antwort zu geben.

In jungen Jahren schloss sich die gebürtige Amerikanerin einer Expedition in den venezolanischen Dschungel an. Dort lernte sie den Stamm der Yequana-Indianer kennen. Sie verbrachte insgesamt zweieinhalb Jahre dort um herauszufinden, warum dieses Volk von einem derart harmonischen, ausgeglichenen und glücklichen Zusammenleben geprägt ist, wie es in unserer heutigen Gesellschaft kaum vorherrscht.

Liedloff führt die Unfähigkeit zum Glücklichen der evolutionierten Zivilisation zurück auf die Verdrängung unserer Instinkte durch unseren Intellekt. Moderne Mütter lassen sich bei der Aufzucht ihrer Kinder ihrer Meinung nach zu stark von Ratgebern oder von Ratschlägen anderer beeinflussen, statt darauf zu hören, was ihr Herz ihnen sagt. „Immer häufiger wird unser angeborenes Gefühl dafür, was am besten für uns ist, durch Mißtrauen abgeblockt, während der Intellekt der nie viel über unsere wahren

Bedürfnisse wußte, beschließt, was zu tun sei“ (Liedloff, 2013, S. 33). Das was am besten oder richtig für uns ist, führt sie auf den ethnologisch orientierten Begriff des Kontinuums zurück. „Das menschliche Kontinuum kann definiert werden als die Erfahrungsfolge, welche vereinbar ist mit den Erwartungen und Bestrebungen unserer Gattung in einer Umgebung, die mit derjenigen, in der jene Erwartung und Bestrebungen sich ausprägten, übereinstimmt. Es schließt angemessenes Verhalten anderer und entsprechende Behandlung durch sie als Teil jener Umgebung ein“ (ebd., S. 38).

Der ausschlaggebende Punkt für unsere Unglücksfähigkeit liegt laut Liedloffs Theorie demnach in der Erfüllung der Erwartungen in der frühen Kindheit. Bereits im Mutterleib erfährt das Kind Geräusche, Bewegungen, Wärme und Herzschlag. Mit der Geburt des Kindes beschränkt sich der Bewusstseinszustand eines Kindes allein auf die Empfindung und Erwartung. An dieser Stelle kommt die Relevanz des Getragenwerdens ins Spiel. Die Yequana-Indianerfrauen tragen ihr Kind die ganze Zeit bei sich. Es erfährt, ähnlich wie im Mutterleib Körperwärme, Stimmen und Bewegung im Schutz der Mutter. Bei einem Kind, welches im Kinderwagen umhergefahren wird oder schreiend liegengelassen wird, weil jemand der Mutter gesagt hat, dass man nicht jedes Mal nachgeben darf und dass das Kind so nie selbstständig wird, werden Erfahrungen und Erwartungen im Schutz der Mutter verwehrt. Ein wenig dramatisch beschreibt Liedloff in diesem Zusammenhang die „Höllqual“ (ebd., S. 83) des Babys. Bei ständig getragenen Kindern werden die Erwartungen zu jeder Minute erfüllt und es kann sich entspannt entwickeln und im Schutz der Mutter Erfahrungen sammeln. Es

wird laut Liedloff ein besseres Selbstkonzept erwerben, da es sich dazugehörig fühlt. Kinder die getragen wurden werden, wenn dieses Stadium in der Entwicklung beendet ist, gestärkt in die nächste Etappe des Krabbelns weiterziehen können. Kinder die nicht getragen wurden werden Zeit ihres Lebens die Erfahrung und Erwartung zu der Nähe zur Mutter vermissen und nachholen wollen. Nicht „Kontinuumskinder“ warten nach Liedloff weiterhin auf Vervollständigung, „so ist die Folge eine Spaltung der Motive: Sie sind nie fähig, etwas zu wollen, ohne zugleich zu wollen, dass sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sind“ (ebd., S. 103).

Ein weiterer Punkt in der nächsten Phase der Entwicklung bezieht sich auf die Erwartung der Mutter, welche sich auf das Kind überträgt. „Einer der stärksten Impulse in dem höchst sozialen menschlichen Tier ist der Antrieb zu tun, was man seiner Wahrnehmung nach von ihm erwartet“ (ebd., S. 106). Die Indiandermütter stehen ihren Kindern lediglich zur Verfügung. Es ist nicht ihre Aufgabe Tätigkeiten anzuleiten und sie trauen obendrein auf den Selbsterhaltungs- und Sozialtrieb ihres Kindes. Mütter in der modernen Zivilisation machen sich Sorgen. Ängstliche Blicke oder Aussagen wie „Pass auf, dass du nicht fällst!“ können Kinder schon dazu verführen, das zu tun was es spürt, was von ihnen erwartet wird, denn „das Unbewusste denkt nicht vernünftig“ (vgl. ebd. S. 117). Ein Kind, welches demnach nicht die Phase des Getragenwerdens vollständig durchlaufen hat und im Schutz der Mutter die Umwelt, Lärm, Bewegung oder Kälte erfahren hat und zu früh und ohne das Gefühl vermittelt bekommen zu haben vollständig anerkannt zu sein, in die Phase des Krabbelns entlassen wird, strebt demnach weiterhin nach Zuwendung und Erfüllung jener Erwartungen und Erfahrungen.

„Der Verlust des wesentlichen Zustandes des Wohlgefühls, der aus der Zeit des Getragenwerdens hätte erwachsen müssen, führt zur Suche danach und zu Ersatz dafür. *Sich-glücklich-Fühlen ist nicht mehr der Normalzustand des Lebendig-Seins, sondern wird zum Ziel.* Das Ziel wird auf kurz- und langfristigen Wegen verfolgt.“ (ebd. S. 143). Ein Unwohlsein im Hier und Jetzt ist die Folge im Erwachsenenalter. „Wenn das Ersehnte errungen ist, wird die mittlere Entfernung, in der sich die Mutter einst befand, als bald besetzt durch ein neues „[Es ginge mir gut,] wenn nur erst...“, und die Entfernung zwischen ihm und einem selbst wird zum neuen Maßstab der Entfernung zwischen sich und der vermissten Richtigkeit – Richtigkeit im Hier und Jetzt“ (ebd. S. 144).

Diese knappe Zusammenfassung der Kontinuumstheorie könnte zeigen, wie die Unzufriedenheit in unserer heutigen Gesellschaft möglicherweise zu Stande kommt. Das Buch erschien erstmals im Jahre 1977. Mittlerweile findet die Theorie auch teilweise in der Psychotherapie oder in Geburtslehrgängen Berücksichtigung. Es gibt seitdem auch wieder mehr Mütter die sich dem Tragen der Kinder zuwenden.

Wer sich für eine Vertiefung der Theorie mit vielen anschaulichen Beispielen interessiert, weitere Einzelheiten über die Yequana-Indianer (und ihr nicht vorhandenes Wort für „Arbeit“) wissen möchte, oder in naher Zukunft ein Kind erwartet, sei dieses Buch empfohlen. Bei Müttern oder Vätern mit bereits größeren Kindern besteht die Gefahr Schuldgefühle hervorzurufen (ebd. S. 211f).

An dieser Stelle soll nun Jean Liedloff das Schlusswort gegeben sein: „Leg die Einkäufe in den Kinderwagen und trag dein Baby“ (ebd. S. 207).

KINDER- UND JUGENDBÜCHER ZUM THEMA GLÜCK

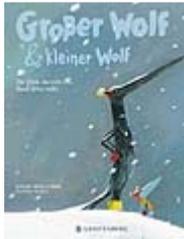
Kinder- und Jugendbücher zum Thema Glück

Julia Boehme / Stefanie Dahle - Wassili Waschbär - Zum Glück hat man Freunde



Wassili Waschbär wacht an einem schönen Frühlingsmorgen auf und alle Wintervorräte sind aufgeessen. Kein Wunder, dass die Mägen von Wassili und seinem Mitbewohner Sibelius um die Wette knurren. Also machen sie sich gleich auf zu einem Angelausflug. Doch unterwegs müssen sie all ihren Freunden helfen, und als es dunkel wird, sind Wassili und Sibelius immer noch hungrig. Eine Bilderbuchgeschichte über Freundschaft und Hilfsbereitschaft. (© 2012, Arena, ab 3 Jahren)

Nadine Brun-Cosme / Olivier Tallec / Bernadette Ott - Großer Wolf und kleiner Wolf - Von der Kunst, das Glück wiederzufinden



Als der große Wolf dem kleinen Wolf eine wunderbare goldgelbe Orange zuwirft, fliegt sie viel zu weit. Der kleine Wolf will sie zurückholen und verschwindet in dem unbekanntem Wald. Der große Wolf wartet geduldig, doch der kleine Wolf kommt nicht zurück. Was, wenn der kleine Wolf nicht zurückkehrt? Er macht sich auf die Suche durch den unbekanntem Wald, denn noch nie hat ein Wolf einen kleinen Wolf so sehr geliebt. Eine feinfühlig und stimmungsvolle Geschichte über Freundschaft und Mut. (© 2011, Gerstenberg, ab 5 Jahren)

Sebastian Meschenmoser - Herr Eichhorn weiß den Weg zum Glück



Es ist Frühling und der Igel trifft die eine wunderschöne Igelin. Wie gut, dass er einen Freund wie Herrn Eichhorn hat, der ihm mit Rat und Tat zur Seite steht. Denn eines weiß der ganz genau: Nur wahren Helden lacht das Liebesglück. Eine Geschichte mit wenig Text, aber die ansprechenden Illustrationen regen die Phantasie der Kinder an und lassen ihnen Zeit zum Nachdenken und Betrachten der Geschichte. (© 2009, esslinger, ab 5 Jahren)

Helme Heine - Zum Glück gibt's Freunde



Die drei Freunde aus Mullewapp, Franz von Hahn, Johnny Mauser und der dicke Waldemar, zählen zu den unsterblichen Bilderbuchhelden dieser Welt und sind aus der heutigen Kinderliteratur nicht mehr wegzudenken. Sie zeigen uns, wie man zu dritt alle Höhen und Tiefen des Lebens meistert, denn richtige Freunde helfen einander. Richtige Freunde träumen voneinander und beschließen immer alles zusammen. Und deshalb sind richtige Freunde einfach unbesiegbar. (© 2012 (Taschenbuch), Beltz und Gelberg, ab 5 Jahren)

Sebastian Meschenmoser - Der Fall Lori Plump



Der kleine Lori Plump hat das große Los gezogen. Er hat im Lotto gewonnen. Jetzt kann er sich alle Wünsche erfüllen. Doch ein hinterlistiger Dieb trickst ihn aus und verschwindet mit dem Geld. Das wird ein Fall für den listigen Detektiv und der Beginn einer wunderbaren Freundschaft. Eine kleine, feine Geschichte mit grandiosen Illustrationen, vielen skurrilen Figuren und einer tollen Botschaft auf der letzten Seite "Wie schön, dass es noch etwas gab, wofür man kein Geld brauchte." (© 2013, esslinger, ab 6 Jahren)

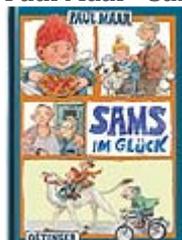
KINDER- UND JUGENDBÜCHER ZUM THEMA GLÜCK

Lotta Olsson / Maria Nilsson Thore / Maike Dörries - Ein einzigartiger Freund und das ganz, ganz große Glück



Bist du komisch? Dann melde dich! – Der Große Ameisenbär ist ein bisschen traurig. Denn alle sagen, er sei merkwürdig. Ob das vielleicht etwas mit seiner langen Nase zu tun hat? Bei einem Wettbewerb der komischen Tiere will er das gemeinsam mit seiner Freundin, der kleinen Haselmaus, herausfinden. Und wirklich: Am Ende des Wettbewerbs steht ein ganz wunderbares Ereignis ... Eine Geschichte über zwei ungleiche Freunde und die Botschaft, dass jeder ein bisschen komisch ist. (© 2012, Arena, ab 6 Jahren)

Paul Maar - Sams im Glück



Fünfzehn Jahre lebt das Sams schon bei Familie Taschenbier. Eigentlich müsste es jetzt in die Samswelt zurückkehren, denn sonst – so lautet die Samsregel – würde etwas Schlimmes passieren. Doch es passiert nichts. Nur Herr Taschenbier fängt an, sich seltsam zu benehmen. Er plündert nachts den Kühlschrank, entführt einen Linienbus und landet nach dem Einbruch in die Schokoladenfabrik im Gefängnis. Ein Lesespaß für alle Sams-Fans. (© 2011, Oetinger, ab 8 Jahren)

Andreas H. Schmachtl - Tilda Apfelkern – Rezepte zum Glückhsein: Ein Koch- und Backbuch für dich und liebe Freunde



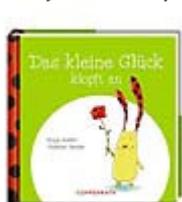
Die kleine Kirchenmaus Tilda Apfelkern hat alle ihre Lieblingsrezepte in diesem wunderbaren Koch- und Backbuch gesammelt. Es gibt Frühstücksköstlichkeiten, Kuchen- und Plätzchenträume, Häppchen für fröhliche Picknicks und Teeeinladungen. Also schnell in die Küche! Am besten mit deinen Freunden! Wer weiß, ob am Ende nicht das pure Glück aus dem Ofen kommt. (© 2013, Arena, ab 8 Jahren)

Sylvia Heinlein / Anke Kuhl - Mittwochtage oder "Nichts wie weg!", sagt Tante Hulda



Sara und ihrer Tante Hulda reicht es endgültig, als Saras Mutter ohne zu fragen anordnet, dass Tante Hulda umziehen soll: aufs Land, in eine Wohngemeinschaft mit mehr Betreuung für geistig behinderte Menschen. Sie reißen aus, setzen sich in den Zug und fahren los. Auf ihrer Reise stranden sie in einer alten Schokoladenfabrik, die von Künstlern besetzt gehalten wird. Hier wird endlich auch Saras Mutter klar, dass es so was wie "normal" gar nicht gibt. Und dass Sara zum Glückhsein ganz andere Dinge wichtig sind, als sie denkt. (© 2012, Gerstenberg, ab 9 Jahre)

Katja Reider / Günther Jakobs - Das kleine Glück klopft an



Das kleine Glück hat es schwer. Es wird so selten erkannt. Manchmal sogar beschimpft und es sei nie da, wenn man es braucht. Woran liegt das? Denn das kleine Glück gibt sich wirklich viel Mühe. Doch die Menschen haben zu wenig Zeit für das kleine Glück, schirmen sich ab und sind nie zufrieden mit dem, was sie haben. Dabei ist es so einfach, das kleine Glück zu sehen! Die Geschichte und Illustrationen sind wie ein Spiegel, den man sich vor das Gesicht hält und am Ende wird man nachdenklich. (© 2013, Copenrath (erscheint im August), ab 10 Jahren)

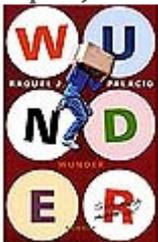
KINDER- UND JUGENDBÜCHER ZUM THEMA GLÜCK

**Oscar Brenifier / Catherine Meurisse / Tobias Scheffel - Philosophieren mit neugierigen Kindern:
Glück - Was ist das?**



Kinder haben viele Fragen. In den verschiedenen Bänden von "Philosophieren mit neugierigen Kinder" werden auf jede Frage mehrere Antwortmöglichkeiten geboten. Alle sind Ausgangspunkt für neue Fragen. In "Glück – Was ist das?" geht der Philosoph Oscar Brenifier folgenden Fragen nach: Woher weißt du, dass du glücklich bist? Ist es einfach, glücklich zu sein? Macht Geld glücklich? Alle Fragen bieten viel Stoff zum Nachdenken und Diskutieren. Und am Ende sind wir alle klüger! (© 2010, Boje, ab 11 Jahren).

Raquel J. Palacio - Wunder



"Ich heiße übrigens August. Ich werde nicht beschreiben, wie ich aussehe. Was immer ihr euch vorstellt – es ist schlimmer." August ist zehn Jahre alt und lebt mit seinen Eltern und seiner großen Schwester Via in New York. Weil er so oft am Gesicht operiert werden musste, ist er noch nie auf eine richtige Schule gegangen. Aber jetzt soll er in die fünfte Klasse kommen. August weiß, dass die Kinder ihn anstarren werden. Dabei wünscht er sich nichts sehnlicher, als ein ganz normaler Junge zu sein. (© 2011, Hanser, ab 11 Jahren)

Jowi Schmitz / Bettina Bach / Eva Schöffmann-Davidov - Olivia – manchmal kommt das Glück von ganz allein



Olivia wohnt mit ihrem Vater auf einem Boot in einem Garten. Ihr Vater ist Herrenfriseur, verteilt überall seine Stinkesocken und Unterhosen und hat fast nie Zeit für Olivia. Deswegen ärgert sie sich manchmal. Doch sie hat ja ihren besten Freund Sascha. Sascha ist der Sohn eines Millionärs, der glaubt, Olivias Mutter ist mit einem Millionär durchgebrannt. Aber das stimmt nicht, denn sie ist tot. Das kann Olivia nicht mehr ändern, aber es gibt viele Sachen, die sie gern ändern würde. (© 2011, Hanser, ab 11 Jahren)

Donna Freitas / Christine Gallus - Wie viel Leben passt in eine Tüte?



Ein iPod mit Liedern, ein Foto mit Pfingstrosen, ein Kristallherz, Buntstifte, ein Papierstern, ein Papierdrache. Diese Gegenstände befinden sich in einer braunen Papiertüte, die Rose am Tag der Beerdigung ihrer Mutter im Wandschrank findet. Rose beschließt, die Bedeutung der Gegenstände zu entschlüsseln. Dabei lernt sie Will kennen. Doch dann geschieht etwas, dass Roses und Wills aufkeimendes Glück tief erschüttert. Ob ihre Mutter ihr auch für diese Situation etwas hinterlassen hat? (© 2012, Gabriel, ab 12 Jahren).

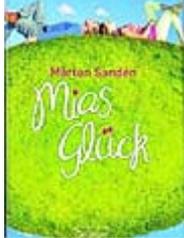
Mirjam Pressler / Eva Schöffmann-Davidov - Wenn das Glück kommt, muss man ihm einen Stuhl hinstellen



Das Glück kam bisher nur selten zu Halinka. Seit Jahren lebt die Zwölfjährige in einem Heim. Was vor dieser Zeit war, erzählt sie nicht. Halinka hat keine Freunde und will auch keine. Am liebsten ist sie in ihrem wunderbaren Versteck auf dem Speicher. Dort schreibt sie all die Sprüche und Sätze auf, die ihr durch den Kopf gehen. Dann hat die Heimleiterin die verrückte Idee und ruft eine Spendenaktion ins Leben. Halinka möchte Sammelkönigin werden, um ihre geliebte Tante Lou besuchen zu können. (© 2011, Beltz und Gelberg, ab 12 Jahren)

KINDER- UND JUGENDBÜCHER ZUM THEMA GLÜCK

Mårten Sandén / Brigitta Kicherer - Mias Glück



Einfach nur glücklich sein! Doch die Leben von John und Mia könnten kaum unterschiedlicher sein. John kommt aus einer reichen Familie und soll im Herbst auf eine Privatschule gehen. Mia dagegen hat die Schule geschmissen und jobbt in einer Pizzeria. Je öfter sie zusammen sind, um so klarer wird den beiden, dass es nicht darauf ankommt, das zu machen, was andere für richtig halten, sondern darauf, glücklich zu sein. (© 2011, Oetinger, ab 12 Jahren)

So ein Glück! - Kunst fürs Kinderzimmer



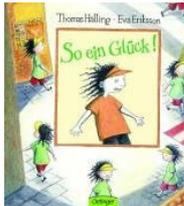
Festgehalten von zwölf großen Illustratorinnen und Illustratoren und gesammelt in einer Mappe. Zwölf Augenblicke Glück, die bezaubern und beglücken - solange man sie betrachten mag. Denn ab jetzt lässt sich Glück an die Wand hängen. Mit Bildern von Rotraut Susanne Berner, Quint Buchholz, Wolf Erlbruch, Almud Kunert, Ute Martens, Reinhard Michl, Hildegard Müller, Thomas M. Müller, Peter Schössow, Dieter Wiesmüller, Sabine Wilharm und Henrike Wilson. (© 2013 dtv/Reihe Hanser, für jedes Alter und jeden Raum)

Edward van de Vendel/ Natalie Tornai / Carll Cneut - Hier wohnt mein Glück - Gedichte für Kinder und Erwachsene



In diesem Buch versammeln sich mehr als 100 Gedichte für Kinder und Erwachsene u.a. von Uwe Michael Gutzschhahn, Heinz Janisch, Susan Kreller, Jutta Richter oder Arne Rautenberg. Es lädt ein zum Lesen, Nachdenken, Diskutieren und ist ein richtiges Hausbuch, das in keinem Bücherregal fehlen sollte. (© 2012, Bloomsbury, für jedes Alter zum Vor- und Selberlesen)

Thomas Halling / Eva Eriksson - So ein Glück - So ein Pech



Was alles hätte passieren können! Ein lustiges Wendebuch mit vielen Überraschungen Der Himmel ist blau und die Sonne scheint. Amanda hat Lust nach draußen zu gehen. So ein Glück? Oder so ein Pech? Das Wendebuch lässt die kleinen Leser wählen, denn die Glücksgeschichte beginnt vorne und die Pechgeschichte hinten. An Amandas Glückstag freuen sich die Kinder, weil sie immer die richtige Entscheidung trifft. Und am Pechtag bedauern sie Amanda, weil sie so viele schöne Dinge verpasst: einen Hund zum Knuddeln oder ein fantastisches Feuerwerk. Doch zum Glück weiß Amanda davon nichts! Eine intelligente Geschichte mit Fantasie und Witz - von zwei Seiten zu lesen! Wendebuch mit zwei Geschichten, über das was nicht passiert ist und das alles eine Frage der Perspektive ist. (© 2006, Oetinger, ab 3 Jahre)

Roland Kachler - Wie ist das mit ... dem Glück



Manchmal ist das Glück wie ein Geburtstagsgeschenk - man muss es nur auspacken. Aber für manches Glückserlebnis muss man sich auch richtig anstrengen. Die Kinder in den Geschichten finden alle ihr Glück. Und jeder kann sich davon anstrecken lassen: Tom und Tina erfinden ein Glücksrad, Max ist überglücklich, dass er einen Freund hat, der zu ihm hält, Lena und Nils freuen sich auf die große Geburtstagsüberraschung, Sara und Akin machen eine große Entdeckung, Pascal und Nadja erfahren, dass sich Anstrengung lohnt und Marcel wird trotz Unglück ein glücklicher Sieger. (© 2009, gabriel, ab 8 Jahre)

KONTAKTINFORMATIONEN

Kontaktinformationen

ANJA
BINDER

KATI
BURDE

GABY
SCHURICKE

anja.binder@cms.hu-berlin.de

burdekri@hu-berlin.de

schuricg@hu-berlin.de

HAGEN
AUER

KATJA
NOWESKI

DIRK
SCHWINDENHAMMER

hagen.auer@cms.hu-berlin.de

noweskik@hu-berlin.de

dirk.schwindenhammer@cms.hu-berlin.de

Verlagsinformationen

Humboldt-Universität Berlin

Institut für Erziehungswissenschaften – Abteilung Grundschulpädagogik

<https://www.hu-berlin.de/de>

Literaturverzeichnis

- **Antes, P.** (2007). Religionen im Brennpunkt. Religionswissenschaftliche Beiträge 1976 – 2007. Stuttgart: Kohlhammer
- **Bien, T.** (2012): Buddhas Geheimnis. Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden. München. Lotus Verlag
- **Bucher, Anton A.** (2009): Psychologie des Glücks. Weinheim: Beltz.
- **Dan Gilbert, "TED Talk: The surprising science of happiness"** (2004).
- **Daniel Kahneman, "Thinking Fast and Slow"**, London (2012)
- **Figl, J.** (2003). Handbuch Religionswissenschaft: Religionen und ihre zentralen Themen. Innsbruck: Tyrolia.
- **Fritz-Schubert, Ernst** (2008): Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg: Herder
- **Fritz Strack, Leonard L. Martin, Sabine Stepper, "The Far Side: Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis"** in: Journal of Personality and Social Psychology 54 (1988).
- **George MacKerron, Susana Mouratoa, "Happiness is greater in natural environments"** in: Global Environmental Change, 23 (5), London (2013).
- **Hascher, Tina** (2004): Wohlbefinden in der Schule (In: Rost, Detlef (Hrsg.): Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie Band 40). Münster: Waxmann
- **Kreichgauer, Karl** (ohne Datum): Glücksarchiv: alles zum Thema Glück und glücklich sein. Verfügbar unter: <http://www.gluecksarchiv.de/> (eingesehen am 03.06.2015)
- **Martin E.P. Seligman, "Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being"**, New York (2012).
- **Mihaly Csikszentmihalyi, "TED Talk: Flow, the secret to happiness"** (2008).
- **Nicholas Epley, "Let's make some Metra noise"** in: Chicago Tribune, Chicago (2011).
- **Rath, Norbert; Mayring, Philipp** (2013): Glück - aber worin liegt es? Zu einer kritischen Theorie des Wohlbefindens: Vandenhoeck & Ruprecht (Philosophie und Psychologie im Dialog - Band 013).
- **Sanders, Willy** (1965): Glück. Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines mittelalterlichen Schicksals-begriff. Köln: Böhlau
- **Stürmer, E.**(2011): Glücksgold. Die Glücksrezepte der Völker, Kulturen und Religionen. Hamburg. Tredition GmbH
- **Zirfas, Jörg** (2014): Glück. In: Wulf, C./ Zirfas, Jörg (Hrsg.): Handbuch der Pädagogischen Anthropologie. Wiesbaden: Springer. S.663-673

Onlinequellen

<http://www.gluecksarchiv.de/>

<http://www.laborjournal.de/blog/wp-content/uploads/2011/11/cow.jpg> (letzter Zugriff 27.5.2015)

<https://www.perlentaucher.de/buch/guus-kuijer/das-buch-von-allen-dingen.html> (letzter Zugriff 26.5.2015)

<http://zitate.net/gl%C3%BCck.html> (letzter Zugriff 27.5.2015)

http://www.vdk.de/sys/data/globimg/dim_1_00000086B1346680204.jpg

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy

http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

http://articles.chicagotribune.com/2011-06-03/opinion/ct-perspec-0605-metra-20110603_1_commuters-quiet-cars-metra-reports

<http://www.journals.elsevier.com/global-environmental-change/>

https://www.planet-schule.de/sf/downloads/divers/themenwoche_glueck/Religion_AB4_Infotext.pdf

<http://www.helles-koepfchen.de/artikel/2783.html>,