

# GLÜCK UND WOHLERGEHEN FÜR ALLE!

## In dieser Lerneinheit ...

... erkennen die Jugendlichen, dass Glück und Zufriedenheit in einer Welt des Wandels und globaler Herausforderungen nicht nur mit äußeren Bedingungen zu tun haben, sondern auch mit der eigenen Selbstwirksamkeit. Die Schülerinnen und Schüler bewerten den Einfluss unterschiedlicher Faktoren auf Glück und Zufriedenheit in unterschiedlichen Kulturräumen und erarbeiten nachhaltige Handlungsoptionen, mit denen diese beiden Aspekte in einer Welt des Wandels gestärkt werden können.

**Fächerzuordnung: Sozialwissenschaften, Erdkunde, Biologie, Deutsch, Geschichte, Fremdsprachen, Religion, Philosophie, Ethik, Mathematik**



**Erkennen:** Identifizieren von Faktoren von Glück und Zufriedenheit in einer Welt mit unterschiedlichen globalen Herausforderungen und die Bedeutung von Selbstwirksamkeit und Resilienz für Glück und Zufriedenheit beschreiben



**Bewerten:** Kennenlernen und kritische Beurteilung von unterschiedlichen Möglichkeiten, Glück und Zufriedenheit zu messen



**Handeln:** Möglichkeiten individueller Handlungsoptionen zur Stärkung von Glück und Zufriedenheit im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung herausarbeiten



## 1 Was bedeutet Glück in der Krise?

Das Otto-Schott-Gymnasium in Mainz hat seit dem Frühjahr 2022 22 Schülerinnen und Schüler in seinen Reihen, die mit ihren Angehörigen vor dem Krieg in der Ukraine geflohen sind. Ein großes Glück, finden sie, und dennoch: Für die ukrainischen Schülerinnen und Schüler ist das Leben in Mainz eine herausfordernde Situation. Oft stehen sie zwischen der Sehnsucht nach der Heimat und den Freunden dort und der Zukunft hier in einer neuen Umgebung.

Mittlerweile haben sie auch außerhalb der Schule ein bisschen Glück gefunden: Einige von ihnen trainieren in Sportvereinen, andere erhalten eine Ausbildung als Musikerin oder Musiker und gehen mit Freundinnen und Freunden ins Kino. Es ist ein Leben in zwei Welten: Neben dem Schulunterricht am Gymnasium in Mainz haben sie nach wie vor Online-Unterricht mit ihrer ukrainischen Schule. Immer wieder drängt sich neben der Alltagsnormalität in Telefonaten oder Social-Media-Kanälen der Krieg in ihr Alltagsleben. Dann bestimmen Zerstörung, Raketeneinschläge oder Tod die Situation. Und neben all dem Glück, in einer sicheren Umgebung zu sein, ist dann die Angst um die Angehörigen und Freunde in der Ukraine wieder da. Was ist in dieser Situation Glück? Wenn alles normal läuft und die Sorgen weg sind? Die jungen Menschen sind realistisch. Für eine junge Schülerin ist es ihr Musikinstrument. „Musik kann ich überall machen – das ist mein großes Glück.“

## 2 Das eigene Glück lernen

„Atme tief ein. Loslassen. Tief einatmen. Loslassen. Konzentriere dich auf die Geräusche, die aus der Umgebung kommen. Was hörst du? Konzentriere dich langsam auf deine eigene Atmung.“ Eine Lehrerin der Klasse 7 am Rajkiya Pratibha Vikas Vidyalaya – einer staatlichen Schule in New Delhi – führt ihre Schülerinnen und Schüler durch eine Atemübung. Nach drei Minuten sagt sie: „Wenn ihr bereit seid, fangt an, eure Zehen zu bewegen; fangt an, eure Finger zu bewegen; jetzt öffnet langsam eure Augen.“ Dies ist ein typischer Morgen in der „Glücksklasse“. „Hier wird gelernt, nicht gelehrt“, antwortete ein elfjähriges Kind in der „Happiness“-Klasse einer staatlichen Schule in New Delhi auf die Frage eines Besuchers, was in dieser Klasse passiert.

Ebenfalls in New Delhi an einem anderen Tag und einer anderen Schule: „Schülerinnen und Schüler, sagt mir, was haben wir alle gemeinsam?“, fragte ein Lehrer einige Hundert Schülerinnen und Schüler auf Zoom, die „Glück“ als Sitzungspasswort eingegeben hatten, und einige Hundert weitere, die sich über YouTube der Klasse angeschlossen hatten. „Alle unsere Zähne sind gleich“, schrieb ein Schüler in seiner Antwort. Dann tauchten einige weitere Antworten auf: „Wir werden alle nass, wenn es regnet; wir haben alle ein Herz; wir sind alle freundlich; wir kämmen alle unsere Haare; und Wolken sind für alle da.“ Ein anderer Schüler schrieb: „Wir alle fühlen uns manchmal glücklich, traurig und wütend“.

## 3 Das eigene Glück in die Hand nehmen

„Wir können keine nachhaltige Entwicklung erreichen, ohne sicherzustellen, dass meine Rechte, meine Bildung und meine Gesundheit genauso wichtig sind wie die meiner Mitmenschen.“

**THANDIWE CHAMA aus Sambia.**

Als Thandiwe 8 Jahre alt war, musste ihre Schule wegen fehlendem Personal schließen. Das wäre das Ende ihrer Schul-

ausbildung gewesen. Doch anstatt aufzugeben, motivierte sie 60 andere Kinder dazu, gemeinsam für ihr Recht auf Bildung zu kämpfen. Sie organisierte einen Marsch zu einer anderen Schule und erreichte in vielen hartnäckigen Verhandlungen, dass alle 60 Kinder aufgenommen wurden, obwohl das nicht vorgesehen war. Thandiwe war sich bewusst, dass Bildung ein grundlegendes Recht eines jeden Menschen und damit auch eines jeden Kindes ist und dass sie eine entscheidende Rolle bei der nachhaltigen Entwicklung eines Landes spielt. In Sambia herrschte damals die HIV/AIDS-Epidemie, die viele Menschenleben forderte, darunter auch das einiger ihrer Lehrerinnen und Lehrer. Thandiwe sah, dass die Schließung von Schulen aufgrund von Lehrermangel und die damit verbundene Einschränkung des Rechts auf Bildung traurige Folgen waren. Sie wusste aus eigener Erfahrung, dass viele Kinder in ärmeren Stadtteilen, insbesondere Mädchen, keinen Zugang zu Bildung haben und dass die Einrichtungen oft unzureichend sind. Dabei darf niemand aus finanziellen Gründen oder aus Gründen des Geschlechts benachteiligt werden. Mädchen wie Jungen stehen die selben Bildungschancen zu. Deshalb beschloss sie zu handeln und für ihr Glück und das ihrer Mitschülerinnen und -schüler zu kämpfen.

Für viele junge Menschen ist ihre Lebenswelt von globalen Krisen und den damit verbundenen Herausforderungen geprägt: Kriege und Konflikte, Massenflucht, Hunger, Artensterben, Klimawandel, Corona, und anderes mehr. Gemeinsam ist diesen Krisen, dass sie nicht mehr einzeln kommen, sondern kumulativ sind, mitunter exponentiell, dass sie interagieren, sich teils gegenseitig verstärken, und sie so bald nicht enden werden. Alltäglich werden sie in der Schule konfrontiert mit den Schrecken eines Kriegs in Europa, der ukrainische Jugendliche zur Flucht zwingt.

Global entstehen in sämtlichen Bereichen der Gesellschaft komplexe und sehr dynamische Veränderungen, die als Megatrends bezeichnet werden und Auswirkungen sowohl auf Individuen und Unternehmen als auch auf Institutionen haben. Wesentliche Merkmale dieser Trends sind die Zeitspanne von bis zu mehreren Jahrzehnten, in denen sie wirksam sind, sowie die Auswirkungen auf alle gesellschaftlichen Bereiche: Ökonomie, Konsum, Wertewandel, menschliches Zusammenleben, Medien, politische Systeme und viele mehr. Die Megatrends sind meist global ausgeprägt mit regionalen und zeitlichen Unterschieden. Die einzelnen Megatrends sind vielfältig miteinander in Wechselwirkungen verknüpft und erzeugen dadurch eine Vielschichtigkeit und Dynamik.

Was kann in dieser Situation jede und jeder zum globalen Kurswechsel und den damit zusammenhängenden Herausforderungen beitragen? Wie können die Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit erfahren und aktiv den globalen Kurswechsel mitgestalten?

Die drei Beispiele veranschaulichen, dass Glück und Zuversicht in ganz unterschiedlichen, auch herausfordernden und schwierigen Situationen empfunden werden kann.



## Erkennen

Die Betrachtung von Glück und Zufriedenheit wirft ausgehend von den drei Beispielen Fragen auf:

- **Kann man Glück und Zufriedenheit empfinden, wenn man vor einem Krieg geflohen ist und in einer fremden Umgebung als junger Mensch neu starten muss?**

- **Kann man in der Schule Glück lernen und ist Glück ein relevantes Schulfach?**
- **Macht es glücklich und zufrieden, wenn ich mich für mein Recht auf Bildung einsetze und es selbst einfordere?**
- **Und letztendlich die übergeordnete Frage: Was ist das eigentlich, das Glück?**

Jährlich veröffentlicht das Sustainable Development Solutions Network (Netzwerk „Lösungen für eine nachhaltige Entwicklung“) der Vereinten Nationen den World Happiness Report (Welt-Glücks-Bericht). Der aktuelle Bericht misst das Glücksniveau in verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt. Er zielt – wie auch die 17 Nachhaltigkeitsziele – darauf ab, das Wohlbefinden von Individuen und Gesellschaften zu verbessern. Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Verfolgen der SDGs und der eigenen Zufriedenheit und dem Glück? Im World Happiness Report 2023 wird die Bedeutung von altruistischem (selbstlosem oder uneigennützigem) Verhalten und dem eigenen Wohlbefinden hervorgehoben: Es gibt eine positive Korrelation zwischen Glück und selbstlosem sowie uneigennützigem Verhalten, sowohl im Länder- als auch im Personenvergleich. Dies liegt daran, dass Menschen, die Hilfe erhalten, in der Regel ein höheres Wohlbefinden erfahren. Es gibt auch Belege dafür, dass helfendes Verhalten das Wohlbefinden des Helfenden steigert, insbesondere wenn es freiwillig ist und aus Sorge um die Person, der geholfen wird, motiviert ist ([https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23\\_Ch0.pdf](https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23_Ch0.pdf)).

Eine entscheidende Rolle für die Zufriedenheit spielen die Menschenrechte und die Freiheit, sich für seine Belange einsetzen zu können, aber auch Frieden. Weshalb eine gelebte Beteiligungskultur, bei der Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, Handlungsoptionen zu formulieren und sich für ihre Belange und Ziele einzusetzen, von hoher Relevanz ist und ihre Selbstwirksamkeit stärkt. Dabei ist die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, sich zu beteiligen, keineswegs eine freiwillige Geste. Ihnen steht vielmehr das Recht zu, ihre Meinung zu äußern, gehört zu werden und ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend an Entscheidungen beteiligt zu werden, in Angelegenheiten, die sie betreffen. Dazu ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche ihre jeweiligen Rechte kennen lernen, damit sie diese gegenüber dem Staat auch aktiv einfordern können, wie im Beispiel von Thandiwe.

Die positive Auswirkung von Selbstwirksamkeit zeigen die Beispiele in den einführenden Geschichten, die Schülerinnen und Schüler aus der Ukraine, die ihr neues Zuhause in Mainz angenommen haben, genauso wie Thandiwe Chama aus Sambia, die für ihr Recht auf Schulbildung selbst aktiv geworden ist und gehandelt hat.

Glück und Zufriedenheit sind lernbar. Auf dieser Überzeugung basiert das „Happiness Curriculum“ und ist zugleich dessen Zielsetzung: Es ist ein Bildungsprogramm, das 2018 von der indischen Regierung für die Klassen 1 bis 8 eingeführt wurde. Das Programm zielt darauf ab, den Lernenden Fähigkeiten zu vermitteln, die für ein glückliches und erfülltes Leben wichtig sind, wie zum Beispiel Achtsamkeit, Mitgefühl, Empathie, Selbstreflexion und kritisches Denken. Das Curriculum umfasst Aktivitäten und Praktiken wie Meditation, Yoga, Geschichtenerzählen, Gruppendiskussionen, aber auch kreative Ausdrucksformen und Werteerziehung.

Mit dem Happiness Curriculum und seiner Integration in den Unterricht sollen das Wohlbefinden und die Resilienz der Schülerinnen und Schüler gestärkt und ihre Fähigkeit

zur Gestaltung eines sinnvollen und erfüllenden Lebens gefördert werden. Dies passiert in mehreren Schritten: eigene Stärken und Werte kennen, Visionen und Lebensmotive für sich selbst aufbauen, realistische Entscheidungen treffen können, Planen und mögliche Hindernisse vorab erkennen, tatsächliches Umsetzen der Ziele und schließlich die Reflexion bei Gelingen oder Misserfolg.

In der unterrichtlichen Praxis können Schülerinnen und Schüler die drei motivierenden Beispiele dafür verwenden, mithilfe der eingangs formulierten Fragen unterschiedliche Aspekte des Glücks und der Zuversicht zu thematisieren und mit aus dem eigenen Lebensumfeld stammenden Beispielen zu ergänzen. Hier könnte auch ein Brückenschlag zum eigenen Beitrag erfolgen, der im Alltag zur Erreichung der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung beiträgt. Als Ergebnis könnte formuliert werden, dass Glück und Zuversicht von vielen Faktoren abhängig sind und die beiden Faktoren Selbstwirksamkeit (Beispiele 1 und 3) und Resilienz (Beispiel 2) dabei eine entscheidende Rolle haben.

In einem weiteren Unterrichtsschritt kann dann mit dem World Happiness Report 2023 der Zustand des weltweit empfundenen Glücks und der Lebenszufriedenheit untersucht werden.

## **Bewerten**

Kann man Glück und Zufriedenheit messen? Man kann, und das auf unterschiedlichste Art und Weise, wie es beispielsweise der World Happiness Report und der Happy Planet Index zeigen. Meist basiert die Ermittlung des Glücks und der Zufriedenheit auf Umfragen und Fragebögen, bei denen Menschen ihre eigenen Einschätzungen und Bewertungen zu ihrem Glück und ihrer Zufriedenheit abgeben.

Der World Happiness Report bezieht sich auf die Lebensqualität in Bezug auf das Bruttoinlandsprodukt, die soziale Unterstützung, die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die Großzügigkeit der Menschen und die Korruption. Er basiert auf Umfragen zur Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern und verwendet statistische Analysen, um den Rang von Ländern in Bezug auf ihr Glücksniveau zu bestimmen.

Im Gegensatz dazu legt der Happy Planet Index seinen Schwerpunkt auf die Bewertung des ökologischen Fußabdrucks von Ländern und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Bürger. Der Index bezieht sich auf Faktoren wie die Lebenserwartung, das subjektive Wohlbefinden und die Ungleichheit, berücksichtigt jedoch auch die Nachhaltigkeit des Landes und die Auswirkungen auf die Umwelt.

Mithilfe der beiden Arbeitsblätter können die Schülerinnen und Schüler die Indikatoren des World-Happiness-Reports und des Happy Planet Index kritisch vergleichen und ableiten, welche politischen Maßnahmen benötigt werden, die das Wohlbefinden der Menschen weltweit verbessern und zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen können.

## **Handeln**

Selbstwirksamkeit und Resilienz sind wichtige Faktoren für das eigene Glück und die Selbstzufriedenheit. Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Überzeugung einer Person, dass sie in der Lage ist, bestimmte Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Menschen mit höherer Selbstwirksamkeit

haben das Gefühl, ihr Leben aktiv gestalten und Herausforderungen bewältigen und effektiv damit umgehen zu können. Sie glauben fest daran, dass sie die Fähigkeiten, Ressourcen und Strategien besitzen, um ihre Ziele zu erreichen. Dieses Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben und die eigenen Fähigkeiten kann zu einem erhöhten Glücksgefühl und einer größeren Zufriedenheit mit sich selbst und dem Leben insgesamt führen. Wie das gehen kann zeigt die Geschichte von Thandiwe aus Sambia. Sie hat ihr eigenes Glück in die Hand genommen und für ihr Recht auf Bildung gekämpft. Thandiwe hat viel Mut gezeigt und sich aktiv für die Erreichung ihres Ziels eingesetzt und eine Veränderung erwirkt. Resilienz hingegen bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, sich von Rückschlägen, Stress oder belastenden Situationen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Jugendlichen aus der Ukraine zeigen, dass sie in der Lage sind, sich an Veränderungen anzupassen, Schwierigkeiten zu bewältigen und sich von negativen Ereignissen nicht dauerhaft entmutigen zu lassen. Resiliente Menschen haben eine positive Einstellung, sind widerstandsfähig und können auch in schwierigen Zeiten optimistisch bleiben. Resilienz trägt dazu bei, dass Menschen mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen können und sich schneller erholen, was wiederum ihr Glücksempfinden und ihre Zufriedenheit steigern kann. Sowohl Selbstwirksamkeit als auch Resilienz sind erlernbare Fähigkeiten und können durch verschiedene Maßnahmen gestärkt werden, wie es die indische Schule mit der „Happiness“-Klasse vormacht. Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung kann durch Erfolgserlebnisse, Lernen aus Erfahrungen, Modelllernen und unterstützende soziale Netzwerke gefördert werden. Resilienz kann durch den Aufbau von Bewältigungsstrategien, die Förderung sozialer Unterstützung und die Entwicklung einer positiven Denkweise gesteigert werden. Im Schulfach Glück sollen die Schülerinnen und Schüler genau diese Fähigkeiten erlernen und stärken, um sich auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten und mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umgehen zu können. Ebenfalls soll das Schulfach Glück soziale Beziehungen und das Erreichen selbstgesteckter Ziele fördern.

Viele – auch junge – Menschen verzagen angesichts der beispiellosen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. In der heutigen demokratischen Gesellschaft steht jungen Menschen nicht nur eine Vielzahl von politischen und freiheitlichen Möglichkeiten zur Verfügung, um die Welt mitzugestalten. Im 21. Jahrhundert haben sie zudem die Chance, den wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt zu nutzen, um eine nachhaltige Entwicklung voranzutreiben. Jugendliche haben damit in dieser Gesellschaft das Privileg, etwas zu bewegen (Barack Obama, Mai 2023 in Berlin). Doch in der Realität sieht es leider anders aus: Nach einer aktuellen Untersuchung der Vereinten Nationen sind drei Viertel (76 Prozent) der unter 30-Jährigen der Meinung, dass die Politiker den jungen Menschen nicht zuhören. Umso wichtiger ist es, die jungen Menschen zu ermutigen, ihre Stimme in den politischen Systemen zu nutzen. Sie sind in der Lage, Visionen für eine nachhaltigere, gerechtere und ausgewogenere Zukunft zu entwerfen. Sie haben dazu die Energie, das Wissen, die technischen Möglichkeiten, die Kreativität und die Empathie. Für die unterrichtliche Umsetzung des Aspekts Handeln lässt sich ausgehend von den drei Beispielen der Gedanken aufgreifen, dass Glück und Lebenszufriedenheit zusammenhängen mit Selbstwirksamkeit und Resilienz. Aber auch, dass Glück und Zufriedenheit nicht nur durch das eigene Handeln

beeinflussbar sind, sondern immer auch äußeren Bedingungen unterliegen, wofür Frieden die Voraussetzung bildet. Die Geschichten zeigen aber auch, dass jede und jeder selbst etwas zum globalen Kurswechsel beitragen kann; hieraus lassen sich entsprechende Projekte und Handlungsoptionen ableiten und im Unterricht umsetzen.



Das **Arbeitsblatt zum Download** und weitere Materialien sowie eine Linkliste zu diesem Thema finden Sie in unserer Online-Materialiensammlung über den Filter **Glück und Wohlergehen (Klassen 7 bis 13)**. Einfach den QR-Code scannen oder anklicken!