

Bildung für Glück & Wohlbefinden

Glücklich zu sein gilt als ein, wenn nicht das grundlegende Ziel des Menschen. Dennoch bleibt die Suche nach dem Glück vor allem Ratgebern überlassen, während die Bildung so viel zu wenig behandelt. Wie könnten wir etwas über das glückliche und nachhaltige Leben lernen?



Warum über das Glück zu lernen ist

Überall auf der Welt und zu ziemlich allen Zeiten beschäftigt(e) die Frage nach dem Glück und dem guten Leben die Menschheit, von den Philosophen der Antike bis zur heutigen Glücksforschung. Abertausende Bücher bieten (mehr oder weniger gute) Orientierung zum Thema, doch dem Glück selber scheinen viele Menschen nicht näher zu kommen. Stress und andere Zivilisationskrankheiten sind weit verbreitet, wir scheinen in einer "Wohlstandsfalle" gefangen: der Güterwohlstand steigt weiter an, aber die Lebensqualität stagniert. Immer mehr und neue Unterhaltungs- und Konsumangebote, die zwar Beschäftigung und Amüsement bieten, entstehen, bringen den Menschen aber wenig im Sinne eines "authentischen Glücks", wie es die positive Psychologie benennt.

Doch nur wenige Menschen verfolgen einen reflektierten, glücksorientierten Lebensstil und bevorzugen das *gute Leben* gegenüber dem *Güterleben*. Dem stehen sowohl die Einflüsse, Versuchungen und Manipulationen der Konsumgesellschaft entgegen, als auch diverse Glückskonzeptionen von Religionen und Ideologien. Gemäß der Idee der Aufklärung ist eine bewusste Entscheidung ob des eigenen Lebensstils aber möglich und wünschenswert; sich selbstverantwortlich mit dem Glück zu befassen ist also als ein Aspekt der Mündigkeit anzusehen. Glück zu thematisieren wäre daher ein Auftrag an die Bildung. Somit stellen sich zwei Fragen:

Was braucht es eigentlich, um das eigene Glück & Wohlbefinden zu verfolgen?

Wann, wo und wie lernen Menschen etwas über Wohlbefinden, Glück und das gute Leben?

Glück in der Bildung – eine Steppe mit wenigen Oasen

Die Philosophin Nel Noddings beschreibt in Ihrem Buch "Happiness and Education", wie Glück und Wohlbefinden heutzutage ein Privatanliegen sind, das in der eigenen Familie und im sozialen Umfeld zu erlernen sei. Oftmals finden sich dort keine ExpertInnen für das Thema und teilweise nicht einmal gute Beispiele, was den Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden betrifft. Spezifisches Wissen mag vage und konkrete Fertigkeiten mögen eher schwach ausgeprägt sein. Insgesamt gibt es also durchaus Bedarf, mehr über das Wohlbefinden zu lernen und es zum Bildungsthema zu machen.

Das Bildungssystem hat zum Thema Glück & Wohlbefinden derweil nicht viel zu bieten. In der Schule lernen Kinder und Jugendliche in zahlreichen Fächern viele wichtige Dinge wie Grammatik und Naturwissenschaften, jedoch kaum etwas über das eigenen Wohlbefinden. In den letzten Jahren haben sich aber einige Ansätze entwickelt, die einen Pfad markieren, der zu einem breiten Weg werden könnte.

Zunehmend führen Schulen "Glück" als Schulfach ein, und im Bereich der außerschulischen Bildung gibt es einzelne Methodensets, die das Thema aufnehmen, (noch bilden sie Ausnahmen und bleiben oftmals auf der kognitiven Ebene). Die Ansätze knüpfen zum einen an das Fach Philosophie an und befassen sich mit theoretischen Konzepten, zum anderen sind Aspekte des sozialen Lernens ein Feld. Ein umfassendes Konzept scheint bislang noch zu fehlen.

Bildung für Wohlbefinden – ein Entwurf

Die Vielfältigkeit des Themas Glück ist schwer in einem einfachen Bildungsansatz einzufangen, entsprechend gilt es einen multidisziplinären Ansatz zu entwickeln. Inhaltlich ist das Thema mit vielen Feldern und Fächern verbunden, von Philosophie zu Sozialwissenschaften, Kunst, Musik, Sport, Ernährungswissenschaften, Psychologie, Werte & Normen und viele andere. Praktisch könnte und sollte Wohlbefinden als Thema, bzw.

Lernfeld in vielerlei Umgebungen realisiert werden. Kernpunkte, die bei einer Bildung für Wohlbefinden enthalten sein sollten sind:

1. Psychologisches Wohlbefinden. Die Auseinandersetzung mit den psychischen Aspekten des Wohlbefindens, von den neuronalen Prozessen, die Glücksgefühlen zugrunde liegen bis hin zur Sozialpsychologie.
2. Physisches Wohlbefinden. Wissen über körperliche Prozesse des Wohlbefindens, sowie die Fähigkeiten, dieses Wissen anzuwenden im Sinne des "sich um sich selbst kümmern können". Gesundheit, Bewegung und Ernährung sind hierbei zentrale Komponenten, die einem Verständnis von Somatik zusammenfinden.
3. Politische Philosophie. Verständnis für die Zusammenhänge von persönlichem Wohlbefinden und dem Wohlbefinden anderer Personen, der Gemeinschaft und Gesellschaft. Ideen von Gerechtigkeit, Freiheit, Ethik in Bezug auf das Thema Glück reflektieren und in persönlichem Bezug verstehen.
4. Globale Aspekte. Wie wird Glück weltweit verstanden, gelebt, ermöglicht. Dies gilt sowohl hinsichtlich kultureller Aspekte, aber auch in Bezug auf globale Gerechtigkeit.
5. Glück und Nachhaltigkeit. Die Frage: "Was braucht es zum guten Leben?" und wie verhält sich dies mit den begrenzten Ressourcen der Erde.
6. ... Diese Liste ist offen und weiter zu entwickeln...

Menschen glücklich machen? Eine kritische Perspektive ist nötig!

Über das Glück zu *lernen* ist dringend zu unterscheiden von Menschen glücklich *machen*. Nicht alle Ansätze scheinen dies sorgsam genug zu differenzieren. Das Schulfach Glück fokussiert sich vor allem auf soziales Lernen und hilft so den Kindern, besser zusammen zu arbeiten und zu lernen. Das Konzept der Positive Education aus den USA zeigt einen anderen ambivalenten Ansatz: hier sollen SchülerInnen und Studierende ihre Stärken kennen lernen und sich mehr auf die positiven Geschehnisse in ihrem Leben konzentrieren. Dies stärkt ihr Wohlbefinden ebenso wie ihre Gesundheit – und sie werden somit widerstandsfähiger gegenüber dem üblichen Stress ihres Studiums, was ein zentrales Anliegen des Projektes ist.

Hier zeigt sich ein Verständnis von *Bildung für Wohlbefinden*, dass eine sehr begrenzte Idee der Stärkung des Individuums verfolgt – es geht darum, dass Wohlbefinden im bestehenden System zu stärken, ohne jedoch den gegebenen gesellschaftlichen, bzw. ökonomischen Rahmen zu hinterfragen. Bildung für Wohlbefinden könnte und sollte jedoch viel mehr noch ein Akt der Emanzipation miteinschließen, der weiter reicht, als Menschen zu erfolgreichen Akteuren in ihrer Umwelt zu machen. Bildung für Wohlbefinden sollte dazu beitragen, Menschen zu stärken und Anstöße geben, wo nötig Gesellschaft entspricht zu verändern, um das Wohlbefinden aller zu berücksichtigen .



Glück & Nachhaltigkeit

Jochen Dallmer www.glueckundnachhaltigkeit.de

Jochen Dallmer, März 2015. Berlin.

Der Text stellt einen Auszug aus meiner laufenden Forschungsarbeit zum Thema Glück & Nachhaltigkeit dar. Er bietet keine Quellenangabe, da entsprechende wissenschaftliche Veröffentlichungen in Vorbereitung sind. Rückmeldungen sind herzlich Willkommen! Kontakt und weitere Info siehe Website.