

Bildung für Glück & Nachhaltigkeit

Glücklich zu sein gilt als ein, wenn nicht das grundlegende Ziel des Menschen. Dennoch wird das Thema im Bildungsbereich bislang nur wenig behandelt. Wir sollten mehr über Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden lernen - um es besser im Leben verfolgen zu können



Was über das Glück zu lernen ist

Überall auf der Welt und zu ziemlich allen Zeiten beschäftigte 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 Ideen und Anleitungen zur Glückssuche, doch die Übersicht und Orientierung fällt schwer. Derweil scheinen viele Menschen dem Ziel glücklich zu sein, nur wenig näher zu kommen: Stress und andere Zivilisationskrankheiten sind weit verbreitet, viele scheinen in einer „Wohlstands Falle“ gefangen zu sein. Wir sind fleißig am produzieren und konsumieren, der Güterwohlstand steigt immer weiter an, während die Lebensqualität stagniert. Immer mehr und neue Erlebnis- und Konsumangebote bieten Unterhaltung und Spaß, tragen aber wenig dazu bei, sich mit den eigenen Auffassungen eines guten Lebens zu befassen und jene Dinge zu verfolgen, die dem Wohlbefinden dauerhaft zuträglich sind. Die verlockenden Angebote der Konsumgesellschaft zeigen sich als Glücksversprechen, die sich nur selten erfüllen.

Wie kann es Menschen besser gelingen, einen reflektierten, am subjektiven Wohlbefinden orientierten Lebensstil zu verfolgen und erfolgreich zwischen den zahlreichen Angeboten und Versprechungen zu navigieren. Gemäß der Idee der Aufklärung ist eine bewusste Entscheidung ob des eigenen Lebensstils aber möglich und wünschenswert. Diese Auseinandersetzung ist mithin sogar die Aufgabe des freien Menschen. Jene Selbstverantwortung wird in der Pädagogik als Mündigkeit angesehen, zu der Bildung befähigen soll. Subjektives Wohlbefinden zu thematisieren ist daher ein elementarer Auftrag von Bildungsarbeit.

Glück als Thema in der Bildung – es besteht Bedarf

Gemäß der Maxime, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied sei, bleibt das Thema dem privaten Suchen und Streben überlassen. Die Philosophin Nel Noddings beschreibt in Ihrem Buch „Happiness and Education“ eindrücklich, dass es problematisch und unfair ist, dieses elementar wichtige Anliegen im Privaten zu belassen. Die eigene Familie und das soziale Umfeld sind keineswegs automatisch mit der Expertise versehen oder durch eine gute Praxis im Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden geprägt. Das themenspezifische Wissen ist vage und auch an konkreten Fertigkeiten mangelt es oft, statt dessen dominieren tradierte Annahmen und Gewohnheiten und werden entsprechend unreflektiert weitergegeben. Insgesamt gibt es großen Bedarf, mehr über das Wohlbefinden zu lernen und es expliziter zum Thema im Bildungsbereich zu machen. Es ist daher unbedingte Aufgabe der formalen Bildung (Schule), junge Menschen zu befähigen, sich gut um ihr Wohlbefinden kümmern zu können. Dies ist durch non-formelle Angebote von Vereinen und Bildungsanbietern zu ergänzen, die häufig eine andere Formen des Lernens ermöglichen.

Erste Ansätze bestehen und es kommen laufend neue Angebote dazu. Einige Schulen

bieten „Glück“ als Schulfach an und im Bereich der außerschulischen Bildung gibt es immer mehr Methodensets, die das Thema bearbeiten. Manche Ansätze knüpfen an das Fach Philosophie an und befassen sich mit theoretischen Konzepten, andere fokussieren auf Aspekte des sozialen Lernens. Ein Ansatz der Pädagogin Catherine O'Brien aus Kanada namens *Sustainable Happiness* verbindet von Glück und Nachhaltigkeit für Schulkinder vieler Altersstufen.

Besonders reizvoll und vielversprechend scheint die Verknüpfung zum Bereich der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Dem grundlegenden Wissen über Nachhaltigkeit stellt BNE mit dem Ansatz der Gestaltungskompetenz das Handwerkzeug zur Seite, um eine zukunftsfähige Welt gestalten zu können. Bisher besteht allerdings in Hinsicht auf das eigenen Wohlbefinden eine Lücke: BNE lädt bislang kaum dazu ein, die eigenen Bedürfnisse zu reflektieren und hinterfragen. Eine „Glückskompetenz“ könnte diesem Portfolio an Kompetenzen hierfür zugefügt werden und wäre eine Bereicherung.

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, Ethik 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 und physischen Aspekten des Wohlbefindens. Angefangen bei den neuronalen Prozessen, die Glücksgefühlen zugrunde liegen, über die Bedürfnisse des Menschen als Leibliches Wesen bis hin zu Aspekten des sozialen Miteinanders.
2. Philosophie des Glücks. Wissen über die Ideenlehren, was als gutes Leben galt und gilt und wie die Konzepte jeweils begründet sind. Welchen Einfluss haben Ideenlehren auf unser Zusammenleben und wie stehen zu den Erkenntnissen der aktuellen Glücksforschung?
3. Lebenskunst und Selbstsorge. Das Vermitteln von Fähigkeiten, sich zu orientieren und das theoretische Wissen über Wohlbefinden auch praktisch anzuwenden. Sein Leben im Sinne des Wohlbefindens bewusst gestalten zu können ist eine Kunst. Gesundheit, Bewegung und Ernährung sind hierbei zentrale Komponenten, die in einem Verständnis von Somatik zusammenfinden.
4. Politische Dimensionen des Glücks. Ein Verständnis für die Zusammenhänge von persönlichem Wohlbefinden und dem Wohlbefinden anderer Personen entwickeln. Ideen über Werte wie Gerechtigkeit und Freiheit in Bezug auf das Thema Glück reflektieren und in persönlichem Bezug setzen zu können.
5. Glück und Nachhaltigkeit. Die Frage: „Was braucht es zum guten Leben?“ und wie verhält sich dies zu den begrenzten Ressourcen der Erde und in Bezug auf globale Gerechtigkeit. Dies bezieht sich auf den Ansatz Bildung für nachhaltige Entwicklung, verbindet sich aber ebenso mit dem globalen Lernen (Wie wird Glück weltweit verstanden, gelebt, ermöglicht).

Menschen glücklich machen? Eine kritische Perspektive ist nötig!

Die Fähigkeiten zu erlernen, sich um das eigene Wohlbefinden gut kümmern zu können, ist dezidiert zu unterscheiden von dem Ziel, Menschen glücklich zu *machen*. Nicht alle Konzepte und Ansätze, die bereits in Anwendung sind, reflektieren ihre Ziele entsprechend selbstkritisch. Beim Ansatz der Positiven Pädagogik zeigt sich diese Ambivalenz deutlich, wenn Schüler_innen oder Studierende ihre Stärken kennen lernen, um sich mehr auf die positiven Aspekte in ihrem Leben konzentrieren zu können. Ziel ist hierbei die Verbesserung ihres Wohlbefindens, der Gesundheit und Steigerung der Resilienz. Ein zentrales Anliegen ist es also, junge Menschen widerstandsfähiger gegenüber dem Alltagsstress und den Leistungsanforderungen zu machen. Das klingt zunächst sinnvoll und hilfreich, wirft aber doch Fragen auf.

Hier zeigt sich ein Verständnis von einer *Bildung für Wohlbefinden*, das eine sehr begrenzte Idee der Stärkung des Individuums verfolgt – es geht darum, dass Wohlbefinden im bestehenden System zu verbessern, ohne jedoch den gegebenen sozialen, bzw. ökonomischen Rahmen zu hinterfragen. Bildung für Wohlbefinden könnte und sollte jedoch viel mehr ein Akt der Emanzipation sein, der weiter reicht, als Menschen zu erfolgreichen Akteuren in einem bestehenden Gesellschaftssystem zu machen, das nur bedingt auf das Wohlbefinden ausgerichtet ist. Bildung für Wohlbefinden sollte vielmehr dazu beitragen, Menschen zu stärken und Anstöße geben, wo nötig Gesellschaft entsprechend zu verändern, um das Wohlbefinden aller zu berücksichtigen .



Glück & Nachhaltigkeit

Jochen Dallmer www.glueckundnachhaltigkeit.de

Jochen Dallmer, 2019. Kontakt und weitere Informationen siehe Website.