

Schon weit vor der modernen „Glücksforschung“ haben sich zahlreiche wissenschaftliche Disziplinen der Frage gewidmet, wie dem Menschen ein glückliches Leben gelingen kann. Eine verbindliche Antwort gibt es bisher nicht, aber zumindest viele interessante Ansätze, etwa von dem Neurobiologen Gerald Hüther.

1 PERSÖNLICHES GLÜCK

a Was macht Sie glücklich bzw. würde Sie glücklich machen? Kreuzen Sie an, notieren Sie und vergleichen Sie Ihre Antworten im Kurs.



Was macht Sie sonst noch glücklich? _____

- b Für den Neurobiologen Gerald Hüther bedeutet Glück, dass ein Mensch das in ihm angelegte Potenzial optimal entfalten kann. Stimmen Sie dieser Meinung zu? Warum ja, warum nein? Diskutieren Sie im Kurs.
- c Wie sieht ein glückliches Leben in Ihrem Heimatland aus? Was gehört dazu, was ist unwichtig? Erzählen Sie.

2 AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

a Was bedeutet was? Recherchieren Sie bei Bedarf im Internet und verbinden Sie.



1 Verbundenheit • 2 Verführung • 3 Autonomie • 4 Gehirn

Ü 1a © Getty Images / iStock / Deagreez; © Thinkstock / iStock / monkeybusiness; © Getty Images / iStock / AntonioGuillem; © fotolia / Diego Cervo 2012; © Getty Images / iStock / phototechno; © Getty Images / iStock / Drazen...; © Thinkstock / Fuse; © Getty Images / E+ / skynesher

b Viele Kulturen unterscheiden sich stark im Hinblick auf den Wert, der auf Autonomie oder Verbundenheit gelegt wird. Betrachten Sie die Graphik. Wo würden Sie Deutschland einordnen und wo sehen Sie Ihr Heimatland? Können Sie sich vorstellen, welches Land bzw. welche Kultur als maximal individualistisch und welche als maximal kollektivistisch gilt? Überlegen Sie gemeinsam und begründen Sie Ihre Aussagen.

Individualistisch ← → Kollektivistisch

	Grundwert	Sozialverhalten	Ziel
Individualistische Kulturen	Rationalität	Regeln Gesetze	Autonomie Wahlfreiheit Durchsetzung
Kollektivistische Kulturen	Soziale Beziehungen	Rollen Pflichten	Verbundenheit Fürsorge Nachgiebigkeit

c Studien zeigen, dass japanische Jugendliche, die von ihren Eltern zu mehr Autonomie und Individualismus erzogen werden, dies als Verlust von Geborgenheit und Nähe, also negativ, erleben. Deutsche Jugendliche dagegen sind in derselben Situation glücklicher und fühlen sich ihren Eltern näher. Ist Glück also kulturabhängig? Diskutieren Sie im Kurs.

3 DIE GLÜCKSFORMEL

a Was bedeutet was? Ordnen Sie die Synonyme den korrekten Begriffen zu. Recherchieren Sie bei Bedarf im Internet.

Methodik • Funktionalität • Herangehensweise

- A der Ansatz, das Vorgehen, die Herangehensweise _____
- B die Vorgehensweise, die Methodik, das Konzept _____
- C die Einfachheit, die Schlichtheit, die Kargheit _____

b Sie erhalten einen Text. Leider sind einige Worte unleserlich. Rekonstruieren Sie den Text, indem Sie das fehlende Wort grammatisch korrekt ergänzen. Geben Sie jeweils nur ein Wort an.

Gibt es ein Rezept dafür, wie (1) man ein glücklicherer Mensch wird? Lässt sich Lebensglück aktiv beeinflussen? _____ (2) stark hängt es von den Genen ab, wie stark von den individuellen Lebensumständen? Und was genau meinen wir eigentlich, _____ (3) wir von „Glück“ sprechen? Jeder von uns kann darunter etwas anderes verstehen. Glück ist subjektiv. Menschen, die unter den _____ (4) Bedingungen leben, empfinden deswegen nicht automatisch den gleichen Grad an Glück. Das überrascht nicht wirklich.

Viele wissenschaftliche Disziplinen haben sich _____ (5) bereits beschäftigt. Sicher ist man aber immer noch nicht: Warum zum Beispiel scheinen manche Personen „von Natur aus“ glücklicher zu sein als andere? Umso interessanter ist das, als solche Menschen auch leistungsstärker, gesünder und kostengünstiger sind für Arbeitgeber und Krankenkassen. Kein Wunder, dass man dem Glück auf den Fersen ist.

2018 ergab eine Umfrage unter deutschen Arbeitnehmern unter anderem, dass sich 90 % der Befragten gestresst fühlten und keine Zeit fänden, die Dinge zu tun, die sie eigentlich gern tun wollten. Wie _____ (6) wir uns befreien aus solchen Lebenssituationen?

Quelle Üzb: Kim, U., Triandis, H. C., Kagitcibasi, C., Choi, S.-C., Yoon, G. (1994). "Introduction", in: Kim, U., Triandis, H. C., Kagitcibasi, C., Choi, S.-C., Yoon, G. (eds.), Individuation and Collectivism: Theory, Method, and Applications, Thousand Oaks, CA: Sage, 1-16

Der Neurobiologe Dr. Gerald Hüther etwa empfiehlt, sich selbst zwei _____ (7) zu beantworten und dann sein Leben entsprechend zu ändern: „Was will ich für ein Mensch sein?“ und „Wozu will ich dieses Leben nutzen?“

Kein Zweifel: Viele von uns fühlen sich von alltäglichen Aufgaben und Pflichten erschöpft. Oft bleibt kein Raum, um individuelle Stärken und Talente zu entdecken, Potenziale zu entfalten, die eigenen „Batterien“ wieder aufzuladen. Wer nur „funktioniert“, ist auf Dauer nicht glücklich. Damit das menschliche Gehirn optimal arbeiten kann, so Hüther, muss es aber _____ (8) ganzen Menschen gut gehen. Ist das nicht der _____ (9), könne man uns leichter „verführen“, zum Beispiel zum Konsum als kurzfristigen Ausgleich für das, was wir eigentlich im Leben suchten. In einer Gesellschaft, die Leistung, Profit und Funktionalität zu ihren höchsten Zielen zählt, würden Menschen, die nicht an der Spitze der Hierarchien stünden, zu Objekten.

Hüther ist sehr populär, hat für seine Arbeit aber auch schon viel Kritik geerntet, beispielsweise im Zusammenhang mit seinen Forderungen zur Transformation des deutschen Bildungssystems, der Qualität seiner _____ (10) Methodik und in vielen weiteren Punkten. Auch entwirft Hüther häufig Ideale, die nicht realisierbar scheinen. Schön wäre es aber schon, wenn uns die ein oder _____ (11) seiner Forderungen zum Handeln inspirieren würde, zum Beispiel, dass sich jeder Mensch seiner eigenen Würde bewusst werden müsse. Denn dann ließen wir uns nicht mehr so leicht zu Objekten machen und behandelten auch andere nicht als Objekte. Alle Menschen würden einander mit Respekt begegnen. Man gebe nun noch gegenseitige Unterstützung im Einsatz für gemeinsame Ziele hinzu und hätte alle Zutaten für mehr Lebensglück im „Topf“.

Es erklärt sich von selbst, dass wir unsere Kinder von Beginn an mit dem „Werkzeug“ für ein glückliches Leben ausrüsten sollten. Dafür brauchen sie laut Hüther vor allem eines: die Sicherheit, dass sie so geliebt werden, wie sie eben sind. _____ (12) würden die meisten von ihnen praktisch vom ersten Tag an auf Leistung trainiert und „bewertet“. Erwachsene sagten ihnen ständig, wie etwas zu tun sei, zum Beispiel beim Spielen, und nahmen ihnen damit die so wichtige Chance, die Welt selbst zu erforschen.

„Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist“ fordern Hüther und Quarch in einem 2016 erschienen Buch. Gemeint ist eine spielerische, kreative Herangehensweise an das Leben – in Familie, Partnerschaft und Beruf, für mehr Lebensfreude und Lebendigkeit. Für Hüther geht es bei Kindern wie Erwachsenen darum, das zu pflegen, wodurch sich die Menschheit erst zu dem entwickeln konnte, was sie heute ist: Sein Leben als „Subjekt“ gestalten, das nicht nur „Altes“ weiterentwickelt, sondern Neues entdeckt, kreativ ist, sich selbst verwirklicht, und das immer als Teil einer Gemeinschaft. Denn das seien die Grundbedürfnisse, die wir alle gemein hätten: Autonomie und _____ (13).

c Welche Antwort a, b oder c passt? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.

1 Glück ...

- a ... ist subjektiv.
- b ... macht gesund.
- c ... ist Zufall.

2 Die meisten deutschen Arbeitnehmer ...

- a ... empfinden bei der Arbeit Glück.
- b ... würden gerne mehr arbeiten.
- c ... würden gerne andere Dinge tun, als sie in der Arbeit tun.

3 Für Gerald Hüther ist Konsum ...

- a ... nützlich, weil er den Wohlstand aller sichert.
- b ... ein kurzfristiger Ausgleich für innere Leere.
- c ... ein notwendiges Übel.

4 Jeder Mensch sollte sich seiner eigenen Würde bewusst werden, weil ...

- a ... im deutschen Grundgesetz steht, dass die Würde des Menschen unantastbar ist.
- b ... er sich dann nicht als Objekt behandeln lässt.
- c ... er dann nicht mehr so leicht verführbar ist.

5 Kinder brauchen nach Gerald Hüther vor allem ...

- a ... Geschenke.
- b ... Freizeit.
- c ... Liebe.

6 Gerald Hüther kritisiert, dass Kinder ...

- a ... von Beginn an auf Leistung trainiert werden.
- b ... sogar im Spiel korrigiert werden.
- c ... nicht ausreichend geliebt werden.

4 EIN GLÜCKLICHES LEBEN

a Beantworten Sie für sich die Fragen von Gerald Hüther: Was will ich für ein Mensch sein? Wofür will ich dieses Leben nutzen? Notieren Sie Stichpunkte.

b Schreiben Sie nun einen Text, in dem Sie die o. g. Fragen beantworten.



LÖSUNGEN

2a A 2 B 3 C 4 D 1

2b Als maximal individualistisch gilt die amerikanische Kultur, als maximal kollektivistisch die chinesische bzw. generell alle asiatischen Kulturen. Deutschland liegt als westliche Kultur am individualistischen Ende der Skala, wobei die deutsche Kultur einige kollektivistische Elemente enthält (Stichwort: Soziale Marktwirtschaft etc.) und von daher als etwas weniger individualistisch – also etwas mehr zur Mitte des Pfeils orientiert – eingeordnet wird als die amerikanische.

3a A Methodik B Herangehensweise C Funktionalität

3b 2 wie 3 wenn 4 gleichen 5 damit 6 können 7 Fragen 8 dem 9 Fall 10 wissenschaftlichen
11 andere 12 Stattdessen 13 Verbundenheit

3c 1 a, b 2 c 3 b 4 b, c 5 c 6 a, b