



Key Competence
Happiness ✓

Key Competence **Happiness**

Guidelines

Alles was Trainer und Trainerinnen wissen sollten, um die Glücksübungen erfolgreich einsetzen zu können



Dieses Handbuch ist gemeinsam mit der Übungsdatenbank ein Produkt des EU – Projektes Key Competence Happiness und dient als Leitfaden für die Übungen.

Zur Datenbank mit den Glücksübungen kommen Sie kostenlos im Internet auf unserer Website:

<http://www.key-competence-happiness.eu/>



Lifelong Learning Programme

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



INHALT

GELEITWORT – <i>Univ. Prof. Dr. Karl Garnitschnig</i>	7
VORWORT – <i>Klaus Linde-Leimer</i>	8
STRUKTUR DER GUIDELINES UND DER TOOLBOX – <i>Linda Bolier</i>	10
GLÜCKSFORSCHUNG – EIN KURZER ÜBERBLICK – <i>Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl</i>	15
ÖKONOMIE DES GLÜCKS – <i>Karlheinz Ruckriegl</i>	23
POSITIVE PSYCHOLOGIE IM TRAINING – <i>Beata Hola, Kača Švidrnichová</i>	29
EINSATZMÖGLICHKEITEN VON GLÜCKSÜBUNGEN IN UNTERSCHIEDLICHEN TRAININGSFORMEN – <i>Klaus Linde-Leimer</i>	42
WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND REFERENZEN	46



GELEITWORT

Univ. Prof. Dr. Karl Garnitschnig

Erstmalig haben wir eine professionelle und benutzerfreundlich strukturierte Sammlung von Übungen vorliegen, die die große Bandbreite von Unterrichts- und Trainingssettings bedient. Da der Glücksbegriff so weit gefasst ist und da die neun Strategien zu mehr Glück im Alltag einen offenen Zugang gewährleisten, kann auf die Lernenden sehr individuell und bedarfsorientiert eingegangen werden.

Sehr praktisch finde ich die Suchfunktion in der Datenbank, durch die man über verschiedene Kriterien, wie zum Beispiel Dauer oder Gruppengröße, sehr schnell eine Auswahl von passenden Übungen angeboten bekommt. Die Kommentare der Autor/innen ergänzen die Übungen mit Tipps aus der Praxis und weiterführenden Informationen. So kann jede/r Lehrer/in und jede/r Trainer/in selbst entscheiden, wie tief er oder sie sich mit der Materie auseinandersetzen möchte.

Ich kann die Produkte des Key Competence Happiness Projektes für alle Bereiche im Bildungssektor empfehlen. Jede/r, der/die einschlägige Erfahrung im pädagogischen oder andragogischen Bereich mitbringt und die dahinterliegenden Konzepte für sich selbst bejahen kann, wird damit arbeiten können. Ich finde dieses Programm sowohl für den persönlichen Gebrauch sehr sinnvoll, als auch dafür, andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Zu guter Letzt möchte ich noch die hohe Qualität der Produkte ansprechen. Die unterschiedlichen Zugänge und Definitionen zum Thema Glück decken ein breites Spektrum ab. Besonders wichtig ist aber: Selbstbewusstsein ist ein vitales Element von Glück. –Und diese Tatsache wird nicht nur im Theorieteil betont, sondern ist auch in jeder Übung spürbar.

VORWORT

Subjektives Wohlbefinden steht in den letzten Jahren immer mehr im Fokus des öffentlichen Interesses. Es gibt ein breites Angebot an wissenschaftlicher und populärwissenschaftlicher Literatur zum Thema Glück. Etliche Seminaranbieter sind längst auf den Zug aufgesprungen und organisieren Workshops mit dem Ziel, den TeilnehmerInnen Mittel zu bieten, um sie ihrem persönlichen Glück ein Stück weit näher zu bringen. Natürlich ist das Thema auch in der Presse sehr präsent und so findet man zahlreiche Artikel in unterschiedlichen Zeitungen, die Tipps und Tricks für ein zufriedeneres Leben versprechen.

Das Grundtvig Projekt Key Competence Happiness geht nun insofern noch einen Schritt weiter, als es behauptet, dass Glückseligkeit eine Schlüsselkompetenz darstellt, die jede/r Erwachsene/r entwickeln sollte, um sich erfolgreich weiterbilden zu können. Liegen wir, die wir dieses Projekt initiiert und durchgeführt haben, da richtig? Diese These, dass Glückseligkeit eine Schlüsselkompetenz darstellt, basiert auf Strategien, die im Kontext der Positiven Psychologie entwickelt worden sind, ein neuer Ansatz, der einen Schwerpunkt auf Lösungen, Ressourcen und positive Emotionen legt. Doch gehen wir vorerst noch einen Schritt zurück und überlegen, was mit dem Begriff Glück überhaupt gemeint sein könnte. Was versteht man, oder besser gesagt, was versteht denn die Wissenschaft unter dem Begriff Glück? Nachdem Glück sehr individuell zu sein scheint, wollen wir es hier mit einer Definition von subjektivem Wohlbefinden versuchen. „Mit dem Begriff ‚subjektives Wohlbefinden‘ bezeichnet man die Bewertung, die Menschen hinsichtlich ihres eigenen Lebens vornehmen. Diese können kognitiver (z.B. Zufriedenheit) oder affektiver (z.B. glücklich, erleichtert) Natur sein.“ (Svenja Kristine Schattka, 2007¹)

Bei der Erforschung von subjektivem Wohlbefinden können demnach zwei mögliche Interpretationen herangezogen werden: So wird einerseits davon ausgegangen, dass das Empfinden von Glück nur während einer kurzen Zeitdauer erlebbar sei (Zustand), wie beispielsweise beim Zusammensein mit einem Menschen, der einem viel bedeutet. Andererseits gibt es auch ein dauerhaftes Glücksempfinden, eine Tendenz oder Fähigkeit zum Glückseligkeit. Die Erforschung subjektiven Wohlbefindens als Balance zwischen positiven und negativen affektiven Zuständen sowie der kognitiven Bewertung der eigenen Lebensumstände geht auf Andrews und Withey zurück. (Andrews, Withey, 1976)²

Dem Glücksforscher Ed Diener zufolge ist nicht die Intensität von Glücksgefühlen entscheidend, sondern deren Häufigkeit. Demnach sind Menschen umso glücklicher, je eher sie in der Lage sind, sich an vielen kleinen Anlässen zu erfreuen anstatt auf das große Glück zu warten. (Ed Diener, 2009³)

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

3 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality', Plenum Press, New York, USA.

Dieses Handbuch will Hilfestellungen geben, um Übungen aus der Positiven Psychologie im Sinne des lebenslangen Lernens in die Aus- und Weiterbildung integrieren zu können. Und dazu stellen wir uns nun zum zweiten Mal die Fragen: Weshalb, mit welchem Ziel sollen oder – noch genauer gefasst, was genau bringt es, wenn – Übungen zum Thema Glückseligkeit in Trainings unterschiedlichster Art einfließen. Ist Glückseligkeit, ist subjektives Wohlbefinden wirklich eine Schlüsselkompetenz, die gewährleistet, dass Menschen sich erfolgreich auf neue Dinge einlassen? Wenn wir Lernen als die Aufnahme von Neuem verstehen, dann muss zu allererst einmal die Bereitschaft dazu da sein, gewohntes Terrain zu verlassen und sich zu neuen Ufern aufzumachen. Unsere Stimmungen haben einen großen Einfluss auf kognitive Prozesse. Sie beeinflussen die Aufnahme, Selektion, Verarbeitung und das Abrufen von Informationen und können, je nach Art der Stimmung, verschiedene Formen des Denkens erleichtern oder blockieren. (Edlinger & Hascher 2008⁴) So kann positive Stimmung die Verarbeitung von positiver Information, Kreativität, Kontaktfreude und Hilfsbereitschaft fördern. Man nimmt sich selbst und auch die Umwelt positiver wahr und traut sich selbst mehr zu. Auch die Findung von Ideen wird gefördert und die Geschwindigkeit des Denkens nimmt zu. (Edlinger & Hascher 2008)

Und was meint die Gehirnforschung dazu? Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass sich die Nervenzellen unseres Gehirns bis ins hohe Alter ständig weiter vernetzen. Unser Gehirn ist also plastisch und reagiert auf unsere Umwelt, Gedanken und Gefühle derart, dass es sich selber ständig ändert und anpasst. Prof. Dr. Gerald Huether ist der Ansicht, dass die große Plastizität des menschlichen Gehirns nicht in erster Linie von seiner Nutzung abhängt, sondern davon, dass man es mit Freude nutzt. (Huether, 2009⁵)

Leider sind oft weder unsere Arbeitswelt noch unsere Schulen darauf ausgerichtet, Begeisterung für etwas zu wecken, geschweige denn zu schüren, sodass es aus dieser Perspektive gilt, vor allem in Schulen Spielräume zu schaffen, in denen Begeisterung entstehen und wachsen kann. Das hier vorliegende Buch und die Glücksübungen auf unserer Website <http://www.key-competence-happiness.eu/> können dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Auf der Webseite und in den folgenden Kapiteln finden Sie Informationen zu den Tools, die wir für TrainerInnen und PädagogInnen entwickelt haben, die diesen wichtigen neuen Bereich einer größeren Gruppe von Menschen durch gezielte Übungen näher bringen wollen. Glückseligkeit zu sein, mit seinem Leben zufrieden zu sein und Begeisterung zu fühlen sind wesentliche Kompetenzen, um sich erfolgreich am lebenslangen Lernen beteiligen zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Klaus Linde-Leimer

Projekt Promotor

4 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener, The Netherlands: Springer. (3 volumes)

5 Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

STRUKTUR DER GUIDELINES UND DER TOOLBOX

KCHAPPY – KEY COMPETENCE HAPPINESS UND DIE SIEBEN WEGE ZUM GLÜCK

Linda Bolier

Definition von Glück

Glück oder Wohlbehagen ist ein komplexes Konstrukt, das sich auf optimale Erfahrungen und Wirkung bezieht. Grob beschrieben gibt es drei konzeptionelle Ansätze. Der erste basiert auf dem subjektiven Wohlbefinden: Eine kognitive und/oder affektive Bewertung des eigenen Lebens im Großen und Ganzen und der Saldo der positiven und negativen Emotionen⁶. (Diener, 1984; Veenhoven, 2012). Der zweite Ansatz basiert auf dem Konzept des psychischen Wohlbefindens. Er baut auf der Arbeit von Carol Ryff auf, die mit dem Schwerpunkt auf subjektivem Wohlbefinden unzufrieden war und sich deshalb auf das optimale Funktionieren des Individuums⁷ konzentrierte. (Ryff, 1989) Psychisches Wohlbefinden besteht aus ihrer Sicht aus sechs Elementen: Selbst-Akzeptanz, Autonomie, Umweltkontrolle, persönliches Wachstum, Sinn im Leben und persönliche Beziehungen mit anderen. Nach Ryff ist nicht das Erreichen des persönlichen Glücks das Ziel im Leben sondern Selbstverwirklichung und Bedeutung.

Das dritte Konzept entstand aus der Arbeit von Corey Keyes, die sich für eine breitere und weniger egozentrische Orientierung an Wohlbefinden einsetzte, da für sie zum subjektiven psychischen Wohlbefinden auch eine Komponente des sozialen Wohlbefindens⁸ gehört. (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) Soziales Wohlbefinden bezieht sich in diesem Fall darauf, inwieweit eine Person sich in ihrer Gesellschaft zu Hause fühlt, anderen Menschen vertraut und einen Sinn in der Welt sieht. Dieser Ansatz ist eindeutig in die Definition der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) eingegangen. (2004, siehe Kasten 1)⁹

Die drei Konzepte spiegeln die Schriften von Aristoteles wieder, der den eudaimonischen Ansatz als wahren Weg im Leben bezeichnete (ein gutes Leben führen um Höheres anzustreben). Dieser Ansatz hat wiederum im Konzept des psychischen und sozialen Wohlbefindens Eingang gefunden in dem der Schwerpunkt auf Lebensinn, persönlichem Wachstum und Verbundenheit mit der Gesellschaft liegt. Im Gegensatz dazu steht

⁶ Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17

⁷ Diener E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research. Dordrecht: Springer Publishers.

⁸ Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57:1069-1081.

⁹ Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82:1007-1022.

der hedonistische Ansatz der auf Vergnügen und die Vermeidung von Schmerzen und Leid abzielt. Dieser stimmt weitgehend mit dem gegenwärtigen Konzept des subjektiven Wohlbefindens¹⁰ überein (Deci & Ryan, 2008). Die Key Competence Happiness Toolbox orientiert sich an einem eudaimonischen Ansatz: Die Übungen sollen nicht nur positive Gefühle hervorrufen, sondern auch emotional-soziale Kompetenzen, persönliches Wachstum und das soziale Verbundenheitsgefühl verbessern.

Wie kann man Glück fördern?

Am Beginn dieses Jahrtausends wurde eine neue Bewegung in der Psychologie ins Leben gerufen: die Positive Psychologie¹¹ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Diese Bewegung orientiert sich an einem Forschungsprogramm, in dem nicht nur die negativen Seiten der psychischen Gesundheit reflektiert werden, sondern auch die positiven: Wie können Menschen wieder aufblühen und glücklicher werden? Viele praktische Methoden wurden entwickelt, um einen positiven Fokus zu fördern, zum Beispiel die Beteiligung an angenehmen Aktivitäten¹² (Fordyce, 1977; Fordyce, 1983), Dankbarkeit¹³ für das eigene Leben lernen (Emmons, 2003; Froh, Sefick & Emmons, 2008; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), Freundlichkeit¹⁴ üben (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006), persönliche Ziele¹⁵ setzen (Green, Oades & Grant, 2006; MacLeod, Coates & Hetherington, 2008; Sheldon, Kasser, Smith & Share, 2002; Spence & Grant, 2007), anderen Menschen danken¹² (Seligman et al, 2005) und eigene Stärken nutzen¹² (Seligman et al, 2005). Eine umfassende Meta-Analyse von 51 Interventionen der Positiven Psychologie zeigt moderate Effekte für die Verbesserung des

¹⁰ WHO. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report). Geneva: World Health Organization.

¹¹ Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies, 9:1-11.

¹² Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1):5-14.

¹³ Fordyce MW. (1983). A program to increase happiness: Further studies. Journal of Counseling Psychology, 30:483-498.

Fordyce MW. (1977). Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling Psychology, 24:511-521.

¹⁴ Emmons RA. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Froh JJ, Sefick WJ, Emmons RA. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. Journal of School Psychology, 46:213-233.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60:410-421.

¹⁵ Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. Journal of Happiness Studies, 7:361-375.

Glücks und die Reduktion depressiver Symptome ¹⁶(Sin & Lyubomirsky, 2009). Diese Erkenntnisse helfen uns dabei, unsere Hauptfrage, wie wir Glück fördern können, zu beantworten. Die sieben Prinzipien des Glücks in der Key Competence Happiness Toolbox beruhen lose auf dem Konzept „Geistige Gesundheit“ des Trimbos Instituts¹⁷. (Bolier, Haverman & Walburg, 2010) Die Elemente dieses eklektisch geprägten Konzepts stammen aus den Prinzipien der Positiven Psychologie, der Achtsamkeit, der kognitiven Verhaltenstherapie, der Problemlösungsstrategien und der Lebensstil-Beratung.

Sieben Wege zum Glück

Die sieben Wege wurden auf Basis von Wissenschaft und Praxis formuliert. Sie werden bemerken, dass der Großteil der Übungen aus der Toolbox einer der sieben Kategorien zugeordnet werden kann.

1) Positive Einstellung, positive Gefühle und optimistisches Denken

Das erste Prinzip ist eines der wichtigsten zur Steigerung des Glücks. Es besagt, dass Denken, Fühlen und Verhalten sehr eng miteinander verbunden sind. Durch das Erlernen optimistischer, kognitiver (Denk-) Strategien können Sie Ihre Gefühle positiv beeinflussen und entwickeln so mehr Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Menschen, die mehr zu positiven als zu negativen Emotionen neigen, sind in der Regel glückliche Menschen. Die Forschung von Barbara Fredrickson ¹⁸(2001, 2009) zeigt, dass das optimale Verhältnis zwischen positiven und negativen Emotionen 3: 1 beträgt. Optimistische Menschen haben im Allgemeinen mehr Freunde, sind kreativer und leben länger. Beispiele für Übungen aus der Toolbox: alle Übungen zum Thema Optimismus und „Drei positive Dinge im Leben“.

2) Ziele und persönliches Leitbild

Einblicke in unsere persönlichen Werte und die ihnen zugrunde liegenden Motive geben uns eine Richtung im Leben. Zielorientierte Menschen sind meistens glücklicher. Menschen ohne Leitbilder oder Ziele plagt oft das Gefühl, dass ihr Leben „für sie gelebt wird“.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Persönliches Leitbild“, „Honigkuchen und Ziele“.

¹⁶ MacLeod AK, Coates E, Hetherington E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9:185-196.

Green LS, Oades LG, Grant AM. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1:142-149.

Spence GB, Grant AM. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2:185-194.

¹⁷ Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

¹⁸ Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). *Mental fitness - verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

3) Bewusstsein, im Moment leben

Mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit den Moment zu leben ist ein wichtiges Grundprinzip für den Aufbau von nachhaltigem Glück und Belastbarkeit. Das Prinzip stammt ursprünglich aus dem Buddhismus, ist aber ein allgemeines Konzept, das die moderne westliche Psychologie beeinflusst hat. Menschen, die Achtsamkeit und/oder Meditation üben, fällt es leichter, das „Hier und Jetzt“ zu akzeptieren, sie sind immun gegen Stress und genießen die Dinge, die sie tun.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Glücksmomente“, „Die Rosine“ und „Drei Minuten Pause“.

4) Interaktion mit anderen, Glück teilen

Das charakteristische Merkmal glücklicher Menschen ist, dass sie starke Beziehungen zu ihren Freunden, der Familie und/oder ihrem Partner haben. Bei diesem Prinzip geht es um die Verbindung mit anderen Menschen und der Gesellschaft sowie darum, anderen Menschen Gutes zu tun, dabei sich selbst Gutes zu tun und Grenzen zu setzen. Aus der Forschung wissen wir, dass Glück zu teilen, zum Beispiel durch ehrenamtliches Arbeiten, nicht nur das Glück des Empfängers, sondern auch das Glück des Gebenden positiv beeinflusst.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Aktive-konstruktive Kommunikation“, „Insel des Glücks“, „Lächeln kostet nichts“.

5) Gesunder Lebensstil

Menschen, die genug Bewegung haben und einen gesunden Lebensstil führen (gesunde Ernährung, moderater Alkoholkonsum, Nichtraucher) sind in der Regel glücklicher und geistig fitter als Menschen mit ungesundem Lebenswandel. Körper und Geist sind eben einfach verbunden. Deshalb ist die Ermutigung zu einer gesunden Lebensweise ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Förderung des Wohlbefindens und des Glücks.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Atemtechniken“, Fitness-Übungen

6) Das Leben im Griff haben

Für die Bewältigung des Alltags ist es sehr wichtig, die eigene Energie einzuteilen und mit Stress und Problemen umgehen zu können. Problemlösung, Überblick über den eigenen Zeitplan und Entspannung sind wichtige Fähigkeiten, um das eigene Leben im Griff zu haben. Menschen, die das Gefühl haben, ihr Leben gut zu meistern, haben mehr Kontrolle und sind deshalb glücklicher und zufriedener.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Probleme lösen in 6 Schritten“, „Glück weben“

7) Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine positive Emotion oder Haltung und erkennt eine Leistung an, die man erhalten hat oder erhalten wird. Das Konzept der Dankbarkeit ist zu einem allgemein anerkannten Schwerpunkt der Forschung in

der Positiven Psychologie geworden. Menschen, die dankbar sind, sind glücklicher und zufriedener. Bis zu einem gewissen Grad kann die Fähigkeit zur Dankbarkeit trainiert werden.

Beispiele für Übungen aus der Toolbox: „Der Glücks-Quotient“, „Das Danke-Alphabet“

Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass in der Datenbank neun statt sieben Kategorien zur Auswahl stehen um die für Sie passenden Übungen zu suchen. Neben den sieben Wegen zum Glück wurden noch zwei weitere Kategorien eingeführt: eine für Übungen, die einen besonderen Augenmerk auf interkulturelle Aspekte legen, sowie eine weitere Kategorie für Übungen, die sich mit gegenwärtigen Glückstheorien, neurobiologischen Grundlagen und theoretischen Modellen befassen.

GLÜCKSFORSCHUNG – EIN KURZER ÜBERBLICK

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

DIE GESCHICHTE DER WISSENSCHAFTLICHEN DISKUSSION ÜBER DAS GLÜCK

Entgegen der landläufigen Meinung wurde die Glücksforschung keineswegs von Seligman und den Pionieren der Positiven Psychologie erfunden, obwohl sie bedeutende Beiträge geleistet haben. Die Bedeutung, Voraussetzungen und die ethischen und moralischen Aspekte von Glück waren schon immer ein wichtiger Gegenstand der wissenschaftlichen Diskussion. Die Philosophie und verwandte Wissenschaften beschäftigten sich bereits in der griechischen Antike – und wohl in noch früheren Gesellschaften – mit den ihnen zur Verfügung stehenden Forschungsmethoden (darunter Logik, Vernunft, Reflexion und Beobachtung) mit dem Thema Glück. Philosophen und Forscher erstellten verschiedene Konzepte über die Bedeutung des Glücks und die Art und Weise, wie Menschen es erreichen können. (Bortolotti, 2009). Allein in Europa gehen die Meinungen zum Thema weit auseinander und reichen von der Position eines Aristoteles und Plato über Epikur bis hin zu den späteren überwiegend theologisch dominierten Konzepten von Augustinus und Thomas von Aquin. (Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009). Aristoteles und Epikur legten zum Beispiel beide einen starken Fokus auf die Orientierung an ethischen Grundsätzen, entwickelten aber unterschiedliche Strategien, um den glücklichen Zustand der „eudaimonia“ „ευδαιμονία“ und/oder „Ataraxia“ zu erreichen. Sie empfehlen aber beide beispielsweise einen aktiven, geistreichen, tugendhaften und autarken Lebenswandel, die Vermeidung von Leid und Exzessen sowie den Genuss der einfachen Freuden. Die Theologie im Mittelalter betonte im Gegensatz dazu häufig, dass wahres Glück nicht in diesem Leben, sondern nur im glückseligen Jenseits erreicht werden könne. Spätere Philosophen entwickelten neue Modelle, die sogar in der amerikanischen Verfassung Eingang gefunden haben. Die europäische Kultur – das sollte man nicht vergessen – ist nur eine von vielen Kulturen, die wie beispielsweise China eine eigene umfangreiche und komplexe philosophische und wissenschaftliche Tradition haben, zu der auch die Suche nach dem Glück gehört. Später werden wir uns auch noch mit den heutigen Experten wie Ed Diener und Ruut Veenhoven beschäftigen.

Kulturelle Unterschiede

Transkulturelle Unterschiede müssen grundsätzlich immer zweidimensional betrachtet werden – das wird häufig übergeneralisiert und außer Acht gelassen. Die Glücksphilosophien ändern sich mit der Zeit in einer Kultur aber auch zwischen verschiedenen Kulturen in unterschiedlichen geographischen Lagen zur gleichen Zeit. (Ed Diener & Suh, 2000) Diese Unterschiede werden durch Faktoren wie Sprache, Kultur und Religion geprägt. (Mathews & Izquierdo, 2009)

Länder

Bhutan ist in der Regel das Land, das sofort mit der Signifikanz von Glück assoziiert wird, zumal dort offiziell auch der Nationale Brutto Glückswert im Gegensatz zum Brutto Nationalprodukt in der Finanzwissenschaft gemessen wird. Die besondere Kommission, die von Jigme Singye Wangchucka, dem mittlerweile ehemaligen Herrscher des Landes, ins Leben gerufen wurde, hat ein Umfragemodell entwickelt, das auch die BürgerInnen in den entlegenen Gebieten sowie verschiedene Dimensionen mit einbezieht.

Dies resultierte in der Feststellung eines relativ hohen Glückslevels, das in scheinbarem Gegensatz zum geringen Reichtum und der weitgehenden Nichtverfügbarkeit moderner Technologien um den Alltag zu erleichtern steht. Trotz des offensichtlichen politischen Hintergrunds bestätigt dies eine Erkenntnis der neueren Forschung, dass obwohl extreme Armut das Leben sehr erschwert, steigender Reichtum nicht proportional mit einer Erhöhung von Zufriedenheit und Glück einhergeht. Gruppen mit geringerem Einkommen sind nicht zwangsläufig weniger glücklich als reichere Bevölkerungsgruppen – in manchen Fällen ist sogar das Gegenteil der Fall. Wir werden auf dieses Thema später noch genauer eingehen.

Einer der interessantesten Aspekte der Glücksforschung ist der Vergleich des Glücks (in einem sehr allgemein gefassten Begriff) zwischen verschiedenen Ländern und Gesellschaften. Die „World Database on Happiness“ der Rotterdam University (Ruut Veenhoven)¹⁹ oder die „World Happiness Map“ von A. White²⁰ sind Beispiele für solche Ansätze. Weiß verwendet einen früheren meta-analytischen (Datenvergleichs)-Ansatz²¹ (systematischer Datenvergleich anderer Studien)²² und veröffentlichte daraufhin eine Weltkarte, die auf einem „Happiness Index“ basiert²³.

Um Länder vergleichen zu können bedarf es praktisch anwendbarer Methoden und Messinstrumente. Ruut Veenhoven bietet – neben anderen Methoden – eine sehr ausführliche Beschreibung der verwendeten Werkzeuge, um solche Vergleiche anzustellen (im Internet können Sie sich diese ansehen).

Zum jetzigen Zeitpunkt ist eine riesige Datenbank von Länder-Werten der relevanten Faktoren im Zusammenhang mit Glück entstanden. Je nach Beurteilung unterschiedlicher Faktoren führen die Messmethoden zu verschiedenen „Hitlisten“ der Länder²⁴. Dieses dynamische Mapping-Tool bietet sogar die Möglichkeit, zeitliche Veränderungen zu veranschaulichen. Insgesamt lässt sich so belegen, dass kein Land ein absolutes Paradies ist, in das man sofort auswandern sollte.

¹⁹ <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

²⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png

²¹ Abdallah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35–47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

²² Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006).

²³ <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

²⁴ <http://www.grossnationalhappiness.com/>

Individuelles Glück messen

Eine der etabliertesten Methoden um individuelles Glück zu messen wird auch für den Quality of Life Index der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) verwendet und bezieht verschiedene externe und interne Aspekte im Zusammenhang mit der Lebensqualität in verschiedenen Bereichen ein. (Saxena, Carlson, & Billington, 2001). Neben Ruut Veenhovens (Veenhoven, 2010) evidenten und flexiblen Maßstäben – die sich in der Regel mehr auf das Gefühl der subjektiven Zufriedenheit oder Glück allein konzentrieren – ist auch auch Dieners „Satisfaction With Life Scale“ sehr etabliert. (E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) Dieser verwendet fünf Elemente, um die Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes zu beurteilen. Ein weiterer bekannter Fragebogen ist der „Oxford Happiness Index“, der von Michael Argyle und Peter Hills an der University of Oxford entwickelt wurde. Beide wurden in verschiedenen Kulturen getestet und sind (derzeit) kostenlos online verfügbar, damit jeder die Fragen beantworten und zum Spaß sein Glück „testen“ kann²⁵.

Warum haben Menschen Glücksgefühle?

Warum haben wir eigentlich eine „eingebaute“ Kapazität, um uns glücklich zu fühlen? Die Tendenz in der Forschung geht momentan dahin, Emotionen im Kontext ihrer Bedeutung für die Anpassung und das Überleben zu sehen (im Gegensatz dazu sie als Geschenk Gottes oder des Zufalls zu interpretieren). Positive Emotionen bringen uns dazu, nützliche oder notwendige Dinge zu tun, während Angst oder Anspannung dazu führen, dass wir unsere Ressourcen aktivieren um gefährliche oder ungesunde Situationen zu vermeiden bzw. zu lösen. Dieser Ansatz betont deshalb also den Wert für das Überleben des Menschen und die notwendige Integration und Gleichwertigkeit von unangenehmen und angenehmen Gefühlen, die mit der Entwicklung des menschlichen Gehirns in wechselnden Umgebungen verknüpft werden. Auch wenn wir uns darüber bewusst sind, heißt das nicht, dass wir uns nicht daran erfreuen sollten, was wir haben – ganz im Gegenteil! Eine Reihe von Studien (von Diener zusammengefasst, Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010) zeigt, dass unser „eingebautes Glücksprogramm“ nicht nur wichtig für unser Überleben ist, sondern sich auch positiv auf Gesundheit, Langlebigkeit und soziale Beziehungen auswirkt.

Sprache

Sprache ist in der Glücksforschung eine Grundvoraussetzung für Kommunikation. Auch Hirnforscher sehen die Notwendigkeit nach einer klaren Beschreibung bzw. Definition des Wortes Glück, wenn sie zum Beispiel Veränderungen in Hirnregionen während emotionaler Veränderungen messen. Kultur und Sprache fließen in der Regel direkt in die Auswahl von Wörtern ein, die verwendet werden, um emotionale Zustände zu beschreiben. Die bereits erwähnte unterschiedliche Begrifflichkeit in der philosophischen Diskussion ist ein weiteres Beispiel für diese sprachliche Herausforderung.

²⁵ <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

Ein typisches Beispiel ist im Englischen der Unterschied zwischen „good luck“, im Sinne eines wohlwollenden Schicksals und „happiness“, im Sinne eines positiven oder sehr angenehmen Gefühls. Beim deutschen Begriff „Glück“ wird der Unterschied weniger deutlich. (Probieren Sie es in Ihrer Sprache einmal aus...und?)

Ein semantisches Feld (auch semantische Wolke) besteht aus allen Begriffen, die zu einem Oberbegriff „irgendwie dazugehören“, die ähnlich sind, oder sogar eine identische Bedeutung haben. Diese Wolke kann verwendet werden, um einen Begriff in einer bestimmten Kultur und Sprache zu erkunden. Alle Begriffe können verschiedene Grade, Formen oder Variationen eines Phänomens beschreiben. Sie ergeben grafisch dargestellt eine lose Wolke aus Wörtern.

„Satisfaction“ (Zufriedenheit), zum Beispiel nach einem guten Essen, könnte als „kleiner Bruder“ in der Familie der dem Glück verwandten Begriffe betrachtet werden (zumindest im Englischen). „Joy“, „Pleasure“ und „Happy Feeling“ sind andere verwandte Wörter, die normalerweise flüchtige Zustände beschreiben, während „Happiness“ eher für einen lang anhaltenden Gefühlszustand steht.

Weiterhin können Begriffe verwendet werden, die nicht den Zustand der Emotion beschreiben, sondern die Art und Weise, ihn zu erreichen (was oft verwechselt wird). Der Satz „Glück ist (für mich)...“ führt zu subjektiven Assoziationen, die Auslöser und Signale für ein Gefühl beschreiben:

Beispiel:

*„Glück ist...ein Ballon am Himmel“ kann verschiedenste Dinge bedeuten:
In einem Heißluftballon zu fliegen macht mich glücklich.
Glücklich sein fühlt sich an wie ein Ballon, der in den Himmel schwebt.
Ein Ballon am Himmel symbolisiert für mich Glück.*

Streng wissenschaftlich definiert ist Glück nur der Zustand einer Person, inklusive aller physischen und psychischen Veränderungen, die typisch für den Zustand sind. Verwandte aber nicht identische Begriffe sind subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem Leben.

Eine Frage von Zeit und Ausmaß

Glück an sich ist – wie bereits erwähnt – kein klarer und einfach definierter absoluter Zustand von Körper, Geist und Seele. Der Begriff kann sogar in der gleichen Sprache eine Reihe von verschiedenen oder ein Kontinuum von Zuständen bezeichnen, die vom einfachen „glücklich sein“ bis hin zur Ekstase und Glückseligkeit reichen, oder speziellen Formen wie „Schadenfreude“, die wohl als „unechte“ Form von Glück bezeichnet werden könnten. Letzteres spiegelt eher ein moralisches Urteil als eine begründete Meinung wieder. Diese Beispiele führen zu der aktuellen Debatte der „reinen“ emotionalen Zustände im Gegensatz zum Modell der „gemischten Gefühle“, die auch emotionale Komponenten wie Aggression, ein Gefühl von Dominanz oder Angst in einen emotionalen

Zustand des Glücks miteinbeziehen können. Die neuere Forschung unterstützt häufig das Konzept der „gemischten Gefühle“, das Thema wird aber weiterhin diskutiert.

Viele Zustände sind kurzweilig oder vorübergehend und könnten deshalb von einem konstanteren und durchgängigen Glücksgefühl (als Grundzug im Leben einer Person) unterschieden werden. In extremen Fällen, wie z.B. bei manchen psychischen Krankheiten, wechseln sich extreme Gefühle von Glück oder Glückseligkeit mit Phasen der Depression im Krankheitsverlauf ab. Manchmal können diese extremen Zustände ohne erkennbaren Grund innerhalb von Minuten wechseln, was von der Person natürlich als extrem unangenehm empfunden wird. Ed Diener spricht deshalb stets von einem dynamischen Prozess des „gesunden“ Glücks im Gegensatz zum Konzept einer statischen Emotion. (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010)

Strategien um Glück zu erreichen oder Unglück zu vermeiden können effektiv sein – oder auch nicht. „Pannen“ in der Konstruktion unseres Gehirns führen dazu, dass Dinge, die uns im ersten Moment sehr glücklich machen an daraus resultierende negative Gefühle wie Scham oder Schuld gekoppelt sind. Häufig versuchen Menschen, einen glücklichen Geisteszustand möglichst schnell zu erreichen, indem sie die Chemie ihres Körpers durch äußere Substanzen wie Drogen verändern (auch über bestimmte Sorten Schokolade (Macdiarmid & Hetherington, 1995) wird berichtet, dass sie neben dem Vergnügen, das der Geschmack bereitet, auch Glücks-Botenstoffe wie Serotonin erhöhen).

Nach einem Zustand der Glückseligkeit, der Ekstase oder des vorübergehenden Glücks lösen eine Reihe von psychischen oder physischen Faktoren genau diejenigen nachteiligen Wirkungen auf die Gefühlswelt aus, vor denen die Person ursprünglich fliehen wollte. Diese „ungesunden“ Strategien können zum Beispiel durch fortschreitende Veränderungen im Gehirn, die mehr und mehr Stimulation benötigen, zur Abhängigkeit führen. Die obsessive Auslösung von Belohnungszentren im Gehirn, die eigentlich dazu dienen sollte, uns zu gesunden Aktivitäten zu ermutigen, führt zu Schwankungen zwischen kurzer Zufriedenheit oder Glückseligkeit und intensiver oder schmerzhafter Sehnsucht. Dopamin (Detar, 2011), der Botenstoff im Schaltungssystem des Gehirns, der aktiv an unseren Wünschen und Sehnsüchten beteiligt ist, sowie Veränderungen in der Menge und/oder Funktion der Rezeptoren, die Signale erkennen und darauf reagieren, sind dabei wichtige Faktoren zur physikalischen Erklärung. In weiterer Konsequenz werden im Lauf der Zeit auch andere wichtige Dinge wie soziale Aufgaben oder Nahrungszufuhr häufig vernachlässigt. Langfristig kann man so kein glückliches Leben führen. Körpereigene Glücksdrogen wie endogene opiat-ähnliche Substanzen (Vaccarino & Kastin, 2001) sind dafür konzipiert, das Belohnungszentrum im Gehirn zu aktivieren oder Schmerzen zu mildern, können aber auch zu Abhängigkeit und Sucht nach Stimulation führen.

Was führt zu Glück?

Es gibt zahlreiche Studien, die analysieren, was Menschen glücklich macht. Die Ergebnisse der Studien haben Eingang in unsere Übungen und das vorliegende Handbuch gefunden (und wir hoffen, Sie werden Ihnen eine gute

Hilfe sein). Wir möchten Sie aber dennoch ermutigen, eine eigene Liste der Dinge, die Sie glücklich machen (ohne dass Sie dadurch 50 Kilo zunehmen oder Insolvenz anmelden müssten...) zu erstellen.

Ist das Glück schon in unseren Genen angelegt?

Forscher haben gezeigt, dass zumindest einige Gene sowohl die Leichtigkeit, mit der wir Glück erleben können als auch ein grundsätzlich positives Lebensgefühl beeinflussen. Genauso sind in den Genen auf der anderen Seite Neigung zu Depression und negativem Grundgefühl festgelegt. (Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski & Tambs, 2010)

Manche Menschen sind daher durch ihre Gene entweder privilegiert oder benachteiligt, die gegenwärtige Forschung konnte aber nachweisen, dass die Umwelt und das individuelle Verhalten eine noch wichtigere Rolle spielen. Zur genetischen Disposition kommen die Muster hinzu, die wir von unserer Umgebung (z.B. Familie) lernen und verinnerlichen und die sehr tief gehen können, wie etwa das grundlegende Gefühl, dass „etwas mit mir nicht stimmt und deswegen alles was ich anpacke schiefgeht“.

Gehirn und Körper

Gehirn und Körper werden heute in der Wissenschaft als integriertes System betrachtet, dass unter anderem für Anpassung und Überleben zuständig ist und damit – wie bereits erklärt – auch für Zufriedenheit und Unzufriedenheit. (Bok, 2010)

Anhand von Signalen nach außen, wie z.B. einem glücklichen Lächeln, können emotionale Zustände von anderen identifiziert werden, sofern sie richtig erkannt werden. Ein wirklich fröhliches Lächeln kann durch die neuesten Messmethoden von anderen non-verbal kommunizierten Emotionen wie Angst (die vom Verhalten her aussehen könnten wie ein Lächeln), aber ganz andere Gefühle reflektieren, eindeutig unterschieden werden.

Die Möglichkeiten des Radioimaging des Gehirns ermöglichen uns zudem eine immer bessere „Einsicht“ in das menschliche Gehirn. Durch „PET“ (Positron Emission Tomography) und „fMRI“ (Functional Magnetic Resonance Imaging) stehen uns mehr und mehr detaillierte Bilder des aktiven Gehirns zur Verfügung. Dadurch haben wir viel mehr Einblicke in alles was, wo und warum im Gehirn passiert. (Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003)

Die Forschung mit dem Ziel eines besseren Verständnisses dieses Systems betrachtet auf der einen Seite anatomische Strukturen – wobei ein besonderer Fokus in der Glücksforschung auf das limbische System und die Amygdala gelegt wird – und auf der anderen Seite die funktionalen biochemischen Systeme von Botenstoffen wie dem Serotonin, das nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper (z.B. Magen-Darm-Trakt) aktiv ist.

Diese Komponenten arbeiten stets zusammen, um uns Glücksgefühle zu übermitteln. Vereinfachungen, wie

das Serotonin als das einzige „Glückshormon“ zu bezeichnen oder die relevanten beteiligten Hirnstrukturen auf das limbische System des Gehirns zu begrenzen, spiegeln die Komplexität der Sache nicht wider. Die Funktionsweise des dynamischen Gehirns wird von Tag zu Tag besser erforscht – unsere Aufgabe und Pflicht ist es, herauszufinden, wie wir diese Erkenntnisse auf verantwortungsvolle Weise zugunsten nachhaltigen Glücks für uns als Individuen und als Spezies nutzen können.



ÖKONOMIE DES GLÜCKS

Karlheinz Ruckriegl

Ben Bernanke, der Vorsitzende des Board of Governors des US-Federal Reserve Systems (US-Zentralbank) sagte kürzlich in einer Rede:

„Es gibt jetzt einen neuen Forschungsbereich, in dem Dissertationen verfasst und Professuren vergeben werden, der sich Ökonomie des Glücks nennt. In diesem Forschungsfeld wird davon ausgegangen, dass man das Glück von Menschen weltweit durch Befragungen messen kann und durch Korrelation dieser Daten mit wirtschaftlichen, sozialen und persönlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen erforschen kann, welche Faktoren zum Glück beitragen.“

Ben Bernanke²⁶

Vorsitzender des Board of Governors des US-Federal Reserve Systems (US-Zentralbank)

WAS SIND DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE DER WIRTSCHAFTS- UND GLÜCKSFORSCHUNG?

In der Wirtschaftspolitik wird die Glücksforschung auf Dauer das „alte“ Denken vom Wirtschaftswachstum beeinflussen. Die wesentliche Frage die sich stellt ist, warum Wirtschaftswachstum überhaupt als politisches Ziel definiert werden sollte, wenn Erkenntnisse aus der Glücksforschung doch zeigen, dass Wachstum und Glück nicht bzw. kaum merklich zusammenhängen. Diese Tatsache sollte Anlass dazu sein, das Konzept des Wirtschaftswachstums differenzierter zu betrachten. Glücksforschung basiert auf der Idee, dass der Mensch glücklich sein will und dass dieses Hauptziel weit mehr beinhaltet, als ein gesteigertes Einkommen. Das Recht nach Glück zu streben ist auch Teil der US-Verfassung.²⁷

„Das Streben der Menschen nach Glück verändert die Welt“

Titel der sogenannten „Berliner Rede“ des ehemaligen deutschen Bundespräsidenten Horst Köhler im Oktober 2007.

Obwohl in den letzten 50 Jahren ein beispielloses Wirtschaftswachstum in den westlichen Ländern stattgefunden hat, zeigen Studien, dass die Entwicklung der Lebenszufriedenheit nicht mit dem Wachstum steigt. Die folgende Abbildung zeigt Ergebnisse aus den USA; dieselben Ergebnisse (basierend auf einer kürzeren Forschungsperiode) findet man für die meisten europäischen Länder²⁸.

²⁶ Ben Bernanke, Die Ökonomie des Glücks, Rede an der University of South Carolina am 8.5.2010, 4

²⁷ Zur breiten wissenschaftlichen Diskussion, was Regierungen aus der Glücksforschung lernen können, siehe: Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

²⁸ siehe Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

„Zuerst fand er (Richard Easterlin, KR), dass Menschen in Ländern, die einen Reichtum über der Grenze, auf der Grundbedürfnisse (Nahrung, Obdach) abgedeckt sind, aufweisen, nicht berichten, glücklicher zu sein. Obwohl beispielsweise heute die meisten befragten Amerikaner behaupten, dass sie glücklich mit ihrem Leben sind, ist ihr Anteil nicht größer als vor 40 Jahren. Und das obwohl das durchschnittliche Einkommen in den Vereinigten Staaten damals deutlich niedriger war und Entwicklungen wie Mobiltelefone oder Internet noch nicht einmal vorstellbar waren“, so Ben Bernanke²⁹. „Es ist ironisch, dass die reichen Länder ihren Reichtum vermehrt haben, die Menschen aber im Schnitt nicht glücklicher sind“, so Ed Diener und Robert Biswas-Diener³⁰. Ähnliches stellen Betsey Stevenson und Justin Wolfers fest: „...es ist jetzt weitgehend unumstritten, dass das durchschnittliche Glücksniveau sich nicht an das anhaltende Wirtschaftswachstum angepasst hat.“³¹

„Oder, wie unsere Eltern schon immer gesagt haben: Geld allein macht nicht glücklich.“
Ben S. Bernanke³²

Die Sieben Glücksfaktoren

Die Forschung hat sieben Faktoren identifiziert, die zum Glücklichsein beitragen³³:

- familiäre Beziehungen
- finanzielle Situation (Einkommen)
- Zufriedenheit im Job
- soziales Umfeld
- Gesundheit
- persönliche Freiheit
- Lebensphilosophie (Religion)

Warum werden wir nicht glücklicher, wenn wir mehr Geld haben? „Die Antwort liegt in den Prozessen der Anpassung und im Mechanismus der steigenden Ansprüche und Erwartungen: Je mehr wir bekommen, umso mehr wollen wir! Die positiven Effekte von Einkommensveränderungen auf das subjektive Wohlbefinden

²⁹ Bernanke B.S. (2010). Die Ökonomie des Glücks, Rede an der University of South Carolina am 8.5.2010,5.

³⁰ Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

³¹ Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Erci A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

³² Bernanke B.S. (2010). Die Ökonomie des Glücks, Rede an der University of South Carolina am 8.5.2010, 6

³³ Siehe Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.

scheinen nur vorübergehend zu sein. Es gibt auch Hinweise darauf, dass nicht in erster Linie der absolute Einkommenszuwachs einen Unterschied macht, sondern die Verbesserungen im Vergleich zu anderen stets eine große Rolle spielt.“³⁴ Wenn die Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wohnung etc. befriedigt sind, gibt es kaum noch eine Erhöhung des Glücks, wenn das Einkommen oder das BIP pro Kopf steigt. Laut internationalen Studien beträgt die Höhe des Einkommens, ab dem die Grundbedürfnisse befriedigt sind, rund 10.000 US-\$.³⁵

Wie können wir Glück messen, was ist Glück?

In der Glücksforschung liegt der Fokus auf „subjektivem Wohlbefinden“ (abgekürzt SWB, siehe auch oben). „SWB bezieht sich auf die Auswertung des eigenen Lebens – Analysen, die sowohl affektiver als auch kognitiver Natur sind.“³⁶ Subjektives Wohlbefinden besteht aus drei Aspekten: positive Emotion, negative Emotion und Zufriedenheit mit dem Leben. Unangenehme Gefühle wie Angst oder Wut erfüllen den Zweck, uns wichtige Informationen über unsere Umwelt zu signalisieren und konkrete Handlungsoptionen vorzuschlagen. Sie sind wichtig für die Evolution und das Überleben. Aber welche Rolle spielen positive Gefühle? Abgesehen von ihrem Zweck, dem Menschen ein gutes Gefühl zu vermitteln, wurden positive Emotionen von der Forschung lange Zeit als unbedeutend erachtet. Aber die Forschungsarbeiten zur Positiven Psychologie von Barbara Fredrickson und anderen haben gezeigt, dass positive Gefühle eine sehr wichtige Funktion im Leben des Menschen haben. Ihre „Broaden-and-Build“-Theorie erklärt, wie positive Emotionen unsere Denk- und Handlungsmöglichkeiten erweitern und wie dies uns hilft, physische, psychische und soziale Ressourcen, die das Wohlbefinden fördern, aufzubauen.³⁷ Negative Emotionen haben den gegenteiligen Effekt, weil sie uns auf eine bestimmte Vorgehensweise beschränken. Fredrickson listet die folgenden positiven Gefühle auf: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe.³⁸ „Wenn wir unsere Herzen und Sinne öffnen, erlauben uns positive Emotionen neue Fähigkeiten, neue

³⁴ Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?, nicht publiziertes Paper, Mannheim Ähnlich auch: Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124; Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

³⁵ Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

³⁶ Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20; for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

³⁷ Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

³⁸ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

Beziehungen, neues Wissen und neue Wege des Seins zu entdecken.“³⁹ In ihrer späteren Forschungsarbeit stellte Fredrickson fest, dass Menschen durchschnittlich mindestens ein Verhältnis von 3:1 zwischen positiven und negativen Gefühlen erreichen müssen, um gedeihen zu können.⁴⁰ Wenn wir dieses Verhältnis erreichen sprechen wir von einem „Zustand der Positivität“, einem „blühenden Zustand“ oder schlicht davon, glücklich zu sein. „Glück ist die Erfahrung von häufigen, angenehmen Gefühlen, die relative Abwesenheit von unangenehmen Gefühlen, und ein allgemeines Gefühl der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.“⁴¹

Die Effekte des Glücks

Glück verbessert nicht nur den Prozess des Lernens und der Bildung sondern das Leben im Allgemeinen: „Glückliche Menschen leben länger, bleiben länger verheiratet, verdienen mehr Geld, erhalten bessere Beurteilungen von ihren Vorgesetzten, nehmen weniger Krankheitstage, sind altruistischer und kreativer.“⁴² So können wir also feststellen: „Glück ist funktional. Einzelpersonen, Familien, Organisationen und Gesellschaften brauchen glückliche Individuen um zu gedeihen. Glückliche Menschen neigen dazu, neugierig und abenteuerlustig zu sein, Risiken einzugehen und neue Kontakte und Beziehungen zu suchen.“⁴³

DER WEG ZUM GLÜCK

Die Forschungsarbeit in der Positiven Psychologie zeigt, dass wir Ziele brauchen, die uns eine Richtung vorgeben. Erreichbare Ziele schaffen eine Orientierung in unserem Leben, die einen Zustand der „Positivität“ im Hier und Jetzt möglich machen.

³⁹ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

⁴⁰ See in detail Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

⁴¹ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

⁴² Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

⁴³ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

Ziele

Was sind Ziele? Ziele sind „... innere Vorstellungen von erwünschten Zuständen, wobei Zustände als Ergebnisse, Ereignisse oder Prozesse definiert werden können.“⁴⁴

Spezifische und ausdrückliche Ziele – mit klaren Zeitvorgaben und Performance-Kriterien – führen zu besseren Leistungen. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf der Zielerreichung, sondern darauf, überhaupt Ziele zu haben. Ziele sind also Mittel – nicht das Ergebnis. Die eigentliche Rolle der Ziele ist es, uns zu befreien, um in der Lage sein, das Hier und Jetzt zu genießen und die Freude auf dem Weg der Zielerreichung zu erfahren. Mehr Wohlbefinden ist dabei mit Zielen verbunden, die unser (persönliches) Wachstum, unsere Verbindung (mit anderen) und unseren Beitrag (für die Gesellschaft) betreffen, nicht aber mit Zielen wie Geld, Schönheit und Beliebtheit. Wachstum, Verbindung und Beitrag sind wertvoller, da sie direkter unsere psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit erfüllen.⁴⁵

Vor kurzem schrieb Gert G. Wagner, DIW Berlin (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) und Leiter des Deutschen Sozialökonomischen Panels (SOEP), dass – basierend auf den Ergebnissen des SOEP – Bildung als Ziel („persönliches Wachstum“) sehr wichtig für das Glück sei. Bildung eröffnet die Möglichkeit, verschiedene Ziele, die wichtig für das Glück sind, anzustreben.⁴⁶ Bildung ist damit an sich schon ein Ziel und kann zu einem glücklicheren Leben beitragen.

Positive Einstellung

Um unsere Ziele zu erreichen, brauchen wir mindestens drei positive Emotionen für jedes negative Gefühl (um so grundsätzlich einen positiven Zustand zu halten). In diesem Zustand sind wir kreativer, aufgeschlossener, freundlicher und vieles mehr. Zuerst einmal ist es wichtig, herauszufinden, wie es um die eigene positive Einstellung bestellt ist – das geht am besten mit Fredricksons „Positivity Self-Test“ (Fredrickson, 2009). Um das Verhältnis von Emotionen in Richtung des Verhältnisses von 3:1 zu verbessern, empfiehlt Fredrickson auf der einen Seite Negativität zu verringern und auf der anderen Seite die eigene Positivität zu erhöhen.⁴⁷ Wir sollten also negatives Denken und Streit vermeiden, den Teufelskreislauf des Nachgrübelns durchbrechen und achtsamer sein. Gleichzeitig sollten wir an unserem Optimismus, unserer Dankbarkeit und Freundlichkeit arbeiten, von unserer Zukunft träumen, versuchen eine Verbindung zu unseren Mitmenschen und zur Natur zu fördern und unseren Geist öffnen.

⁴⁴ Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

⁴⁵ Ben-Shahar, T. (2007). Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York et al, 65 – 80.

⁴⁶ siehe auch Wagner, G. ([2009]. Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik, in: Wirtschaftsdienst, 89. Jg., 797.

⁴⁷ Details siehe Fredrickson, B. (2009), Positivity, New York, Part II.

„Wenn Menschen positiv beeinflusst werden, erweitern sie ihre Perspektiven. Sie sehen das große Bild. Wenn sie negativ oder neutral beeinflusst sind, schrumpft der Umfang ihrer Sicht...und zwar wortwörtlich, denn positives Denken ändert die Sichtweise auf Ihr Leben. Es erweitert Ihr Weltbild. Sie nehmen mehr auf. ... Wenn Sie mehr sehen, werden Sie mehr Ideen haben, werden Dinge auf einmal möglich...positives Denken ändert Ihr Gehirn grundlegend und ändert die Art und Weise wie Sie mit der Welt interagieren.“⁴⁸

„Ebenso untersuchten Wissenschaftler an der UC Berkeley Haas School of Business, wie eine positive Einstellung Manager beeinflusst. Sie fanden heraus, dass positivere Manager ihre Entscheidungen genauer und sorgfältiger trafen und zwischenmenschlich effektiver handelten. Andere Studien zeigen, dass Führungskräfte mit einer positiven Einstellung auch ihre Mitarbeiter ‚anstecken‘, was wiederum zu einer besseren Koordination im Team führt und den Aufwand für die Erledigung der Arbeit dadurch reduziert...Wissenschaftliche Experimente bestätigen, dass Menschen, die mit einer kooperativen und freundlichen Haltung an den Verhandlungstisch kommen, die positive Stimmung nutzen können und die besten Geschäfte abschließen.“

Im Bildungsbereich sind die Lehrkräfte die Manager.

ZUSAMMENFASSUNG

Insgesamt kann man sagen:

Die Umsetzung von Übungen, die auf die Verbesserung der positiven Einstellung (Glück) zielt, führt nicht nur dazu, dass sich Lernende für den Moment besser fühlen, sondern verbessert lebenslang den Prozess des Lernens und Verstehens. Ökonomisch gesprochen hat der Zeiteinsatz für eine Verbesserung der positiven Einstellung also einen hohen Return on Investment – sofort und in der Zukunft.

⁴⁸ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 57 -59.

POSITIVE PSYCHOLOGIE IM TRAINING

Beata Hola, Kača Švidrnichová

DIE ROLLE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE IN BILDUNG UND AUSBILDUNG

Bei der Einführung von Positiver Psychologie geht es nicht darum, eine Seminargruppe in einen Meditationskurs oder eine alternative Sekte zu verwandeln. Die Gründe, warum man den Fokus im Training auf Positive Psychologie legen sollte sind folgende: Erhöhung der Motivation der Lernenden, Steigerung der aktiven Beteiligung und des emotionalen Engagements. Das kann positive Auswirkungen sowohl auf die Lernergebnisse als auch auf die persönliche Entwicklung haben.

Positive Psychologie im Klassenzimmer?

„Positive Pädagogik wird definiert als Erziehung zu traditionellen Fähigkeiten und zum Empfinden von Glück. Die weltweit hohe Prävalenz von Depressionen bei jungen Menschen, der geringe Anstieg der Lebenszufriedenheit und der Synergie zwischen Lernprozessen und positiven Emotionen zeigen, dass die Fähigkeiten zum Empfinden von Glück in der Schule vermittelt werden sollten. Es gibt umfangreiche Belege aus kontrollierten Studien, dass bestimmte Fähigkeiten, die Widerstandsfähigkeit, positive Emotionen, Engagement und Sinnempfinden der SchülerInnen fördern, unterrichtet werden können.“

(Seligman, a.o., 2009)

Der entscheidende Schritt, der auch ein entscheidendes Hindernis werden könnte, ist die Umsetzung der Positiven Psychologie nicht nur innerhalb des jeweiligen Bildungs-Schemas, sondern vor allem im kulturellen Kontext der jeweiligen Bildungseinrichtung. In der Haltung gegenüber dem positiven Denken gibt es erhebliche Unterschiede basierend auf den tief verwurzelten und oft unreflektierten historischen Traditionen innerhalb der nationalen oder regionalen Bildungs-Schemata. Es klingt vielleicht gewagt, aber es gibt noch viele LehrerInnen, die den Ansatz vertreten, dass Frontalunterricht mit strengen und autoritären LehrerInnen, die ihre SchülerInnen eine Fülle an Information auswendig lernen lassen, das einzig richtige sei. Falls dieser Ansatz der Wahrheit entspricht, wäre die Einbettung der erzieherischen Elemente der Positiven Psychologie fast zum Scheitern verurteilt. Das Key Competence Happiness Projekt und die dazugehörigen Materialien sind für LehrerInnen, die erkannt haben, dass sich die Rolle der LehrerInnen verändert hat: von einem/einer up-to-date LehrerIn und InformationsanbieterIn zu einem/einer TrainerIn, der/die auch Werte und Ressourcen vermittelt. Und neben der bereits erwähnten, eher starren Gruppe von ErzieherInnen, muss betont werden, dass es auch eine erhebliche Anzahl von PädagogInnen gibt, die den Ansatz der Positiven Psychologie übernommen haben und in ihrer alltäglichen Lehr- und Ausbildungspraxis einsetzen.

Überall auf der Welt haben LehrerInnen der Elementar-, der Fortführenden- und der Erwachsenenbildung

versucht, verschiedene Elemente der Positiven Psychologie in ihre regulären Lehrpläne einzubetten. Diese LehrerInnen werden voraussichtlich nicht das Zielpublikum dieses Handbuches sein, da sie bereits auf ihre Informationen zurückgreifen können und durch das Internet eine Fülle von Werkzeugen, Texten und Videos bereitgestellt wird. Diese Kapitel sind an TutorInnen und TrainerInnen gerichtet, für die die Lehre in einem dynamischen interaktiven Rahmen normal ist und die den eintönigen Frontalunterricht in Zukunft vermeiden möchten. Für LehrerInnen, die ihre SchülerInnen fördern möchten und ihnen dabei helfen wollen, deren anvisierte Ziele zu erreichen. Positive Psychologie liefert wissenschaftliche Werkzeuge, die zur Erforschung dessen dienen, was Menschen gedeihen lässt, und welche Auswirkungen positive Emotionen auf sie haben. Gute LehrerInnen haben schon immer gewusst, dass fröhliche Kinder effektiver lernen – nun gibt es wissenschaftliche Studien, die dies belegen. (Fox Eades, 2008)

Das bedeutet aber nicht, dass jene LehrerInnen, die Positive Psychologie noch nicht in ihre Lehr- und Ausbildungsmethoden integriert haben, zwangsläufig schlechter arbeiten würden. Es muss betont werden, dass positive Motivation der SchülerInnen und ein an Ressourcen orientierter Ansatz innerhalb des gesamten Bildungssystems gefördert werden muss, inklusive der Bildungspolitik, der Aus- und Weiterbildung von LehrerInnen und AusbilderInnen. Sich an einzelne LehrerInnen und VertreterInnen der Erwachsenenbildung zu wenden, ist nur ein möglicher Weg, sich von unten nach oben einer Implementierung zu nähern. Doch parallel dazu muss auch die systematische Umsetzung einer Strategie von oben nach unten geplant und durchgesetzt werden. Die Umsetzung der Positiven Psychologie erfordert die Einbindung aller AkteurInnen und EntscheidungsträgerInnen auf allen Ebenen des gesamten Bildungssystems im jeweiligen Land.

ALLGEMEINER ANSATZ ZUR POSITIVEN PSYCHOLOGIE UND ZUR FÖRDERUNG DES GLÜCKSEMPFINDENS IN DER PÄDAGOGIK

Kontext:

Wenn man über die Förderung von Glücksempfinden spricht, kann man Menschen recht schnell in zwei charakteristische Gruppen unterteilen.

- a) Die eine Gruppe vertritt die Meinung, dass Förderung von Glücksempfinden Unsinn sei – Wir haben keine Zeit, um pseudopsychologische Spielchen zu spielen, sondern müssen ernsthafte Inhalte lehren.
- b) Die andere Gruppe denkt, dass es absolut notwendig und effizient ist, positiv zu denken – Wir versuchen den Fokus auf eine positive Perspektive zu legen.

Beide Haltungen haben sicherlich ihre Berechtigung und beruhen auf Erfahrungen aus dem täglichen Leben vieler Menschen. Doch beide sind gefährlich, wenn man sie ausschließlich befolgt.

Das Ziel des Key Competence Happiness Projekts ist es, das Thema Glück horizontal in die Systeme der Erwachsenenbildung einzubinden. Glücksempfinden als Teil der Positiven Psychologie ist ein Konzept, das die Entwicklung von Stärken und potenziellen Ressourcen der Lernenden beinhaltet und die positiven Aspekte von Situationen betont. Es handelt sich mehr um eine methodologische als eine philosophische „Mission“. Um die Vorteile eines solchen Konzepts im Alltag zu verstehen muss man sich von Vorurteilen und Stereotypen lösen, die im Zusammenhang mit der Einführung von Glücksempfinden in der Erwachsenenbildung existieren. Es geht sicherlich nicht um die Vorstellung, alle erwachsenen Lernenden fröhlich meditierend auf einer rosa Wolke am Himmel zu sehen – allwissend und weise ohne daran arbeiten zu müssen. Wie aus den vorhergehenden Kapiteln bezüglich der alltäglichen Bildungsroutine hervorgeht, bezieht sich die Einführung des Glücksempfindens und der Positiven Psychologie auf die folgenden Aspekte:

Der/Die Trainer/in legt den Fokus auf Ressourcen, Stärken und Potenziale der Einzelnen und nutzt diese nicht nur in der zwischenmenschlichen Kommunikation, sondern auch im Unterricht. Neben der Vermittlung von Wissen kann eine Vielzahl von Fähigkeiten und Kompetenzen im Zusammenhang mit der Positiven Psychologie in den Bildungsprozess einbezogen werden.

Durch eine sensible Einführung des Themas Glück können den Lernenden nicht nur Wissen und Kompetenzen im Zusammenhang mit Glück vermittelt werden sondern auch in Bereichen, die für das Leben allgemein nützlich sind.

DIE VORTEILE DES ANSATZES DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE IM KLASSENZIMMER

Positive Psychologie und Motivation

Eine Einführung einzelner Aspekte der Positiven Psychologie in den Lehrplan kann bei Lernenden die Motivation für den Lernprozess erhöhen – Motivation, die mit relevanten Lernzielen und durch die den Lehrenden gesetzten Aufgaben und ausreichender Anerkennung einhergeht.

„Lasst uns bedenken, dass das zugrunde liegende Prinzip der Positiven Psychologie für Bildung so konzipiert ist, dass der Schwerpunkt auf die positiven Seiten einzelner SchülerInnen gelegt wird, trotz ihrer Lernschwierigkeiten und der Anforderungen im Schullalltag...Praktisch gesehen bedeutet dies, dass SchülerInnen nicht bestraft werden, wenn sie nicht in der Lage sind, die Anforderungen ihrer Klassenstufe hinsichtlich Lesen, Schreiben und Rechnen zu erfüllen. Stattdessen werden sie für jede Leistung belohnt (in der Regel mit Lob und Ermutigung), egal ob für akademisches oder soziales Verhalten. Jeder Schritt nach vorne, egal wie klein, wird belohnt. Was passiert, wenn die SchülerInnen nun nach Jahren der schlechten Noten, häufigen Verweisen und kontinuierlichen Misserfolgen für ihre Bemühungen auf einmal diese neue Reaktion erhalten? Nach ein paar Monaten verändern sich daraufhin ihre Reaktionen, die SchülerInnen trauen sich mehr an die Tafel oder stellen mehr Fragen. Mit anderen Worten, die SchülerInnen beginnen, Hoffnung zu verspüren. Die Herausforderung für den/die LehrerIn ist es, Aufgaben zu entwerfen, die nicht zu kompliziert sind, so dass sie für die SchülerInnen erfolgsversprechend sind, und gleichzeitig interessant genug, um das Interesse der SchülerInnen aufrecht zu erhalten.“ (Rein, 2007) Lob oder Ermutigung sind die offensichtlichen und selbstverständlichen Schlüsselwörter. Durch den Umgang mit der alltäglichen Unterrichtsrealität unterschätzen Lehrende oft die Relevanz und Bedeutung der Ermutigung für die kleinen Schritte und Erfolge. Manchmal antworten Lehrende auf die Frage, warum sie ihre SchülerInnen nicht mehr loben: „Es gab keinen Grund sie zu loben, sie haben nichts Besonderes gemacht.“ Und das ist genau der Punkt, wo wir innehalten und reflektieren sollten. Warum glauben wir, dass ein/er LehrerIn eine/n SchülerIn nur aus einem bestimmten Grund loben darf? Und welche Leistung ist wertvoll genug, um gelobt zu werden und welche ist zu klein, um lobend erwähnt zu werden? Auch hier muss der kulturelle Hintergrund berücksichtigt werden.

Für manche Kulturen ist Lob etwas sehr wertvolles, das nicht ohne relevanten Grund ausgesprochen wird, fast so, als ob die Lobesworte ausgehen würden, wenn man sie zu oft verwendet. Daher wird TrainerInnen und VertreterInnen der Erwachsenenbildung oft als erstes die Frage nach ihrem kulturellen Hintergrund gestellt: „Was sind die kulturellen Muster, die uns ausmachen? Was ist für uns relevant, wie können wir die Werte und Qualitätsindikatoren für unsere pädagogischen Maßnahmen bestimmen?“ Und genauso muss man sich vor Einbettung der neu implementierten Qualitätsindikatoren erst reflexiv fragen: „Sind unsere TrainerInnen motiviert? Denn wenn nicht, wie können sie SchülerInnen dazu motivieren, die besten Ergebnisse zu erzielen?“

Sind die TrainerInnen wirklich an ihren SchülerInnen und deren Ergebnissen interessiert oder sind sie bereits mit dem Ablesen und Abhaken der Kursinhalte als langweiliger Pflichterfüllung zufrieden?“

Natürlich ist es wichtig, dass LehrerInnen und AusbilderInnen ihre Haltung ändern und bestimmte nützliche Methoden der Positiven Psychologie in ihren Unterricht übernehmen. Es sind jedoch nicht nur die LehrerInnen, die eine Änderung in der Bildungsgesellschaft vorantreiben sollten, hin zu einer ressourcenorientierten Unterrichtshaltung.

Eine Studie, die die Gründe für das schlechte Leistungsverhalten von Kindern aus amerikanischen Innenstädten untersucht, findet die Ursachen in Faktoren wie zerrütteten Familienverhältnissen, Armut, schlechter Erziehung, Drogenmissbrauch – diese Ergebnisse sind nichts Neues. Eine andere Studie fragt nicht nach den Gründen des Scheiterns, sondern untersucht die Tatsache, dass manche Kinder aus den Innenstädten trotzdem erfolgreich sind. Unter dem Aspekt der Belastbarkeit stellt die Studie fest, dass Faktoren wie soziale Unterstützung, Optimismus und ein Gefühl für Sinnhaftigkeit hilfreich sind. Weiterhin wirkt es sich positiv auf das Leistungsverhalten der Kinder aus, wenn ihnen Ziele gesetzt werden und der Fokus auf die Stärken der Kinder gelegt wird. (Fox Eades, 2008)

Diese Erkenntnisse basieren auf realen wissenschaftlichen Studien – ist das ausreichend, um die skeptischen PädagogInnen unter uns davon zu überzeugen? Welche und wieviele Beweise würden Sie brauchen, bevor Sie zumindest einige erzieherische Aspekte der Positiven Psychologie in Betracht ziehen?

Die Verbesserung der TrainerInnen-SchülerInnen-Beziehung (Ändern der Perspektive):

Durch die Kommunikation mit SchülerInnen kann das positive Umdenken Einfluss auf die Perspektive des/der TrainerIn hinsichtlich seiner/ihrer Klasse nehmen. Anstelle von Stereotypen wie Klassenbeste/r, Mittelklasse-Schüler/in, lausige SchülerInnen usw. wird man eine weitgreifendere Veränderung des Kontextes erreichen und durch dieses Umdenken eine andere Perspektive für die Zusammenarbeit erhalten. Lassen Sie uns dies anhand eines praktischen Beispiels erklären:

„Natürlich habe ich meine Lieblingschüler. Jeder hat die. Ich denke, das ist normal. Es sind etwa 5 Personen in einer Klasse, die ich wirklich mag, zu den meisten habe ich eine durchschnittliche Beziehung. Und es gibt immer 2-3 Leute, die meine Geduld auf die Probe stellen. Jedes Mal, wenn ich mit Kollegen oder Kolleginnen darüber spreche, haben wir die gleiche Meinung. Es ist einfach so, man kann nichts dagegen tun. Es gibt sogar diese Bell-Kurve, die diese Tatsache belegt.“

Karel 42, Deutschlehrer aus Tschechien.

Natürlich ist eine solche Situation ganz normal, jeder von uns hat das schon einmal erlebt. Es gibt verschiedene Arten, dieses Phänomen zu erklären, zum Beispiel durch Gruppendynamik, eine Art soziologischer Verteilung oder einfach nur den gesunden Menschenverstand, der besagt: „Man kann nicht jedermanns Liebling sein“.

Aus pädagogischer und methodologischer Sicht geht es nicht darum, ob das normal ist oder nicht. Die Frage ist, ob es nützlich für den Prozess der Zusammenarbeit ist. Aus der Sicht der Positiven Psychologie geht es um die Veränderung der Perspektive des/der Trainers/Trainerin, die Einfluss auf die Motivation der Lernenden hat. Hier würden viele TrainerInnen einwenden, dass es in der Verantwortung der SchülerInnen liegt, genügend Motivation in den Bildungsprozess mit einzubringen. Ihre Aufgabe sehen sie eher in der Wissensvermittlung und nicht in der Motivation und der Steigerung des Wohlbefindens der SchülerInnen. Solch eine Sichtweise wird von vielen PädagogInnen geteilt und spielt eine wesentliche Rolle in der Erziehung, die auf einer Lehrmethode beruht, die zurück bis in die Zeiten der industriellen Revolution reicht. Einige LehrerInnen nennen es „die gute alte Zeit“, in der die Schule ein Ort der Disziplin und harten Arbeit war. Auf der anderen Seite könnte man sagen, dass dies eine überholte Ansicht sei, die nichts mehr mit der heutigen Lernrealität zu tun hat. Die Herausforderung des systematischen Überdenkens des gesamten Bildungs-Konzepts wurde von Sir Ken Robinson in seiner brillanten Rede „Changing Educational Paradigms“ bei der TED-Konferenz im Jahr 2010 auf den Punkt gebracht. Man kann seine komplexen Begründungen gemeinsam mit vielen anderen Videos auf der Webplattform des Key Competence Happiness Projekts finden.

Wenn PädagogInnen Glücksempfinden als Lernmethode ernst nehmen sollen, muss es einige grundlegende Änderungen in der Art und Weise unseres Verständnisses, unserer Annäherung und Organisation von Erziehung geben.

Smith (2005) betont vier Hauptaspekte der Implementierung von Glücksstrategien in komplexen Bildungssystemen:

Erstens: Kümmert man sich wirklich um Glücksempfinden als Teil der Erziehung, dann erfordert dies, dass man über den Tellerrand des Klassenzimmers und herkömmlicher Lehrmethoden blickt. Wenn sich reguläre Bildungseinrichtungen eine ganzheitliche Fürsorge für den Menschen auf die Fahnen schreiben, dann müssen sie dafür Sorge tragen, dass auch andere Möglichkeiten und Erfahrungshorizonte angeboten werden. Dies beinhaltet außerschulische Aktivitäten und die Möglichkeit, sich beispielsweise im Vereinsleben zu engagieren.

Zweitens: Ein weiterer Aspekt sollte die Auseinandersetzung mit informeller Bildung, sozialem Lernen und dialogischen Formen der Bildung sein.

Drittens: Manche Bereiche der lokalen wie nationalen Lehrpläne (wenn nicht sogar die Lehrpläne an sich) sollten über Bord geworfen werden und man sollte nach neuen Ansätzen und Themen suchen, die in Einklang mit der Methode der Positiven Psychologie stehen.

Viertens erfordert die Einbindung des Glücksempfindens in die Lehre die Möglichkeit eines einfachen Zugangs zu Beratung und seelsorgerischer Fürsorge, so dass diejenigen, die in Schwierigkeiten sind, ein Mittel erhalten, um ein Verständnis für sich selbst und ihre Situation zu bekommen. Vielleicht hatte Jean Baudrillard Recht, als er

von den Schwierigkeiten des Widerstands der dominanten Kulturen sprach – aber das Glück des Menschen ist zu wichtig, um es nicht zu versuchen.

Die Einteilung von Lernenden in Untergruppen nach Sympathien ist ein unmittelbarer Prozess, der oft ganz spontan und unreflektiert geschieht. Lassen Sie uns diese Situation neu überdenken.

Eine Übung für jeden/jede ErzieherIn:

Schreiben Sie eine Sitzordnung der Klasse auf und setzen Sie die Namen der SchülerInnen an den Ort, an dem diese in der Regel sitzen.

Verknüpfen Sie während der nächsten Unterrichtseinheiten die einzelnen Namen mit drei kleinen positiven Dingen, die Sie über die SchülerInnen in der Zwischenzeit herausgefunden haben. Es ist wichtig, dass Sie das für jeden Schüler und jede Schülerin tun. So einfach diese Übung auf den ersten Blick zu sein scheint, benötigt es in der Regel mehrere Unterrichtseinheiten und Stunden, um darüber nachzudenken. Bei einigen SchülerInnen ist es einfach, mehrere positive Aspekte zu finden, bei anderen wiederum scheint es fast unmöglich, auch nur eine positive Eigenschaft zu entdecken. Dies ist jedoch der entscheidende Punkt der Übung. Es lässt sich bei jedem Lernenden etwas finden. Manchmal braucht es mehr Zeit, positive Dinge zu entdecken, manchmal könnte es wirklich schwierig sein, aber es ist möglich.

Wenn Sie alle möglichen Optionen ausprobiert haben, sich wirklich alle Mühe gegeben haben, und dennoch nicht einen positiven Aspekt zu einem bestimmten Lernenden entdecken konnten, dann schreiben sie den folgenden Satz unter seinen/ihren Namen in das Feld: „Ich schätze ihn/sie für seine/ihre unglaubliche Fähigkeit, seine/ihre großartigen Eigenschaften vor mir geheim zu halten.“

Sobald Sie das Schema für die gesamte Klasse festgelegt haben, versuchen Sie, diese Erkenntnisse und Eigenschaften in ihren Unterricht, mit Schwerpunkt auf die Besonderheiten der einzelnen SchülerInnen und das Unterrichtsthema, zu integrieren.

Nehmen sie dieses Schema in ihre Unterlagen auf und überprüfen nach einigen Unterrichtseinheiten, ob es noch aktuell ist oder ob es erneuert werden muss

Was ist der Sinn dieser Übung? In welchem Zusammenhang steht sie mit der horizontalen Einführung des Glücksempfindens in die Erwachsenenbildung? In traditionellen Denkmustern sind wir gewohnt unsere Lernenden nach verschiedenen Gesichtspunkten zu bewerten: erster Eindruck, allgemeiner Eindruck, Eigenschaften, die uns als typische Merkmale erscheinen. Diese Einordnung zu Beginn eines Kurses trübt oft den Blick, um verborgene Ressourcen und Potenziale der SchülerInnen zu entdecken. Ein möglicher Einwand wäre, wie bereits oben gesagt, dass eine solche Wahrnehmung normal ist. Hinsichtlich der Lernziele muss man sich jedoch fragen, ob eine solche Strategie sinnvoll ist?

DAS TRAINING VON GLÜCKSEMPFINDEN UND DIE ENTWICKLUNG VON HUMANRESSOURCEN

Fox Eades (2008) beschreibt die wichtigsten Erkenntnisse und Handlungsanweisungen aus der Positiven Psychologie für Lehrende:

- Helfen Sie den Kindern, ihre positiven Erfahrungen zu bemerken.
- Führen Sie Übungen durch, bei denen sich die Kinder im Klassenzimmer wohlfühlen.
- Versuchen Sie sich selbst positive Geschichten zu erzählen.
- Verwenden Sie verstärkende Elemente („Booster“), um die Stimmung Ihrer Klasse zu ändern.
- Fördern Sie den „Flow-Zustand“.
- Bei Stimmungstiefs sollten Sie glückliche Erinnerungen wachrufen.
- Ermutigen Sie die Kinder, in ihre „Stretch-Zone“ zu gehen.
- Machen Sie den Kindern klar, dass sie um Hilfe zu bitten sollten, wenn sie sich in der „Panik-Zone“ befinden.
- Nehmen Sie den Kindern die Angst vor dem Scheitern.

Diese Erkenntnisse wurden für die Primar- und Sekundarstufe definiert. Nichtsdestotrotz gelten diese Aspekte sicherlich auch für die Erwachsenenbildung und für das lebenslange Lernen. Die Wertschätzung von kleinsten Erfolgen, die Pflege von Ressourcen und die Schaffung einer positiver Lernatmosphäre sind Ansätze, die praktisch getestet wurden und auf der ganzen Welt bei allen Arten von Bildungseinrichtungen Anwendung finden: von Grundschulen über Sprachschulen und ICT-Institute bis zu den renommiertesten Universitäten. Und warum sollten Sie als Experte/Expertin diese ausgewählten Elemente der Positiven Psychologie nicht auch in Ihrem Unterricht verwenden?

Zwei gute Gründe, die für das Lehren von Wohlbefinden in Schulen sprechen, sind der aktuelle Anstieg von Depressionen und die nominale Zunahme von Glücksempfinden in den letzten zwei Generationen. Ein dritter Grund ist, dass eine Zunahme von Wohlbefinden das Lernverhalten fördert, was schließlich das traditionelle Erziehungsziel ist. Positive Stimmung erzeugt eine gesteigerte Aufmerksamkeit und eine Erhöhung von kreativem und ganzheitlichem Denken. Der Gegensatz dazu ist die negative Stimmung, die als Folgeerscheinungen unter anderem eine reduzierte Aufmerksamkeitsspanne und mehr kritisches und analytisches Denken produziert. Negative Stimmung erzeugt eine negative Wahrnehmung im Sinne von „Was läuft hier falsch“? Positive Stimmung erzeugt positive Wahrnehmung im Sinne von „Was läuft hier richtig“? Und Weiter: in Folge der negativen Stimmung neigt man zu defensivem Verhalten und fällt auf das Wissen zurück, das sowieso bereits vorhanden ist. Auch neigt man dazu, Befehle zu befolgen. Sowohl positive als auch negative Denkweisen sind in der entsprechenden Situation wichtig, aber allzu oft werden SchülerInnen zu überkritischem Denken und dem Befolgen von Befehlen ermutigt, anstatt in der Schule zu kreativem Denken, dem Erlernen und

erproben neuer Dinge inspiriert zu werden. Das Ergebnis ist, dass die Schule für Kinder kaum attraktiver ist als ein Zahnarztbesuch. Meiner Meinung nach ist endlich das Zeitalter angebrochen, in dem das kreative Denken und der Lerngenuss mehr Erfolg versprechen als das spröde Befolgen von Befehlen. (Seligman, a.o., 2009)

DER EINSATZ DER KEY COMPETENCE HAPPINESS DATENBANK IN DER BILDUNG.

Muntermacher bei Langeweile oder Demotivation

Die Einführung der Positiven Psychologie ist nicht von heute auf morgen möglich – sie erfordert Zeit, Geduld und Strategie. Das Ändern der Perspektive braucht Zeit. Eine der Möglichkeiten, um positives Denken in der Erwachsenenbildung einzuführen, ist die Anwendung von „Energizern“ oder „Eisbrechern“, die die Gruppendynamik und den Lernprozess fördern. Es gibt verschiedene Übungen in der Toolbox, die für diesen Zweck nützlich sein können. So kann man zum Beispiel die ersten fünf Minuten einer Unterrichtsstunde mit einem Spiel beginnen, um gute Laune in der Gruppe zu schaffen. Diese pädagogisch wertvolle Methode den Unterricht anzufangen beruht auf der „Broaden-and-Build“-Theorie von Barbara Fredrickson. Wenn man sich auf die Behebung von Schwachstellen konzentriert, wird es sehr schwer fallen, den Kindern bei ihrer Entfaltung zu helfen. Im Gegensatz dazu wird die Entwicklung der Kinder positiv unterstützt, wenn man ihre Art des Denkens, Sprechens und Verhaltens nach den Grundsätzen der Positiven Psychologie fördert. (Fox Eades, 2008)

Potentielle Werkzeuge für die individuelle Entwicklung von Ressourcen

Wenn man die Glücksübungen richtig anwendet, können sie den Lernenden helfen, ihre individuellen Ressourcen und Kompetenzen zu entwickeln. Selbst wenn man die Übungen nur als begleitende Maßnahmen in den Regelunterricht integriert, können sie eine signifikante Änderung herbeiführen. Die Suche nach positiven Dingen, Eigenschaften, Gewohnheiten, Erfahrungen und Talenten könnte anfangs auf Widerstände stoßen. Selbst junge SchülerInnen können Eigenlob schon problematisch finden. Doch nach einer gewissen Zeit werden sich die SchülerInnen daran gewöhnen und gleichzeitig selbst den Ansatz umsetzen, positive Ressourcen in sich selbst und bei anderen zu suchen und Wege zu entwickeln, diese auszubauen. Diese Entwicklung wird wahrscheinlich nicht zu einem Hollywood-Happy-End führen, aber eine gewisse Wirkung auf die Gruppendynamik und die Arbeitseinstellung wird unübersehbar sein.

Zusätzlich motivierende Komponenten von langfristigen Projekten

Einbezogene didaktische Übungen basierend auf Erkenntnissen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie könnten ein nützlicher und motivierender Teil eines komplexen Themas sein, welches Sie mit ihren SchülerInnen umsetzen möchten. In diesem Zusammenhang muss der Aspekt des Glücksempfindens nicht die zentrale Rolle spielen, sondern kann als begleitende Maßnahme vorgestellt werden. Bei Arbeiten an langfristigen pädagogischen Projekten können die Übungen zum Glücksempfinden eingesetzt werden, um den Teamgeist aufrecht zu erhalten, die Motivation der TeilnehmerInnen zu stärken und sie zu ermutigen, ihr Bestes zu geben. Darüber hinaus sollen die bisher erreichten Ziele wahrgenommen und wertgeschätzt werden, um auf

dieser Grundlage auf positive Art und Weise nach Möglichkeiten und Lösungen zu suchen. Es ist wichtig, die Elemente der Positiven Psychologie auf natürliche Art und Weise in den Arbeitsfluss zu integrieren, so dass sie einen unmittelbaren Teil des Geschehens ausmachen und nicht außen vor stehen.

Integratives Lernen kombiniert Glücksempfinden mit anderen Fächern

Elemente aus der Toolbox zur Schlüsselqualifikation „Glücksempfinden“ können in reguläre Schulungen für Erwachsene integriert werden. Innerhalb der Eprobungszeit des Key Competence Happiness Projekts wurden verschiedene Übungen in Sprachkursen, in ICT- und Design-Klassen sowie in Auffrischkursen für Handwerker getestet. In den oben erwähnten Bildungsrichtungen war eine einführende Phase unumgänglich. Viele TrainerInnen oder Bildungsträger haben Schwierigkeiten, den rechten Platz für den Einbau der Elemente der Positiven Psychologie innerhalb ihrer Klassen zu finden. Sie konnten nicht einsehen, welchen Sinn die Integration von motivierenden Inhalten und Formaten, wie in ICT-Kursen für Fachleute oder in professionellen Kursen für Maurer oder Installateure haben sollte. In dieser Zeit unterstützte das Key Competence Happiness-Team die Institutionen bei der Suche nach Möglichkeiten mit offensichtlich positiver Auswirkung. Je motivierter die Auszubildenden sind, desto größer sind der Lernfortschritt und die Zufriedenheit. Der Implementierungsprozess kann in mehrere Phasen untergliedert werden: Einführendes Interview zur Feststellung von Bedürfnissen und strategischen Vorstellungen der Bildungsträger: Nach der ersten Präsentation des Key Competence Happiness Projekts und seiner Ziele erkennen die Bildungsträger für gewöhnlich nicht viele Verbindungen zwischen dem Projekt und ihren Bildungsangeboten. In einer ausführlicheren Erörterung kann jedoch gezeigt werden, dass die Motivation der TeilnehmerInnen langfristig steigt und somit die Abbruchquote sinkt.

DIE ANALYSE DER UNTERRICHTSMETHODIK IN TESTKURSEN:

Am Besten eignen sich alle Arten von Sprachkursen für eine Einbindung da sie ihre Inhalte und Formate flexibel gestalten können und die Methodik sehr an der Positiven Psychologie angelehnt ist. Allerdings ist die Umsetzung der Methodik der Positiven Psychologie nicht in allen Kursen sofort möglich. Nicht etwa, weil die Methodik und ressourcenorientierten Ansätze nur eingeschränkte Möglichkeiten bieten würden, sondern vielmehr, weil Spezialkurse und manche Lehrgänge (z. B. spezialisierte ICT-Kurse für IT-Experten) einen sehr straffen Zeitplan haben. Deshalb ist es sinnvoll, eine gemeinsame Analyse durchzuführen, aus der hervorgeht wo, wie und wann die Methoden am günstigsten in den Unterrichtsaufbau eingebettet werden können.

Erarbeitung eines Schritt-für-Schritt Umsetzungsplans, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Institutionen

Im Rahmen des Key Competence Happiness Projektes sind wir folgendermaßen vorgegangen: Vor

Versuchsbeginn erarbeitete der/die Key Competence Happiness-VertreterIn und der/die VertreterIn der Erwachsenenbildung einen detaillierten Umsetzungsplan, in dem exakt beschrieben wurde, wie welche Aufgaben verteilt und eingebettet werden sollten, und welcher Schritt hierbei auf den nächsten zu folgen hatte. Das war notwendig, um schwerwiegende Missverständnisse in der Anfangsphase der Zusammenarbeit zu vermeiden. Die Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung machte die Zusammenarbeit verbindlich und offiziell. Diese Phase beinhaltete auch eine Definition von Qualitätsindikatoren und Kriterien zur Auswertung der Prozesse.

Ausbildung der TrainerInnen:

Die wichtigsten Personen für die Einführung der Methode waren die AusbilderInnen selbst. Sie sollten während der Versuchsphase nicht auf sich selbst gestellt bleiben und sie sollten auf freiwilliger Basis teilnehmen. Andernfalls wäre die Wirksamkeit der Key Competence Happiness-Einbettung einerseits sehr eingeschränkt worden und andererseits würde sie im Gegensatz zur Idee der Positiven Psychologie gestanden. Während einer TrainerInnen-Ausbildung wurde der Aufbau der Datenbank erläutert. Allerdings lag der Schwerpunkt der Ausbildung im begleitenden Prozess, in welchem die TrainerInnen lernen sollten, wie man ausgewählte Übungen aus der Datenbank in die jeweiligen Kurse integrieren kann, um die Ziele der Toolbox zu erreichen, ohne dabei das Hauptziel des Kurses aus den Augen zu verlieren.

Auswertung der Ergebnisse, Sammlung von Feedback:

Nach einer gewissen Zeit wurden Rückmeldungen von Lernenden, TrainerInnen und Bildungsanbietern gesammelt und ausgewertet. Es hing vom Umfang und den Absichten des Trainingsanbieters ab, welche Art von Bewertungsmethoden angewendet wurden. Um jedoch in der Lage zu sein, die Leistungen der TrainerInnen vernünftig auszuwerten, strebten die AusbilderInnen und Key Competence Happiness-VertreterInnen eine aktive Einbeziehung in die Ausbildung an und spielten z.B. als „Mystery Shopper“ die Rolle eines Lernenden in einem Kurs, in dem die Key Competence Happiness-Tools umgesetzt worden sind.

Erarbeitung eines langfristigen Umsetzungsplans und Betreuung

Vor dem Ende der beidseitigen Umsetzungsfrist wurde ein langfristiger Umsetzungsplan erarbeitet, welcher wiederum von beiden Parteien unterzeichnet wurde – von den Ausbildungsstätten und den VertreterInnen des Key Competence Happiness-Projekts. Nach Einbettung der endgültigen Strategie der Positiven Psychologie in die Lehrpläne wurde die Aufgabe der Key Competence Happiness-ExpertInnen als erfüllt angesehen und die Umsetzung konnte als abgeschlossen betrachtet werden. Die Bildungseinrichtung kann je nach Bedarf einer periodischen Supervision zustimmen oder sich individuell auf andere Arten betreuen lassen.

Bereiche der Erwachsenenbildung, die für die Umsetzung ausgewählter Übungen aus der Key Competence Happiness Datenbank empfohlen werden:

- Sprachkurse
- ICT-Kurse für eine breite Öffentlichkeit
- Grafik-Design und Fotografie-Kurse
- Auffrischkurse der verschiedensten Art
- Workshops und Seminare zu spezifischen Fachthemen

Gerne begleiten wir auch Ihre Institution auf dem Weg zu mehr Glücksempfinden beim Lehren und Lernen. Wenden Sie sich an uns (siehe Adressverzeichnis) und ein/e Key Competence Happiness BeraterIn erarbeitet auch mit Ihnen einen detaillierten Umsetzungsplan für Ihre Institution.

ANPASSUNG UND UMSETZUNG DER ZWEITEN EBENE

Die Key Competence Happiness Toolbox ist eine offene Datenbank. Das bedeutet, dass neue Übungen und Werkzeuge hinzugefügt werden können und die Datenbank dementsprechend auch nach dem Ende des Projekts „Happiness“ angereichert und aktualisiert werden kann. Falls einige der bestehenden Übungen in der Datenbank in einer anderen Form oder einem anderen Kontext effizienter wären, kann man eine neue Version erarbeiten und einen eigenen Beitrag in der Datenbank verfassen. Dieser Aspekt macht die Toolbox für die PädagogInnen transparent und wirkt daher motivierend. Nachdem eine neue Übung erstellt wurde, kann sie unverzüglich veröffentlicht und mit anderen TrainerInnen geteilt werden.

EINSATZMÖGLICHKEITEN VON GLÜCKSÜBUNGEN IN UNTERSCHIEDLICHEN TRAININGSFORMEN

Klaus Linde-Leimer

Lassen Sie uns nun gemeinsam einen Blick darauf werfen, wie man Übungen aus der Positiven Psychologie in das jeweilige Unterrichtsgeschehen einfließen lassen kann. Sicherlich spielt dabei die Art des Trainings eine große Rolle – der Kontext sozusagen, in dem sie eine Übung von uns einsetzen wollen. Es macht auf jeden Fall einen großen Unterschied – da werden Sie mir bestimmt zustimmen – ob Sie planen, Übungen aus der Positiven Psychologie im Rahmen eines persönlichkeitsbildenden Kurses einzusetzen, oder ob Sie vorhaben, Glücks-Übungen beispielsweise in das Unterrichtsgeschehen eines ICT Kurses einfließen zu lassen. Und mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie wieder ganz andere Dinge bedenken müssen, wenn Sie beabsichtigen, Glück und Lebenszufriedenheit zum Thema innerhalb eines Sprachkurses zu machen.

Oder etwa nicht? Gibt es unter Umständen etwas Gemeinsames, eine gemeinsame Vorgehensweise, die in all diesen unterschiedlichen Lern- und Trainingssettings angewendet werden kann? Ich würde diese Frage nicht aufwerfen, wenn ich sie nicht mit einem eindeutigen Ja beantworten könnte.

Was wir im Training, in der Erwachsenenbildung vor allem leisten, ist, uns ein geeignetes Setting zu überlegen, einen passenden Rahmen zu schaffen, innerhalb dessen Lernerfahrungen gemacht werden können, innerhalb dessen – wenn wir das Wort Training wörtlich nehmen – Menschen gewisse Dinge trainieren können. Ein wichtiges Prinzip bei der Seminarplanung – wir sprechen in diesem Zusammenhang auch gern vom Seminar-design – stellt dabei die Aufmerksamkeitsfokussierung dar. Worauf möchte ich die Aufmerksamkeit meiner Teilnehmenden während einer Trainingseinheit besonders lenken? Welche Rahmenbedingungen gebe ich durch die Art der Übung vor, damit meine Seminarteilnehmenden eine Aufgabe unter einem ganz bestimmten Blickwinkel betrachten (können)?

Wissen Sie schon, worauf ich hinaus will? Als Seminarleitende haben wir es ein Stück weit in der Hand, Lernerfahrungen zu ermöglichen, alleine durch die Tatsache, dass wir durch die Auswahl und Abfolge unserer Methoden die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf bestimmte Aufgabenstellungen richten.

Diesen Umstand haben wir uns zu Nutze gemacht und haben für den Einsatz unserer Glücksübungen drei unterschiedliche Zugänge entwickelt, die, je nach Zugang, die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden eher beiläufig oder ganz explizit auf das Thema Glück lenken. Durch diese drei Zugänge können unsere Übungen in vielen unterschiedlichen Trainingssettings ihre Anwendung finden.

Aber lassen Sie mich einfach von unseren Erfahrungen berichten, die wir während der Testung unserer Glücksübungen in verschiedenen Trainingskontexten gesammelt haben.

LEVEL 1

– wir haben diese Herangehensweise auch „Glücks-Geheimagent“ genannt – ist ein Zugang, bei dem man die Teilnehmenden nicht explizit in Kenntnis darüber setzt, dass es sich bei dieser Aufgabe um eine Übung aus der Positiven Psychologie handelt. Bei diesem Zugang verwendet man Teile einer Glücksübung, um sie in einem anderen Kontext in fachspezifische Übungen einzubauen. Ich denke, dass es an Hand eines konkreten Beispiels für Sie gleich greifbarer wird:

Nehmen wir als Beispiel eine Trainingssequenz im ICT Bereich her, die Teilnehmenden sollen im Bereich Tabellenkalkulation lernen, wie man Tabellen erstellt und wie man an Hand der darin enthaltenen Daten aussagekräftige Diagramme macht. In Level 1 würden Seminarleitende nun ihren Teilnehmenden Datenmaterial zur Erstellung der Tabellen vorlegen, das mit Ergebnissen der Glücksforschung zu tun hat. Im ganz konkreten Fall haben wir unseren Teilnehmenden Daten aus der Glücksdatenbank von Prof. Ruut Veenhoven vorgelegt und sie an Hand dieser Daten, die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um geeignete Tabellen und Diagramme zu erstellen, üben lassen. Die Teilnehmenden wurden also nicht explizit darauf hingewiesen, während sie Fortschritte in der Anwendung des Tabellenkalkulationsprogramms machten, dass ihnen im gleichen Atemzug eine Glücksübung vorgelegt worden war, ihre Aufmerksamkeit wurde aber von uns durch den Inhalt der Übung auch auf das Thema Glück gelenkt.

Eine ähnliche Vorgehensweise haben wir in Trainingseinheiten zum Thema Textverarbeitungsprogramm gewählt. Wenn wir unseren Teilnehmenden Texte zum Formatieren gegeben haben, so hat es sich bei diesen Texten wiederum um solche gehandelt, die das Thema Glück und Lebenszufriedenheit thematisieren. In den Trainingseinheiten, in denen es darum gegangen ist, Bildschirmpräsentationen zu erstellen, haben wir unseren Teilnehmenden zum Beispiel die Aufgabe gegeben zum Text „Key Competence Happiness und die sieben Wege zum Glück“ eine aussagekräftige Präsentation anzufertigen (dieser Text stellt unter anderem die Grundlage der Zusammenstellung unserer Datenbank mit den Glücksübungen dar).

In all diesen Beispielen haben wir unseren Teilnehmenden nicht ausdrücklich gesagt, dass es sich bei den Angaben zu den einzelnen Übungen gleichzeitig um Glücksübungen handelt, die Aufmerksamkeit unserer Teilnehmenden ist aber neben der eigentlichen Aufgabe, gewisse Dinge im ICT Bereich zu erlernen, durch die Art der Texte auch auf das Thema Glück und Lebenszufriedenheit gelenkt worden – und das mit Erfolg. In Pausengesprächen haben wir festgestellt, dass dieses Thema unsere Teilnehmenden durchaus weiter beschäftigt hat. Wenn Sie so wollen, so könnte man mit einem Augenzwinkern behaupten, dass wir so etwas wie sublimale Werbung für Glück und Lebenszufriedenheit in unseren ICT Kursen betrieben haben.

Eine ähnliche Vorgehensweise haben wir in unseren Sprachkursen gewählt, indem wir Texte aus der Positiven Psychologie zum Thema einer Konversationsstunde gemacht haben, oder aber, in dem wir einfach eine unserer zahlreichen Glücksübungen gemeinsam mit den Teilnehmenden übersetzt haben.

Wenn Sie sich die Texte unserer Glücksübungen genauer ansehen, finden Sie sicher genügend Material, dass sie unter Level 1 in Ihren Trainingsalltag einbauen können.

Zusammenfassend zu den Ausführungen zu Level 1 möchte ich sagen, dass die dahinterliegende Idee die ist, dass unsere Stimmung immer unserer Aufmerksamkeit folgt – ein Umstand, dem im hypnotherapeutischen Ansatz⁴⁹ gerne Rechnung getragen wird. Wenn wir als Seminarleitende daher solche Inhalte auswählen, die die Aufmerksamkeit auf Aspekte der Glücksforschung lenken, so tragen wir dazu bei, dass unsere Teilnehmenden auch vermehrt über Glück und darüber, was sie selbst zu einem glücklichen Leben beitragen können, nachzudenken beginnen.

LEVEL 2

Bei diesem Zugang werden die Teilnehmenden explizit darauf hingewiesen, dass es sich bei der nun folgenden Übung um eine Glücksübung handelt. Wie ich schon ganz am Anfang dieses Beitrags betont habe, sind wir Seminarleitenden vor allem für die Rahmenbedingungen verantwortlich, innerhalb derer wir es unseren Teilnehmenden ermöglichen, Lernerfahrungen zu machen.

Als TrainerInnen können wir vor allem durch die Auswahl und Abfolge von Methoden, durch unser Seminarde-sign, unseren Teilnehmenden geeignete Bedingungen bieten, damit sich diese neue Inhalte aneignen und bereits erlernte Inhalte festigen können.

Welche Faktoren fördern die Konzentrationsfähigkeit unserer Teilnehmenden? In der Literatur findet man Hinweise⁵⁰, dass sich die Umgebungsbedingungen, die Ernährung, der physische und der emotionale Zustand auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, wobei der emotionale Zustand als bedeutendster Einflussfaktor gilt.

- **emotionaler Zustand:** Befindet man sich in einem positiven emotionalen Zustand, ist man aufnahmefähiger und konzentrierter. Dagegen sinkt die Konzentration während einer negativen Stimmung.
- **physischer Zustand:** Geistige und körperliche Fitness wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus
- **Ernährung** kann die Konzentration beeinflussen.
- **Die Umgebungsbedingungen** wirken sich ebenfalls auf die Konzentration aus.

Die genannten Punkte stehen zueinander in Wechselwirkung.

⁴⁹ Schmidt, Gunther (2006): Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für Organisationsberatung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Verlag: Auditorium Netzwerk, Augsburg, Hörbuch

⁵⁰ Brunner, R. & Zeltner, W. (1980). Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag.

Als Seminarleitende versuchen wir unseren Teilnehmenden gleich von Anfang an transparent zu machen, dass wir uns für den gesamten Ablauf eines Trainings mitverantwortlich fühlen und somit auch gute Rahmenbedingungen bieten wollen, die die Konzentrationsfähigkeit unserer Teilnehmenden unterstützen.

Mit dieser Haltung ist es daher auch möglich, dass beispielsweise ICT Lehrende in ihren Fachunterricht ganz gezielt Glücksübungen einbauen, weil sie damit die Aufmerksamkeit ihrer Teilnehmenden steigern können (emotionaler Zustand als wichtigster Einflussfaktor auf Konzentrationsfähigkeit). Seminarleitende, die ihren Auftrag, für die gesamten Rahmenbedingungen des jeweiligen Trainings verantwortlich zu sein, ihren jeweiligen Teilnehmenden verständlich machen können, haben in der Regel – und auch das zeigen unsere Erfahrungen innerhalb des Projekts – keine Schwierigkeiten, die Sinnhaftigkeit einer solchen Intervention ihren Seminarteilnehmenden zu verdeutlichen.

Wie sind wir nun im Konkreten vorgegangen?

Am Anfang haben wir in Fachtrainings recht oft Übungen aus der Rubrik „Bewusstsein, Hier und Jetzt“ verwendet, weil diese Übungen eine entspannende Wirkung haben und sich somit recht gut als „Auflockerungsübungen“ eignen. Sind unsere Teilnehmenden einmal damit vertraut gewesen, dass wir immer wieder Glücksübungen ins Seminargeschehen einfließen lassen, so sind wir dazu übergegangen, auch Übungen aus den anderen Sparten unserer Übungsdatenbank in unseren Fachkursen zu verwenden.

LEVEL 3

Bei Level 3 handelt es schließlich und endlich um dezitierte Glücksseminare. Während der Projektlaufzeit haben wir drei eintägige Seminare zum Thema Glück und Lebenszufriedenheit abgehalten. Bei diesen Seminaren haben wir unseren Teilnehmenden auch den theoretischen Hintergrund offengelegt und damit für größtmögliche Transparenz unserer Methodenwahl gesorgt.

Einerseits konnten wir den Teilnehmenden dadurch gleich den Aufbau unserer Datenbank mit den Glücksübungen näher bringen. Andererseits boten die gesammelten Theorien eine gute Struktur für die Planung unserer Seminare.

Wenn Sie mehr über den theoretischen Hintergrund wissen wollen, so darf ich Sie auf das Kapitel „Struktur der Guidelines und der Toolbox“ und da insbesondere auf den Abschnitt „Key Competence Happiness und die sieben Wege zum Glück“ verweisen.

Für welche der oben angeführten Strategien sie sich auch immer entscheiden werden – die Wahl wird, so nehme ich an, einerseits von ihren persönlichen Vorlieben und andererseits von den Rahmenbedingungen, in denen sie ihr Training anbieten, abhängen – ich darf Ihnen jetzt schon viel Freude und Erfolg mit unseren gesammelten Glücksübungen wünschen!

WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND REFERENZEN:

- Fox Eades, J., (2008) Positive psychology in the classroom**, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, aufgerufen am 3.8.2011
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009)**. Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.
- Noddings, N. (2009)**. *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. K. (2005)**. Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm.
- Rein, Carole, Positive Psychology in Education, (2007)**. <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/>, aufgerufen am 3.8.2011

DEUTSCH

Literatur

- Lyubomirsky, S (2008)**. *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.
- Berns, G. (2006)**. *Satisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.
- Csikszentmihalyi, M. (2005)**. *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.
- Epikurhrg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005)**. *Wege zum Glück*, Düsseldorf.
- Fredrickson, B. (2009)**. *Positivity*, New York.
- Fritz-Schubert, E. (2008)**. *Schulfach Glück*, Freiburg.
- Horbach, Wolff (2008)**. *77 Wege zum Glück*, GU München.
- Schmitz, M., Schmitz, M. (2009)**. *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.
- von Hirschhausen, E. (2009)**. *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.
- Smolka Heide-Marie (2011)**. *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

Links

- <http://www.faktor-g.de>
- <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>
- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

- <http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>
- <http://www.gluecksnetz.de>
- <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>
- <http://www.77-wege-zum-glueck.de>
- <http://www.worldofemotions.com>
- <http://www.happier.com>
- <http://www.positivityratio.com/>
- http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/
- <https://www.psyfit.nl/>

ENGLISCH

Literatur

- Noll, H. (2010)**. *Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?* Nicht publiziertes Paper, Mannheim.
- Rubin, Gretchen, (2009)**. *The Happiness Project*, Harper Collins Publishers, New York,
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005)**. *Flow*. New York, NY,US: Guilford Publications.
- Fredrickson, B.L. (2005)**. *The broaden-and-build theory of positive emotions*. New York, NY,US: Oxford University Press.
- Keyes, C.L.M. (2007)**. Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *Am Psychol*, 62,95-108.
- Lyubomirsky, S. (2008)**. *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
- Seligman, M.E.P. (2002)**. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY,US: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006)**. Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61,774-788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005)**. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Am Psychol*, 60,410-421.
- Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009)**. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65,5, 467-487.

Links

Europäisches Netzwerk für Positive Psychologie:

<http://www.enpp.eu/>

Internationale Gesellschaft für Positive Psychologie:

www.ippanetwork.org

Zentrum für Positive Psychologie:

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

Wie geht es Ihnen?

<http://www.worldofemotions.com>

Das eigene Glück messen:

<http://happier.com>

Authentisches Glück:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

World Database of Happiness:

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Zentrum für Angewandte Positive Psychologie:

<http://www.cappeu.com>

Strenghts 2020 – Das Beste aus sich machen

<http://www.strengths2020.com>

Positiv sein – Barbara Fredrickson

<http://www.positivityratio.com>

Zentrum für Selbstbewusstsein:

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

VIA Institute on Character:

<http://www.viacharacter.org>

Clifton Strengths Finder Center:

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

Zentrum für Trauma, Resilienz und persönlichen Wachstum:

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma

Optimal Functioning

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

Positive Psychology News:

<http://positivepsychologynews.com/>

Das Hero Project - Philip Zimbardo:

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

Neuseeländische Gesellschaft für Positive Psychologie:

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

Zentrum für persönliches Wohlbefinden:

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm

Videos

Hier finden Sie Videos von Reden bekannter Persönlichkeiten zur Positiven Psychologie.

Martin Seligman über das Konzept des Flourishing:

<http://www.seligmaneuropa.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>
Martin Seligman über Positive Psychologie: http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Martin Seligman über die Zukunft der Positiven Psychologie:

http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related

Mihály Csikszentmihalyi über den Flow-Zustand: http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Tal Ben-Shahar über Positive Psychologie:

<http://bigthink.com/ideas/16653>

Barbara Frederickson über positive Emotionen: <http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

Barbara Fredrickson über Positivität:

http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c

Matthieu Ricard über die Gewohnheiten des Glücks: http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Daniel Kahneman über verschiedene Ansätze zum Glücklichein:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html

Ken Robinson zum Thema: Schule tötet Kreativität:

http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html

Dan Gilbert über die Glücks-Frage:

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

Chris Johnston: Die Bristol Happiness Lectures:

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

Edward Craighead und Corey Keyes über die Wege zum Glück:

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxlpd4>

Philip Zimbardo über die Psychologie des Bösen:

http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html

George Vaillant über die Ergebnisse der Harvard-Studie zum Thema Glückssuche:

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

Der Dalai Lama über Glück und positive Emotionen:

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

Dokumentarfilm „Happy“:

<http://www.thehappymovie.com/>

Project partnership:

Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Lifelong Learning Programme

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.