

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Glücksmomente sammeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.29

Mensch und Miteinander

Glücksmomente sammeln – Wir schreiben ein Forschungstagebuch

Nach einer Idee von Frederike Köhl



© RAABE 2024

© Dobrila Vignovic/Er

Wir alle streben danach, glücklich zu sein. Doch wie gelingt ein glückliches Leben? Was ist Glück? Wie fühlt es sich an? Und welchen Weg weist uns das Christentum? In einer immer komplexer werdenden Welt geht der Überblick schnell verloren, worauf es im Leben ankommt. Diese Einheit lädt ein zu einer Forschungsreise, während der die Lernenden Glücksmomenten im Tagebuch auf die Spur zu kommen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	6 Bausteine/12 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Die Themen „Glück“ und „Lebenssinn“ erörtern (Sachkompetenz); Verfahren zur Problemreflexion anwenden (Methodenkompetenz); den eigenen Standpunkt gegenüber anderen begründet vertreten (Urteilskompetenz); eigene Vorstellungen von einem gelingenden Leben reflektieren (Handlungskompetenz)
Thematische Bereiche:	Arten von Glück, Sinn im Leben finden, Umgang mit Unglück, Resilienz, Vertrauen auf Gottes liebende Zusage an uns
Medien:	Texte, Arbeitsblätter, Bilder, Bibelstellen
Methoden:	Textanalyse, Gedankenexperiment, Portfolioarbeit

Fachliche Hinweise

Glück – Warum uns das Thema angeht

Wir alle streben danach, glücklich zu sein. Wir fragen nach dem Sinn des Lebens. Viele laufen dabei in die Irre und verwechseln Glück mit der Anzahl an Likes, Geld, Erfolg oder Konsumrausch. Das Christentum weist uns einen anderen Weg zu tiefem, anhaltendem Glück.

Wann empfinden wir Glück? – Ein schwer zu fassendes Gefühl

Das Wort „Glück“ leitet sich ab von dem mittelhochdeutschen Wort „gelücke“ und bezeichnete den günstigen Ausgang eines Ereignisses. Talent und persönlicher Einsatz waren dafür nicht notwendig Voraussetzung. Der Volksmund hingegen spricht vom „Glück des Tüchtigen“ und verweist damit auf die Eigenverantwortung des Menschen, zum Gelingen seines Lebens beizutragen. Die Fähigkeit zum Glücklich-Sein hängt also ab von äußeren Umständen und der persönlichen Einstellung. Aus neurowissenschaftlicher Sicht sind es bestimmte Botenstoffe, die Opiode, die das auslösen, was wir Freude nennen. Sie werden freigesetzt, wenn wir in gelingenden Beziehungen leben, ein gutes Essen genießen, körperlich aktiv sind, wenn uns etwas gelingt oder wir Erfolg haben: ein Bild malen, einen Berg erklimmen oder eine gute Note schreiben.

Was ist Glück? – Eine Definition

Während andere Sprachen zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“ unterscheiden, fallen diese beiden so unterschiedlichen Bedeutungen im Deutschen zusammen. Wer „Glück hat“, dem fällt dieses zufällig zu. Das Zufallsglück liegt nicht in unserer Hand, ist zeitlich begrenzt, trägt nicht lang und hängt ab von äußeren Umständen. Wer Glück hat, ist nicht notwendig glücklich. Im Gegensatz zum unverhofften Glück, können wir das Empfinden, glücklich zu sein, beeinflussen. Denn Glück basiert auf der grundlegenden Erfahrung, ein sinnhaftes Leben zu führen. Die Art und Weise, wie wir unserem Leben Sinn geben, ist jedoch ebenso individuell, wie die Vorstellungen darüber, was ein gelingendes Leben ausmacht. Diese variieren abhängig von Kultur und Religion.

Wie hängen Glück und Unglück zusammen? – Die philosophische Perspektive

Der Philosoph Wilhelm Schmid betrachtet das Leben in all seiner Brüchigkeit. Für ihn ist Unglück notwendiger Bestandteil eines erfüllten Lebens. Da es unmöglich ist, ihm zu entkommen, tut der Mensch gut daran, Leid nicht auszublenden, sondern Kummer, Wut und Verzweiflung zuzulassen. Auch der Tod ist Teil der Gegensätzlichkeit des Lebens. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit kann dazu führen, dass wir unser Leben bewusster gestalten. Wir erkennen, dass wir schöne Momente oft verschieben und Unwichtiges zu ernst nehmen. Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist notwendig und Teil einer gelungenen Lebensführung.

Was bedeutet Glück biblisch verstanden? – Das Bild des fruchtbaren Baumes in Psalm 1

Das Buch Genesis stellt den Menschen als Abbild Gottes vor, eingebettet in eine Welt, die Gott gut gestaltet hat. Glück ist so gesehen ein beseligendes Ereignis, welches sich im Einklang mit der Natur und den Mitmenschen vollzieht. Psalm 1 preist jene glücklich, die ihre Freude an Gott und seiner Weisung haben. Sie sind wie ein Baum, der Früchte trägt. Der Mensch hat die Wahl: Er kann den guten, beglückenden Weg gehen oder den Weg ins Verderben, in die Isolation. Er hat die Wahl zwischen Tod und Leben, zwischen Glück und Unglück für sich und andere. Der fruchtbare Baum an den Wasserbächen des Lebens ist ein uraltes Bild für den gläubigen Menschen. Sein Leben gelingt. Er verschenkt sich und lässt andere an seinen Begabungen teilhaben. Sein Leben trägt Früchte in der Welt.

Glücksforschung in der Wissenschaft

Abraham Maslow entwickelte die sogenannte Bedürfnispyramide. Er ist der Überzeugung, dass zunächst die menschlichen Grundbedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit und Schutz befriedigt sein müssen, bevor wir uns um Entfaltungsmöglichkeiten und Selbstverwirklichung kümmern.

Didaktisch-methodische Hinweise

Wie bettet sich die vorliegende Reihe in den Lehrplan?

Diese Einheit ist konzipiert für die Jahrgangsstufen 5 und 6. Sie bettet sich in den Baustein „Zur inneren Mitte finden – Sinn erfahren“. Zielsetzung ist es, Quellen von Glück zu erkennen und in Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Auffassungen eigene Glücksvorstellungen zu entwickeln. Deutlich wird, dass jeder für sein Glück verantwortlich ist. Die Lernenden reflektieren Strategien, Glück zu finden und Frustrationserfahrungen zu bewältigen. Sie positionieren sich gegenüber unterschiedlichen Glücksvorstellungen und nehmen sich als Adressaten vielfältiger Glücksversprechungen wahr.

Warum ist es wichtig, mit Jugendlichen über Glück nachzudenken?

Die Frage wie Leben gelingt, ist bedeutsam in Zeiten, in denen die Welt immer komplexer wird und sich schon junge Menschen mit einer Vielzahl an Optionen konfrontiert sehen. Zielsetzung dieser Reihe ist es, den Blick für das Sinngebende zu schärfen. Vor allem der Religionsunterricht bietet Raum, eigene Handlungsweisen und Überzeugungen zu reflektieren. Offene Gespräche und Denkipulse bilden den Nährboden für ein nachhaltiges Bewusstsein zur Gestaltung eines sinnstiftenden Lebens.

Wie ist die vorliegende Reihe aufgebaut?

Zu Beginn der Reihe erhalten die Lernenden unverhofft Zeit zur freien Verfügung. Anschließend reflektieren sie, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist und welche Beschäftigung sie glücklich macht. Vertiefend differenzieren sie zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“. Die maslowsche Bedürfnispyramide wirft die Frage nach möglichen objektiven Glückskriterien auf. Andere Länder, andere Glückskonzepte? Interviews mit Kindern aus unterschiedlichen Kulturen zeigen, dass uns vieles verbindet, unsere Vorstellungen von einem gelingenden Leben aber auch stark durch unser Umfeld geprägt sind. Wilhelm Schmid legt dar, dass kein umfassendes Glück existiert ohne die Erfahrung und Akzeptanz von Leid. Psalm 1 preist jene glücklich, die ihre Freude an Gott und seiner Weisung haben. Sie sind wie ein Baum, der Früchte trägt. Deutlich wird, dass wir als Menschen immer die Wahl haben. Wir müssen uns für einen Weg entscheiden.

Welchen methodischen Schwerpunkt setzt die Reihe?

Diese Reihe lädt ein zu einer Forschungsreise zum Thema „Glück“. Der methodische Schwerpunkt liegt dabei auf der Portfolioarbeit.

Wie gelingt die Ergebnissicherung?

Jede Stunde findet ihren Abschluss mit dem Eintrag in das Forschungstagebuch. Alternativ werden die Einträge zu Hause erstellt. Der Eintrag sollte eine DIN-A4-Seite füllen und sich auf die leitende Fragestellung der jeweiligen Stunde beziehen. Die Tagebücher können am Ende der Reihe bewertet werden. Kommunizieren Sie dies frühzeitig. Machen sie die Beurteilungskriterien transparent. Der Auswertungsbogen hilft bei der Bewertung der Forschungstagebücher.

Welche Kompetenzen werden in dieser Einheit gefördert?

Die Schülerinnen und Schüler können

- darlegen, was sie glücklich macht.
- die Unterscheidung von Zufallsglück und Lebensglück darlegen, analysieren und bewerten.
- sich verschiedene Textarten in ihrer theoretischen und praktischen Dimension erschließen.
- Ergebnisse in einem Forschungstagebuch selbstständig dokumentieren und reflektieren.
- das Thema „Glück“ in seiner Interdisziplinarität begreifen.
- das Leben in seiner Wechselseitigkeit begreifen, den eigenen Umgang damit reflektieren.
- sich begründet positionieren.

Weiterführende Medien**I Fachliteratur für Lehrerinnen und Lehrer**

- ▶ König, Siegfried: Glück? Philosophie des glücklichen Lebens. CreateSpace Independent Publishing Platform, Leipzig 2014.
Dieses Buch gibt Einblick in zentrale Positionen zum Thema „Glück“. Während Schmid seinen Schwerpunkt auf seine Position legt, stellt König bereits vorhandene Positionen vor.
- ▶ Schmid, Wilhelm: Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.
Dieses Büchlein gibt einen Überblick über verschiedene Formen des Glücks und erläutert, warum das Unglück ebenso zum Glücklichsein dazugehört wie die schönen Momente.

II Weiterführende Internetseiten

- ▶ <https://www.oecdbetterlifeindex.org/de>
Hier finden sich Ergebnisse aus empirischen Studien zu den Lebensumständen und der Zufriedenheit der Einwohner und Einwohnerinnen zahlreicher Länder.
- ▶ http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=217
Diese Seite erläutert das Flow-Erlebnis. Außerdem zeigt sie auf, wie man begünstigende Bedingungen für ein Flow-Erlebnis erzeugen kann.
- ▶ <https://www.arte.tv/de/videos/111045-000-A/building-happiness/>
Warum stehen die skandinavischen Länder stets an der Spitze des World Happiness Report? Diese Reportage rekonstruiert, wie es den Skandinaviern in den letzten 100 Jahren gelungen ist, eine Gesellschaft zu schaffen, die auf Solidarität, Frieden, Toleranz und Demokratie beruht.

[Alle Links zuletzt geprüft am 23.04.2024.]

Auf einen Blick

Baustein 1

Thema:	Die geschenkte Zeit – Was ist mir im Leben wichtig?
M 1	Was für ein Geschenk! – Zeit nur für mich
M 2	Auf der Suche nach dem Glück – Ein Forschungstagebuch gestalten
M 3	Was mache ich am liebsten? – Ein Forschungstagebuch
Inhalt:	Was tun, wenn mir unverhofft Zeit geschenkt wird? Im Plenum werten die Lernenden das Experiment zu Stundenbeginn aus. Die Gruppe wird in die begleitende Portfolioarbeit eingeführt.
Benötigt:	„Geschenk“ für den Einstieg: bunter Karton mit großer Schleife etc.
Hausaufgabe:	Die Lernenden formulieren einen Eintrag für ihr Forschungstagebuch.



Baustein 2

Thema:	Glücklich sein oder Glück haben? – Eine etymologische Untersuchung
M 4	Ben, der Glückliche?
M 5	Hat Ben Glück oder ist er glücklich? – Eine Untersuchung
M 6	Glücklich sein oder Glück haben? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Die Lernenden reflektieren die Doppeldeutigkeit des Begriffes „Glück“. Sie ordnen Bens Erlebnisse den Kategorien „Glück haben“ und „glücklich sein“ zu. Im Forschungstagebuch reflektieren sie Merkmale beider Formen und erörtern, was erstrebenswerter ist: Zufallsglück oder Lebensglück.
Hausaufgabe:	Die Lernenden reflektieren die unterschiedlichen Bedeutungen von „Glück haben“ und „glücklich sein“.



Baustein 3

Thema:	Was benötigt man, um glücklich zu sein? – Ein Schaubild analysieren
M 7	Was benötigt man, um glücklich zu sein?
M 8	Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um glücklich sein zu können? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Gibt es objektiv bestimmbare Grundvoraussetzungen für Glück? Die Jugendlichen lernen die maslowsche Bedürfnispyramide kennen.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 8.





Baustein 4

Thema:	Anderes Leben, andere Glücksvorstellungen? – Perspektivwechsel üben
M 9	Anderes Leben, andere Glücksvorstellungen?
M 10	Interviews mit Kindern weltweit – Eine Dokumentation
M 11	Anderer Herkunft, andere Glücksvorstellungen? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Die Lernenden schlüpfen in die Rolle von Kindern aus aller Welt mit unterschiedlichen Glücksvorstellungen und führen wechselseitig fiktive Interviews. Abschließend interviewen sie einen deutschen Jugendlichen und verfassen einen Text für das Forschungstagebuch.
Benötigt:	Zwei Stühle und Mikrofon für die Interviews, Zettel mit der Notiz „Interview“ und weiße Blanks-Vorlagen, um die Teams auszulösen.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 11.

Baustein 5



Thema:	Glück im Unglück? – Eine philosophische Position erörtern
M 12	Glück im Unglück? – Was sagt der Philosoph Wilhelm Schmid?
M 13	Kann glücklich sein, wer kein Unglück kennt? – Mein Forschungstagebuch
Inhalt:	Die Lernenden lesen den Text über die Bedeutung von Unglück. Sie prüfen seine These anhand von Beispielen. Alternativ verfassen sie eine Geschichte, in der Glück und Unglück nah beieinanderliegen.
Hausaufgabe:	Zu Hause bearbeiten die Schülerinnen und Schüler M 13.

Baustein 6



Thema:	Was sagt die Bibel über das Glück? – Psalm 1 deuten
M 14	Wie ein Baum – Psalm 1 deuten
M 15	Auf dem Weg der Gerechten – Mein Forschungstagebuch
M 16	Evaluationsbogen zum Forschungstagebuch
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Psalm 1 auseinander und vervollständigen ihr Forschungstagebuch. Der Evaluationsbogen dient als Vorlage für die abschließende Bewertung der Schülerergebnisse.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Glücksmomente sammeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

