

„Glück empfinden lernen. Religionsdidaktische Impulse“

Der Autor

Dr. Dr. Herbert Stettberger ist Professor für Religionspädagogik und -didaktik sowie Biblische Theologie und ihre Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

„Glück kommt selten allein ...“, so lautet der Titel eines Bestsellers aus dem Jahre 2009 von Dr. med. Eckart von Hirschhausen, dem deutschlandweit bekannten Arzt und TV-Entertainer. Und er hat Recht damit. Zum Glück bzw. zum Glücklichsein gehören Menschen, die miteinander kommunizieren.¹ Es gibt auch das Sprichwort: „Allein ist es im Himmel nicht schön.“

Glück, so lässt sich also konstatieren, ist beziehungsorientiert. Selbst über ein (wieder-) gefundenes Geldstück, eine unerwartete Gehaltserhöhung oder einen sonstigen materiellen Gewinn – etwa beim Lotto-Spiel – können sich Menschen nicht alleine freuen. Sie möchten ihre Freude anderen mitteilen. Schon in der Bibel erzählt Jesus im Lukasevangelium beispielhaft vom Mitteilungsbedürfnis einer Frau, die ein verlorenes Geldstück wiedergefunden hat. Nachdem die Frau ihr ganzes Haus nach einer verlorenen Drachme² durchsucht und das Geldstück endlich gefunden hat, „ruft sie ihre Freundinnen und Nachbarinnen zusammen und sagt: Freut euch mit mir; ich habe die Drachme wiedergefunden, die ich verloren hatte“ (Lk 15,9). Hier wird eindrücklich geschildert, worin Glück im Alltag bestehen kann: In der gemeinsamen Freude mit anderen Menschen.

1 Zur Bedeutung von *Glück* und *Glücklichsein*

Glück ist auf vielerlei Weise erfahrbar. Das subjektive Bewusstsein und die individuellen Einstellungen einer Person spielen dabei mindestens eine ebenso große Rolle wie die objektiven, d.h. tatsächlichen physischen und psychischen Befindlichkeiten sowie die äußeren Rahmenbedingungen. Synonyme Schlagwörter, die in diesem Zusammenhang oft kursieren, lauten:

Glück ist gleichbedeutend mit Frohsinn, Zufriedenheit, Humor, Hochstimmung, Erfüllung usf.

Glück lässt sich auch durch folgende Redewendungen charakterisieren: „Im Einklang mit sich und der

Welt sein“, „Den Augenblick genießen können“ oder poetischer: „Der Heitere ist Meister seiner Seele“ (W. Shakespeare).

Fest steht jedenfalls: Äußerlichkeiten alleine machen nicht glücklich. Reichtum, Macht, Aussehen, ja selbst ein gesunder Körper bewirken noch nicht unbedingt einen nachhaltigen Glückszustand. Diese Binsenweisheit ist hinlänglich bekannt. Es gilt somit zu unterscheiden zwischen einer vorübergehenden Euphorie (in der Glücksforschung häufig mit dem englischen Wort *luck* wiedergegeben) und einer anhaltenden positiven Lebenseinstellung im Sinne der aristotelischen *eudaimonia* (im Englischen mit *happiness* bezeichnet).

In überzeugender Weise legt der *Erfinder* der sog. *Logotherapie*, Viktor E. Frankl, dar, dass es für Menschen langfristig beglückend ist, einen Sinn im Leben zu erkennen. „Je mehr er [der Mensch,] nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon. Um dies zu verstehen, brauchen wir nur das Vorurteil überwinden, daß [sic!] der Mensch im Grunde darauf aus sei, glücklich zu sein; was er in Wirklichkeit will, ist nämlich, einen Grund dazu zu haben. Und hat er einmal einen Grund dazu, dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein.“³

Längerfristiges Glücklichsein setzt einen kontinuierlichen Lernprozess voraus.⁴ Überhaupt hat Glück sehr viel mit dem Lernen zu tun und umgekehrt das Lernen sehr viel mit dem Glücksgefühl; Lernen kann demnach Spaß machen, gerade wenn etwas unerwartet Positives wahrgenommen wird – eine Erkenntnis, die sich in der Schule verstärkt durchsetzen sollte!

„Gelernt wird immer dann, wenn positive Erfahrungen gemacht werden“, resümiert der Hirnforscher und Psychiater Manfred Spitzer.⁵ Doch es geht hier eigentlich nicht um ein „Lernen am Erfolg“ (E.L. Thorn-

1) Vgl. Layard, Peter R. G.: *Die glückliche Gesellschaft : Kurswechsel für Politik und Wirtschaft*. Frankfurt/New York 2005, S. 19; Spitzer, Manfred: *Lernen : Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. München 2007, S. 190–192.

2) *Silbermünze im Wert eines Denar; dies entsprach dem durchschnittlichen Tageslohn eines Arbeiters*.

3) Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn : Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. München 1991, S. 20.

4) Vgl. Niehl, Franz W.: *Kann der Religionsunterricht Glück lehren?* In: *KatBl* 109 (1984), S. 864–869, hier S. 868.

5) Spitzer, Manfred: *A.a.O.*, S. 181.

dike) oder „Lernen durch Verstärkung“ (B.F. Skinner), sondern gewissermaßen um ein Lernen durch „die Begegnung mit Neuem“, die den körpereigenen Neurotransmitter und Neuromodulator Dopamin freisetzt.⁶ Dieser opiatähnliche Stoff ruft sozusagen ein angenehmes Gefühl hervor. Soziale Kontakte haben einen entscheidenden Einfluss auf die Bewertung von neuen, ungewohnten Erfahrungen, so dass sich konstatieren lässt: Die „positive Erfahrung schlechthin“ besteht „in positiven Sozialkontakten“.⁷ Ein weiterer, nicht unwesentlicher Aspekt sei in diesem Zusammenhang erwähnt: Lernen erfordert einen gewissen Aufwand; die oder der Lernende vollbringt eine Leistung oder einfacher formuliert: Von Nichts kommt nichts. Gerade die Aufmerksamkeit und das Engagement gehören zu den entscheidenden Glücksbringern; es gibt eine Reihe von sog. Flow-Aktivitäten,⁸ d.h. als beglückend erlebte, gleichsam angemessen „fließende“ Herausforderungen wie das (wiederholte) Bewältigen einer Hürde (etwa beim Sport), das intensive Spielen (z.B. Schach), die Konzentration auf eine schöne, als bereichernd erlebte Musik oder auf ein beeindruckendes Bild.

2 Das WITH-Modell – eine „Anleitung zum Glücklichsein“ mit anderen Menschen

Für sein Glücksgefühl – nicht für das Glück an sich – ist der Mensch maßgeblich selbst verantwortlich. Denn er hat die Möglichkeit, dafür etwas tun und muss nicht passiv bleiben, sondern kann Initiativen ergreifen. Andererseits lässt sich persönliches Glück nicht erzwingen, weil das Glücklichsein wesentlich von den Beziehungen zu Mitmenschen, zur Umwelt abhängt. Eine glückliche Beziehung zwischen Partnern, Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden und auch ferner stehenden Mitmenschen, beispielsweise Menschen im Alltag, in der Schule, im Beruf, Menschen mit einer anderen Religionszugehörigkeit, aus einem anderen Kulturkreis usw. stellt eine essentielle Lernaufgabe dar, die empathische Kompetenz erfordert. Diese setzt eine möglichst ganzheitliche *Wahrnehmung* des Mitmenschen voraus, die den Weg zu einer Kommunikation „auf Augenhöhe“ ebnet, ein Entgegenkommen bzw. eine Art von gedanklicher, emotionaler und körperlicher Synchronisation, d.h. ein Mitdenken, Mitfühlen und Mitempfinden, fördert. Man bezeichnet diesen Lernprozess als *Imitation* oder *Imitationslernen*. Eine intensive Wahrnehmung kann – verbunden mit einer gelungenen Imitation – zu einem Perspektivenwechsel bzw. zu einer *teilweisen Identifikation* mit einer anderen Person führen.

Von der einst fremden und dann zueigen gemachten Perspektive aus wird eine *Handlung* im Sinne des Mitmenschen wahrscheinlich. Das Wahrnehmen, **Im**itieren, **T**eilweise-Identifizieren und **H**andeln, kurzum das **WITH**-Konzept,⁹ skizziert insofern Lernprozesse für ein gemeinsames und gemeinschaftliches Denken, Urteilen und Handeln.

2.1 Wahrnehmung: „Die schönen Seiten des Lebens entdecken.“

Der erste Schritt in Richtung Glück beinhaltet eine angemessene Wahrnehmung der Umwelt – genauerhin des Mitmenschen. Empathische Wahrnehmungskompetenz bedeutet, sich Zeit zu nehmen, das Gute in der Schöpfung und insbesondere im Mitmenschen zu erblicken, ohne dabei die Schattenseiten negieren zu müssen. Um ein geläufiges Beispiel aufzugreifen: Je nach Betrachtungsweise kann ein zur Hälfte gefülltes Glas als halb leer oder halb voll interpretiert werden; dementsprechend kann man sich darüber freuen oder ärgern, vielleicht sogar Sorgen machen. „Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anziehen habt“ (Lk 12,22), ermahnt Jesus seine Jünger provozierend. Die persönliche Sorge soll also nicht den Blick für alles Schöne und Gute, ja für die Bedürfnisse von anderen Menschen verdecken. Ebenso ist es möglich, die Talente und Vorzüge eines Menschen bedeutsam werden zu lassen oder aber seine problematischen Seiten hervorzukehren. Wenn eine Person als liebenswerter *Mit*mensch wahrgenommen wird, fällt eine Kontaktaufnahme leichter, ist man schneller bereit, über Fehler hinwegzusehen, auf fremde Bedürfnisse einzugehen. Schon ein als attraktiv wahrgenommenes Gesicht aktiviert das körpereigene „Belohnungssystem“.¹⁰ Jeder Mensch ist auf seine Weise schön; diese Erkenntnis erleichtert es der betrachtenden Person, die offenkundige wie die verborgene Schönheit von Mitmenschen zu entdecken und sich daran zu erfreuen. Auch die Konzentration auf nette Worte kann zur Aufhellung der Stimmung beitragen.¹¹ Der Versuch, den Menschen ganzheitlich

6) Vgl. *ebd.*

7) *Ebd.*

8) Vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow : Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart 122005, S. 73–101.

9) Vgl. Stettberger, Herbert: *Empathische Bibeldidaktik : Eine interdisziplinäre Studie zum perspektiveninduzierten Lernen mit und von der Bibel*. Berlin u.a. 2012, S. 192–216.

10) Vgl. Spitzer, Manfred: *A.a.O.*, S. 190f.

11) Vgl. Spitzer, Manfred: *A.a.O.*, S. 191f.

„Wie finde ich heraus, was ich will?“

Die Begleitung von Schülerinnen und Schülern auf dem Weg in den Beruf

1 Erfahrungen

„Wie finde ich heraus, was ich will?“, lautet die Frage von Schülerinnen und Schülern einer Berufsfachschulklasse in einem Gespräch darüber, welche Themen für sie im Religionsunterricht hilfreich wären. Diese Frage deckt sich mit unseren Beobachtungen in den unterschiedlichen Schularten unserer kaufmännischen Schulen: Einige Schülerinnen und Schüler der Berufsfachschule wissen eigentlich nicht, warum sie diese Schule besuchen und noch weniger, auf welche Berufswahl sie zusteuern, geschweige denn, was sie in ihrem Leben erreichen wollen. Manche wirken wie gestrandet. Die schulischen Leistungen lassen nicht selten zu wünschen übrig. Die Zahl derer, die diese Schule abbrechen, ist hoch. Manche Schülerinnen und Schüler stolpern in irgendein Praktikum, ohne gezielt zu suchen, was zu ihnen passen könnte. Die berufliche Orientierung fällt vielen schwer. Für uns als Klassenlehrerin und Religionslehrer in einer zweijährigen Berufsfachschule Wirtschaft war dies Anlass, ein Projekt speziell für unsere Klasse zu entwickeln mit dem Ziel, die Jugendlichen auf dem Weg von der Schule in den Beruf systematisch zu unterstützen und sie bei der Berufsfindung zu begleiten. Ein weiteres Anliegen des Projekts ist es, von Seiten des Religionsunterrichtes einen Beitrag zu diesem Ziel zu leisten und diesen so in eine schulische Gesamtperspektive einzubinden.

Die Autoren

Matthias Bücklein unterrichtet Evangelische Religionslehre am Walter-Eucken-Gymnasium und Kaufmännische Schulen I sowie am Kolping-Kolleg in Freiburg.

Isabell Löhle unterrichtet Englisch und Katholische Religionslehre am Walter-Eucken-Gymnasium und Kaufmännische Schulen I, Freiburg.

keit zu einer Religionsgemeinschaft, Ehe und soziale Beziehungen gewisse positive Effekte aufweisen. Wesentlich stärker ins Gewicht fallen jedoch, so Seligman, direkt beeinflussbare Faktoren: Sie betreffen die Vergangenheit, etwa mit Dankbarkeit, Vergebung, Befreiung vom Glauben an Vorherbestimmung durch die Kindheit und die Gegenwart, z.B. mit Achtsamkeit, Flow und Zukunft also eine positive Erwartungshaltung. Die wichtigste Zutat in diesem *Cocktail* ist das *Erkennen und Leben der eigenen Stärken* in Partnerschaft, Beruf und Erziehung. Auch wenn Seligmans Ansatz zu Recht kritisiert wurde², deutet doch vieles darauf hin, dass eine Verknüpfung von persönlichen Stärken und Lebenszielen ein wichtiger Beitrag zu einem als gelungen erfahrenen Leben ist. Die Frage *Wie finde ich heraus, was ich will?* scheint also in der Tat eine Schlüsselfrage zu sein. Die Positive Psychologie lenkt die Blickrichtung bei der Suche nach Antworten deutlich in Richtung der Stärken, die ein Mensch mitbringt.

2 Hinweise aus der Psychologie

Positive Psychologie

Nach Martin Seligman¹, dem Begründer der Positiven Psychologie, ist Glücksempfinden zu 50 % erblich festgelegt und zu 50 % veränderbar. Entscheidend dabei ist die bewusste Hinwendung der eigenen Aufmerksamkeit weg von Problemen hin zu Stärken. Glücksempfinden lässt sich dabei als *Cocktail* unterschiedlichster Zutaten verstehen. Eine eher geringe Rolle, „8–15 %“, sollen dabei die Lebensumstände spielen: Alter, Gesundheit und Geld ab einem Sockelbetrag spielen keine Rolle, während die Zugehörig-

Zürcher Ressourcenmodell

Einen Schritt weiter gehen Maja Storch und Astrid Riedener in ihrem Zürcher Ressourcen Modell

1) Seligman, Martin P.: *Der Glücksfaktor : Warum Optimisten länger leben.* Köln 2007.

2) Die Kritik nimmt z.B. Anstoß an mangelnden empirischen Belegen von Kernaussagen, vor allem aber an der Individualisierung von Verantwortung und damit einhergehender Unterbeleuchtung der Bedeutung sozialer Verhältnisse. Vgl. Ehrenreich, Barbara: *Smile or Die : Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt.* München 2010.

(ZRM®).³ Es handelt sich dabei um ein Trainingsprogramm zur Zielfindung für Jugendliche und in etwas veränderter Form auch für Erwachsene, das auf Erkenntnissen der Hirnforschung und psychologischen Motivationsmodellen basiert. Eine der Kernaussagen ist, dass persönliche Ziele, sollen sie nicht kraftlos und damit letztlich chancenlos sein, im Einklang stehen müssen mit dem weitgehend unbewussten Erfahrungsschatz eines Menschen, der heute mit unterschiedlichen Begriffen bezeichnet wird, z.B. als emotionales Gedächtnis. Letztlich geht es dabei um eine Weiterentwicklung des Konstrukts des Unbewussten, das, von der Tiefenpsychologie Freuds und seiner Schüler eher intuitiv erahnt, in den letzten Jahren durch Erkenntnisse der Hirnforschung aber präziser ins Blickfeld rückt.

Es reicht nicht aus, wenn Zielfindungsprozesse sich ausschließlich auf der Ebene bewussten Reflektierens und Abwägens vollziehen. Notwendig ist darüber hinaus die Rückkoppelung dieses Prozesses an das unbewusste Erfahrungsgedächtnis eines Menschen. Neben die Reflexion tritt die Intuition. Dies geschieht z.B. durch das Betrachten von Bildern, vor allem aber das Hineinspüren in den eigenen Körper. Anknüpfend an Antonio Damasio⁴ Theorie der *somatischen Marker* geht das ZRM davon aus, dass das Körpergefühl als eine Art Indikator fungiert, der Ablehnung oder Zustimmung zu Zielperspektiven signalisiert. Weite Teile des ZRMs geben praktische Handlungsanregungen, wie sich die Zielfindung und Umsetzung immer wieder diesem Emotionscheck unterziehen lassen. Im Hintergrund steht dabei das sogenannte Rubikonmodell von Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer,⁵ ein psychologisches Prozessmodell, das den Weg von eher unbewussten Bedürfnissen über das Bewusstwerden dieser Bedürfnisse und einen konkreten Akt der Entscheidung für ein Ziel bis zur konkreten praktischen Umsetzung dieser Entscheidung beschreibt. Die Entscheidung für ein Ziel wird dabei als *Gang über den Rubikon* bezeichnet.

In allen Stadien dieses Prozesses ist die Rückbindung an Gefühle und Körpersignale von entscheidender Bedeutung: Bilder regen zum ersten Erahnen von Zielperspektiven an, der Akt der Entscheidung für ein bestimmtes Ziel wird an körperlichen Signalen überprüft. Bei der Umsetzung von sogenannten *Identitätszielen*, die im Einklang mit einer Person stehen, dienen planvolle Anregungen der Sinne etwa durch Bilder, Symbole, Musik und Körpergesten als Motivationshilfen, die den Prozess der Bahnung neuer neuronaler Erregungsmuster unterstützen.

3 Ziele finden im Jahresablauf einer Berufsfachschule

Aus dem Wunsch, Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, ihre eigenen Ziele und Berufswünsche zu entdecken und zu formulieren, erwuchs das Konzept, eine bestimmte Klasse über einen längeren Zeitraum hin zu begleiten. Es erstreckte sich im Wesentlichen über das erste Schuljahr der zweijährigen Berufsfachschule Wirtschaft, wofür sechs Stationen entwickelt wurden, die hier zunächst in Form eines Überblicks dargestellt und anschließend näher ausgeführt werden. Die Materialien und Übungen befinden sich am Ende des Beitrags.

Stationen des Projekts im Überblick

Zeitraum	Station/Modul/Baustein/Aktivität
Erste Schulwoche	Station 1: Modul „Ziele finden“ während der Einführungstage S. 42, S. 49f
Dezember/Januar	Station 2: Unterrichtssequenz im Religionsunterricht: <i>Wie finde ich heraus, was ich will?</i> S. 43, S. 53ff
Februar	Station 3: Einzelgespräche mit jeder Schülerin und jedem Schüler S. 47, S. 51
März	Station 4: Erstellen einer Bewerbungsmappe für Praktika und Ausbildung (Kooperation der Fächer Deutsch, TV und Wirtschaft) S. 47
Mai/Juni	Station 5: Praktikum S. 48
Juni	Station 6: Auswertung des Praktikums und bei Bedarf Einzelgespräche S. 48, S. 52

3) Storch, Maja/Riedener, Astrid: *Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche : ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern 2006. Zum ZRM® siehe auch: <http://www.zrm.ch/index.html>.

4) Damasio, Antonio: *Descartes Irrtum : Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München 1994.

5) Vgl. Storch, Maja/Riedener, Astrid: A.a.O., S. 71ff.