

HANDhaben zum Glück

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades MEd.

in den Studienrichtungen

Lehramt: Unterrichtsfach dae (072)

Lehramt: Unterrichtsfach tex (071)

eingereicht an der Universität für angewandte Kunst Wien
am Institut für Kunstwissenschaften, Kunstpädagogik und Kunstvermittlung

bei Nanna Heidenreich, Univ.-Prof. Dr.phil. Dipl.Sozw.

vorgelegt von Maria-Elisabeth Hörler, BEd. BA

Wien, im Dezember 2021

Ich erkläre hiermit,

dass ich die Diplomarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe, dass diese Diplomarbeit weder im In- noch Ausland (einer Beurteilerin / einem Beurteiler zur Beurteilung) in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde, dass dieses Exemplar mit der beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Datum 24.12.2021

Unterschrift

Abstract

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema Glück im Zusammenspiel mit dem Gehen, ausgehend von der künstlerischen Arbeit „HANDhaben von Körpern“ und den daraus weiterentwickelten HANDhaben. Das Glück wird in Bezug auf seine Diversität und transkulturelle Relevanz für den Schulalltag wissenschaftlich beforscht. Das Gehen wird als künstlerischer Input mit dem Glück in Verbindung gebracht. Die Ergebnisse liefern ein zeitgenössisches Bild der verschiedensten Realitäten zum Thema Glück und ermöglichen Schlussfolgerungen für den Schulalltag.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Einleitung..... | 1 |
| 1.1 | Handhaben von Körpern bis zum glücklichen Händchen | 1 |
| 2 | Was ist Glück?..... | 12 |
| 2.1 | Wie erklärt man Glück?..... | 12 |
| 2.2 | Semantik des Glücks..... | 13 |
| 2.3 | Glück im Laufe der Jahrhunderte und Disziplinen | 14 |
| 2.4 | Ist des einen Glück auch immer des anderen Unglück? | 16 |
| 2.5 | Ist jeder seines Glückes Schmied? | 19 |
| 2.6 | Mit <i>Flow</i> zum Glück..... | 29 |
| 2.7 | Meditation und der glücklichste Mensch der Welt | 36 |
| 3 | Glück beim Gehen | 39 |
| 3.1 | Semantik des Gehens | 41 |
| 3.2 | Spaziergangswissenschaften nach Lucius Burckhardt | 42 |
| 3.3 | Walking Art..... | 43 |
| 3.4 | Die Walking Art des Richard Long | 45 |
| 3.5 | „Wandertag“ oder Spazieren in der Schule? | 47 |
| 4 | Kann man Glück lernen?..... | 49 |
| 4.1 | Die Unfähigkeit glücklich zu sein..... | 51 |
| 4.2 | Glück in der Schule | 54 |
| 4.3 | Der Faktor Glück in der Bildung | 58 |
| 4.4 | Wie das Glück nun in die Schule kommt..... | 60 |
| 4.5 | Schema einer Glückstunde nach Fritz-Schubert | 63 |
| 4.6 | Wie sieht der Glücksunterricht in Österreich aus? | 64 |
| 4.7 | Über die Messbarkeit von Glück | 66 |
| 5 | Der Handschuh als Passion..... | 67 |
| 6 | Wie ist das nun mit dem Glück, dem Gehen und dem Finden?..... | 69 |
| 7 | Literaturverzeichnis | 76 |

1 Einleitung

Aus der künstlerischen Bachelorarbeit „HANDhaben von Körpern“ entspringt die hier formulierte Forschungsfrage zur aktuellen Masterarbeit. Durch die künstlerische Weiterbeschäftigung mit den Artefakten traten neue Handlungsweisen an den Tag, die es nun gilt wissenschaftlich aufzuarbeiten. Mit dieser Arbeit möchte ich Einblick in die Handlungsweisen geben, um das Thema und die Zusammenhänge näher zu beleuchten. Den formulierten Forschungsfragen wird hermeneutisch nachgegangen. Es werden verschiedene wissenschaftliche und kulturelle Zugänge zum Glück wie auch zur Umsetzbarkeit von Glück in der Schule betrachtet, um auf die aufgeworfenen Fragen Antworten zu finden. Auch der Bezug zum Gehen wird in die Betrachtung miteingeschlossen. Vielleicht lassen sich so HANDhaben zum Glück finden die auch in der Schulpraxis anwendbar sind.

Begibt man sich nun auf die Suche nach dem Glück so findet man unzählige Zugänge, Sichtweisen und Ratgeber. Es war eine Herausforderung aus dieser Fülle an Literatur die qualitativ hochwertigen Werke, die sich für eine wissenschaftliche Arbeit eignen, zwischen einfacher Belletristik herauszufiltern. Übrig geblieben sind letztlich Werke, die sich auf umfangreiche Literatur beziehen und gut recherchiert wirken sowie Bücher und Interviews mit namhaften Personen, die in der zeitgenössischen Glücksforschung immer wieder Erwähnung finden. Erstaunlich ist auch der Umfang der künstlerischen Auseinandersetzung im Zusammenhang mit dem Thema Glück. Dennoch habe ich bisher keine künstlerische Arbeit zum Thema Glück gefunden, die mein Interesse für eine nähere Auseinandersetzung geweckt hat. Im Gegensatz dazu war es dann das Gehen als künstlerischer Akt, auf den ich meinen Fokus im Rahmen dieser Arbeit gelegt habe.

Im folgenden Kapitel gebe ich Einblick in meine künstlerischen Handhaben, woraus sich die Forschungsfragen ableiten und zur weiteren wissenschaftlichen Auseinandersetzung führen.

1.1 Handhaben von Körpern bis zum glücklichen Händchen

Die künstlerische Arbeit „Handhaben von Körpern“ beschäftigt sich mit der Blumengruppe inspiriert von der Psychoanalytikerin Françoise Dolto, die in Frankreich bis 1988

in der Kindertherapie tätig war. Dafür entwickelte sie unter anderem die Blumenpuppe, mit der sie aktiv in der Kindertherapie arbeitete. Sie beschreibt in ihrem Buch „Über das Begehren. Die Anfänge der menschlichen Kommunikation“ einige Fallbeispiele, in der diese Blumenpuppe zum Einsatz kam und das veränderte Agieren der Kinder in diesem Zusammenhang.¹

„Damals kam ich dann auf den Gedanken, der Kleinen eine Blumenpuppe in die Hand zu geben. Mit zunehmender analytischer Erfahrung, die ich in der Arbeit mit Erwachsenen wie auch mit Kindern gewann, war mir aufgefallen, dass die Patienten beim freien Malen in den Sitzungen bei mir, die die klinische Behandlung begleiteten, ein besonderes Interesse an Blumen hatten und sich mit ihnen identifizierten. Narzissmus-Patienten wählten dabei stets eine Margerite als Identifikationsblume.“²

Das Aussehen der Blumenpuppe wird in ihrem Buch anhand einer Anfertigungsanleitung für eine Mutter beschrieben. Wobei die künstlerische Praxis gezeigt hat, dass alle Blumenpuppen, die nach dieser Anleitung gefertigt wurden, unterschiedlicher nicht sein konnten. Jede/r meiner FachkollegInnen, die/der sich mit der Fertigung einer solchen Puppe beschäftigte, interpretierte die Fertigungsanleitung anders, wodurch verschiedenste Modelle entstanden.

„Margeriten scheinen die Libido von Kindern zu symbolisieren die sich ihrer Geschlechtszugehörigkeit noch nicht bewusst sind (oder Wissen verdrängen). Ich fordere daher die Mutter auf, eine Puppe anzufertigen deren Gesicht, Arme und Beine nicht fleischfarben, sondern ganz und gar mit grünem Stoff überzogen sein sollen. Der Kopf soll kein Gesicht bekommen, soll aber einen Hut oder eine Krone in Form einer künstlichen Margerite tragen. Das Puppenkind soll so angezogen sein, daß es ebenso gut ein Junge wie ein Mädchen sein könnte, also mit einem Hosenrock in Blau und Rosa.“³

In meiner Auseinandersetzung mit dieser Beschreibung haben sich mir folgende Merkmale eingeprägt, die sich auch an meinen Puppen wieder fanden und finden.

Der Körper der Puppe muss grün sein. Sie darf kein Gesicht, keine Hände und Füße haben, welche eine Vorder- oder Rückseite erkennen lassen. Auf dem Kopf trägt sie eine Margerite als Hut. Das entspricht bei meinen Puppen einer weißen Blume mit gelbem

¹ vgl. Dolto 1996, S. 162-233.

² Dolto 1996, S. 169.

³ Dolto 1996, S. 170.

Blütenkorb oder irgendeiner anderen Blume, die sich anhand meiner vorgefundenen Materialien ergab. Nach Dolto sollte die Puppe auch noch geschlechtsneutral gekleidet sein, da meine Puppen keine klassische Kleidung tragen, hat dies jedoch für meine Arbeit keine Relevanz. Meine Puppen sind entweder mit Fundhandschuhen oder ungefüllten Puppenkörperhüllen bekleidet.

Besonders an diesen Puppen waren das Handling, die dabei gemachten Beobachtungen, die Ideen sowie die dabei aufkommenen Gedanken. Jeder, der eine solche Puppe in die Hände bekam, ließ sich dazu verleiten beiläufig damit zu spielen und zu experimentieren. Daraus erwuchs immer mehr der Bezug zwischen Puppe und Hand. Auch die Körperform, die sich der Form der Hand annäherte, lud zum Experimentieren mit den Gliedmaßen ein. So wurde bei manchen Modellen, ein fünftes Körperlged ergänzt, um die „HANDPuppen“ zu komplettieren.

Es zeigten sich immer mehr Möglichkeiten und neue Spielarten im Umgang mit den Puppen. Gefundene Handschuhe, meist aus der Fundkiste, eigneten sich als Kleidungsstücke oder als Blume auf dem Kopf.

Anfangs bediente ich mich in der Fundkiste der Schule, um Handschuhe für mein Projekt zu finden. Ich versuchte auch Freunde und KollegInnen zu bitten, mir alte Handschuhe zukommen zu lassen. Dieses Beschaffungsexperiment ließ ich jedoch bald wieder im Sand verlaufen, denn ich bekam lediglich langweilige, schwarze Handschuhe, was sehr unbefriedigend für mein Projekt war. Denn, wer will schon einen pechschwarzen Körper oder eine pechschwarze Blume auf dem Kopf?

Hier war nun ein Punkt der Arbeit erreicht, an den wir etwas später im Text wieder mit einer weiteren Handlungsweise anknüpfen werden, denn ab diesem Punkt teilte ich meine Auseinandersetzung mit dem Thema in zwei parallel und voneinander unabhängig laufende Projekte.

Ich entdeckte beinahe zufällig eine eigene Handhabe im Umgang mit meinen Puppen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt eine sehr fordernde Gruppe, d.h. insbesondere einen verhaltensauffälligen Schüler. Wie einfach dieser Schüler zu begeistern und dadurch „zu bändigen“ war, erkannte ich leider erst spät. Im Laufe der Unterrichtsstunden zeigte er ein besonderes Interesse, an einem Tampon, der in meiner durchsichtigen Federschachtel lag. Mehrere Unterrichtsstunden in Folge war er angezogen und begeistert von dem

sichtbaren, jedoch unerreichbaren Objekt. Er kommentierte das Objekt fortlaufend und ließ die Klasse und mich an seinem Fachwissen über das Objekt und das dazugehörige Thema teilhaben. Eines Tages gab ich ihm das Objekt seiner Begierde in die Hand und sagte: „Da nimm! Ich schenke ihn dir!“ Er war so perplex und hatte so unglaublich viel Freude an diesem banalen Gegenstand, dass er die restliche Stunde mit seiner Energie ganz bei diesem „Geschenk“ war. Dadurch lief der Unterricht weit weniger gestört als sonst weiter.

Dieses starke Interesse des Schülers an derart banalen Dingen des alltäglichen Lebens und seine intensive Beschäftigung damit, hat mich sehr beeindruckt. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich ein pädagogisches „Spiel“ entwickelt und so habe ich begonnen, ihm hin und wieder Kleinigkeiten mitzubringen, die sein Interesse für die Dauer des Unterrichts wecken und binden sollten, denn nach Ende des Unterrichts musste er diese Dinge wieder zurückgeben.

Im Zuge dieser Entdeckung fielen mir meine Blumenpuppen wieder in die Hände und fanden so neue Einsatzmöglichkeiten. Ich begann Handlungsweisen zu kreieren und Beobachtungen anzustellen.

Wenn ich den Kindern die Arbeitsschritte erklären wollte, war der erwähnte Schüler meist so unruhig und fuchtelte mit den Werkzeugen herum, dass er das ganze Geschehen immer wieder durch sein Handeln störte. Das ging immer nur so lange, bis ich ihm dann das Werkzeug aus der Hand nahm und ihm eine solche Blumenpuppe in die Hand drückte. Ziel war es, ihn weiter „herumfuchteln“ zu lassen, ohne mir jedoch permanent Sorgen um mögliche Verletzungen machen zu müssen. Dadurch störte er das Unterrichtsgeschehen weniger und der Unterricht verlief ruhiger. Ob es nun mehr an ihm lag, oder es mich mehr beruhigte, lässt sich rückblickend gar nicht genau sagen.

Dieses Erlebnis war nun der Beginn einer „glückbringenden“ Idee. Am Anfang jeder Stunde, bevor wir den Raum betraten, gab ich ihm eine solche Puppe in die Hand, als Begleiter auf Zeit für diese eine Doppelstunde. Er musste das Objekt am Ende der Stunde aber verlässlich wieder zurückgeben, da es ja besonders wertvolle „Geschenke“ waren. Ich fing an meine Sammlung an Puppen zu ergänzen, damit zu experimentieren und brachte ihm so fast wöchentlich ein neues Modell mit. Bei der Fertigung der Puppen habe ich immer wieder gefundene Handschuhe eingesetzt.

Die Freude des Jungen über die kleinen Leihgaben war immer sehr groß. Hinzu kam, dass seine Erfolge im Werkunterricht stiegen, als er erkannte, dass es auch Dinge gab, die er gut konnte und dass er nicht *alles nur falsch machte*. So hatte er mit der Zeit mehr und mehr Erfolgserlebnisse und konnte daraus ein neues Glücksgefühl ableiten.

Die Zahl meiner Puppen stieg durch die stetige Produktion nun zu einem etwas größeren „Haufen“ an. Als ich mich mit meiner Schwiegermutter über meine Puppen unterhielt und ihr meine Blumenwesen zeigte, meinte diese beiläufig: „Aha. Jetzt brauchst du nur noch eine Vase!“

Was für ein genialer Einfall! Eine Vase! Klar, das *Puppenhaus* muss kein Sackerl, keine Tasche sein, wie bisher, sondern eine Vase. So ging ich nun auf die Suche nach einem passenden Gefäß. Ich steckte dort alle Puppen hinein und hatte nun einen bunten Blumenstrauß! Ich begann nun damit, die Puppen in der Vase mitzubringen. Ich hielt dem Schüler ab nun immer die volle Vase hin damit er sich die gewünschte Puppe aussuchen konnte.

Eine weitere Schülerin begann sich für die Puppen zu erwärmen, als auch sie so eine Leihgabe haben durfte. Sie hatte wohl einen schlechten Tag und wirkte etwas niedergeschlagen. Ich hielt ihr den Topf hin und meinte: „Du brauchst heute auch eine Blumepuppe!“ Ich konnte richtig sehen wie ihr die Last von den Schultern fiel und sie etwas aufblühte.

Von da an forderte auch sie ihren Stundengefährten ein. Mittlerweile war die Zahl der gefertigten Puppen weiter angestiegen, wodurch ich nun auch den anderen Kindern die Puppen zugänglich machen, konnte. Das neu geweckte Interesse unter den Kindern auch einmal eine solche Puppe geliehen zu bekommen, war recht groß. Die Puppen fanden am Ende der Stunde jedoch immer ihren Weg zu mir zurück. So war mein Blumentopf zum Stundenende auch immer wieder voll. Ein Ritual der geborgten Freude und vielleicht auch des geschenkten Glücks entwickelte sich daraus.

Es war interessant zu beobachten, wie sich die Kinder mit den Puppen auseinandersetzten und sie in ihre Welt integrierten. Verschiedenste Interpretationen endstanden und Momentaufnahmen des Lebens der Kinder wurden sichtbar.

Eine Schülerin kam einmal mit drei Puppen in der Hand zu mir und erklärte mir, dass diese eine Puppe mit der anderen verheiratet sei und die dritte Puppe ihr Kind wäre.

Weiters meinte sie, dass der Vater jedoch nicht genau wisse, ob das Kind wirklich seines wäre, denn er selbst hätte etwas Gelbes in der Blüte, das Kind aber nicht.

Nach dem Terroranschlag in Wien (2. November 2020) war die Puppe dem Tagesgeschehen entsprechend, ein Terrorist, den es zu bändigen galt.

Auch zwei Schülern konnte ich beiläufig zuhören, wie der eine dem anderen erklärte, dass dies seine Braut sei. Der andere entgegnete ihm jedoch: „Woher weißt du überhaupt, dass es eine Frau ist? Das kann man ja gar nicht erkennen.“ Der andere bestand jedoch darauf, dass seine Puppe weiblich sei.

Auch wurde hin und wieder der Wunsch geäußert eine diese Puppe behalten zu dürfen.

Eine regelrechte Enttäuschung brach bei den SchülerInnen aus, als ich eines Tages ohne diese Puppen in der Supplierstunde erschienen war. Die Kinder machten sich mit meiner Erlaubnis auf den Weg, die Puppen von meinem Platz im Konferenzzimmer zu holen. Zurück in der Klasse, stürzten sich die Kinder voll Freude auf die Puppen, wohingegen bei der anderen Hälfte der Klasse Verwunderung ausbrach. Denn nicht alle anwesenden SchülerInnen dieser Klasse hatten mich als Lehrerin im Werkunterricht und kannten so das Ritual um die Blumenpuppen nicht. Meine SchülerInnen klärten die anderen MitschülerInnen sogleich auf und zeigten ihnen die heißbegehrten Objekte.

Ich arbeite nun bereits das zweite Schuljahr mit dieser Gruppe. Das anfängliche Chaos, die Unruhe und die Abneigung der Kinder gegen den Werkunterricht haben sich im Laufe dieser Handhabungen zum Positiven, hin zu einem freudigen, etwas verrückten Miteinander, zu einem Gefühl von Freude bei der Zusammenarbeit gewendet.

Lässt sich Freude im Unterricht so einfach verbreiten und lässt sich Glück anhand einfachster Dinge erfahren? Lässt sich also anhand von Geschenken, die ja eigentlich gar keine sind, da sie wieder zurückgegeben werden müssen, die also nur Geschenke auf Zeit sind, Glück oder Glück auf Zeit schenken? Oder ist es vielmehr das Handhaben der Objekte, das diese Freude vermittelt? Sind Freude und Glück so oder anders im Unterricht erfahr- und erlernbar? Dieser Frage möchte ich in dieser Arbeit nachgehen.

An dieser Stelle kehren wir nun zum Punkt weiter oben zurück und folgen dem zweiten Projekt, abermals ausgehend von der künstlerischen Arbeit „HANDhaben von Körpern“ (vgl. S.3). Die eben geschilderte, sowie die folgende Handhabe führten mich in meiner

künstlerischen Auseinandersetzung, zu meiner Forschungsfrage nach dem Glück. Beide Prozesse fußten im gleichen Ausgangsprojekt und liefen parallel ab. Unabhängig voneinander führten beide Prozesse zum gleichen emotionalen Ergebnis und formten so die Forschungsfragen.

Wir schließen also beim Thema der Handschuhe wieder an und durchlaufen einen weiteren künstlerischen Prozess.

Die Produktion der Puppen ging wie bereits beschrieben voran und ich war immer noch auf der Suche nach geeigneten Handschuhen, um meine Puppen zu bestücken. So kam es nun, dass auch der Handschuh wieder in den Vordergrund trat. Ich fing an nach Handschuhen zu suchen bzw. danach zu fragen. Wie bereits geschildert, bekam ich leider nur langweilige schwarze Strickhandschuhe.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit meinem Projekt lenkte sich mein Blick offensichtlich immer mehr auf Handschuhe, sodass ich sie nun überall entdeckte. Wenn ich nun durch einen glücklichen Zufall ein Handschuhobjekt gefunden hatte, kam ich immer mit so viel Freude nach Hause, dass man mir meine Begeisterung bereits an der Türe ansah.

Mein täglicher Ausgleich zu Beruf und Studium ist ein Spaziergang in der Natur. Dieser hilft mir, den Tag zu verarbeiten, runterzukommen, loszulassen und abzuschalten. Ich folge dazu immer und ohne lange zu überlegen, meinem Impuls. Daraus hat sich eine fixe Runde, meine „Basisrunde“ entwickelt. Diese Routine der gleichen Runde brauche ich dazu, um *in Fluss* zu kommen und abzuschalten. Hin und wieder gibt es jedoch kleine Abwandlungen, die je nach Lust und Laune, mal ergänzt oder gekürzt werden, wenn mein Interesse auf etwas gelenkt wird.

So gehe ich, in Gedanken versunken oder wach und interessiert, die Häuser und Gärten anderer betrachtend, meinen Weg. So ergab es sich beinahe automatisch, dass sich nun diese zwei Handlungen zu einer zusammenfügten: Das Spaziergehen und das Handschuhsuchen bzw. eigentlich das -finden.

Immer öfter fand ich nun beim Spaziergehen, in Gedanken versunken, Handschuhe auf meinem Weg. Oder besser gesagt, die Handschuhe fanden mich. Mein erstes Objekt fand ich an einem Strauch hängend neben dem Gehweg. Ich blieb also stehen und schaute dieses lange schwarze Ding skeptisch an. Ich begutachtete es von allen Seiten

und dachte zwischendurch, dass es eine Socke sei und ging weiter. Es beschäftigte mich aber weiter und ließ mir keine Ruhe, kurzum ich wendete und entschloss mich es anzufassen und zu betrachten. Da sah ich, es war wirklich ein Handschuh! Ich nahm den nassen schmutzigen Handschuh mit und trug ihn wie ein heiliges Objekt vor mir her. Nun hatte ich endlich meine Leidenschaft fürs Handschuhfinden entdeckt und fand ab diesem Zeitpunkt immer öfter Handschuhe auf meinem Weg.

An diesen Punkt bedarf es eines kurzen Exkurses, um einen schon laufenden Versuch zu erläutern und ihn dann mit der vorliegenden Arbeit in Verbindung zu bringen.

Da ich auf dem Land lebe wo fast alle Wege mit dem Auto zurückzulegen sind, bewege ich mich hauptsächlich mit dem Auto fort. Nun ist es bekanntlich so, dass es nicht überall dort, wo man hinfährt, auch Parkplätze gibt. Oder vielleicht doch?

Ich dachte immer, komisch alle KollegInnen jammern immer, sie bekämen keinen Parkplatz an der Schule, auch an der Wiener Universität gibt es im Normalfall selten freie Stellplätze. Interessant war, dass ich dieses Problem kaum kannte. Bisher war es mir fast immer gelungen, bei der Schule, wie auch an der Universität, problemlos einen Parkplatz zu finden, und das immer genau dort, wo ich ihn benötigte oder gerne haben wollte. Das mag vielleicht komisch klingen, aber kann man sich den benötigten Parkplatz tatsächlich *herbeiwünschen*?

Nicht immer hatte ich dieses Glück! Irgendjemand hat mir einmal etwas von einem „Stoßgebet ans Universum“ erzählt. Unbewusst habe ich da wohl auch begonnen damit zu arbeiten. Es bedurfte auch ein wenig Übung und Ausdauer um diese Strategie erfolgreich umzusetzen. Es funktionierte mal mehr, mal weniger. Inzwischen arbeite ich bewusster damit und es funktioniert immer besser.

Wenn ich aus dem Haus gehe, sage ich schon: „Ich hätte bitte gerne bei der Schule einen Parkplatz“. Ich fokussiere auf den Ort, an dem ich gerne parken möchte. Das sind zum Beispiel bestimmte Straßenabschnitte. Ich frage dann auch noch: „Wer macht bitte für mich Platz?“, „Wer macht sich schön langsam fertig, dass ich, sobald ich ankomme, den Parkplatz haben kann?“ Danach fahre ich los und denke meist nicht mehr daran. Kurz bevor ich ankomme, sage ich dann nochmals: „So ich komme jetzt, wer macht denn nun Platz für mich?“ Ich fahre dann schon kurz vor der Schule und schaue schon mal, was es denn so im Parkplatzangebot gibt. Dabei sage ich: „Ja, das ist schon mal gut, aber das

geht noch besser.“ Es ist wirklich erstaunlich, beinahe unglaublich: dort, wo ich in Gedanken parken wollte, genau dort, ist ein Parkplatz für mich frei! Natürlich war dann auch schon mal nichts frei. Was ist dann zu tun? Vor allem nicht schimpfen! Ich mache mich dann auf die zweite Runde und meine, dass da wohl jemand noch nicht fertig gewesen sei und noch etwas Zeit brauche. Ich sage also nochmal: „Wer macht nun für mich einen Platz frei?“ Wenn ich nun zum zweiten Mal die Runde fahre, ist dann tatsächlich ein Platz frei geworden. Des Öfteren, ist es auch schon passiert, dass genau in dem Moment als ich vorbei kam jemand aus einer Lücke herausgeschoben hat und Platz für mich gemacht hat. Meine KollegInnen meinten schon wiederholt: „Du hast aber Glück, als ich gerade vorbeigefahren bin, war hier noch nichts frei, ich stehe irgendwo.“ Dann denke ich bei mir: „Ja klar, das war auch mein Parkplatz, den habe ich bestellt.“

Das funktioniert fast immer! An den Tagen, an denen ich darauf vergesse, den Parkplatz vorzubestellen, passiert das genaue Gegenteil: keine Chance, ich bekomme nichts! Seit ich das nun bewusst praktiziere, habe ich immer einen feinen Parkplatz.

Nun wieder zurück zum eigentlichen Thema, den Handschuhen. Auch hier sollte nun dieses *Phänomen* umgesetzt werden. Der erste Fund war zufällig, aber dieser hat mich inspiriert denn ich wollte ja noch mehr Handschuhe finden. Also habe ich begonnen, meinen Handschuhfund bereits vor dem Spazierengehen *zu bestellen*. Eine Zeit lang hatte ich eine regelrechte Glückssträhne und fand auf meiner Route regelmäßig Handschuhe. Es schien fast so als würden sie auf mich warten. Ich fand sie einzeln, paarweise, schmutzig, nass und eingefroren. Sie lagen auf dem Weg, winkten vom Zaun, hingen am Strauch, lagen an der Kasse oder in der Wiese, überall fand ich sie nun.

Dann kam die Ernüchterung, nach einem Monat voller Glück, riss diese Glücksträhne wieder ab. Wochenlang war kein Objekt meiner Begierde zu finden, mein Glück hatte mich verlassen. Offensichtlich machte ich etwas falsch. Aber was? Warum funktioniert dieses Phänomen des Herbeiwünschens und Rufens mit den Parkplätzen immer und bei den Handschuhen nicht? Bedarf es unterschiedlicher Herangehensweisen, um auch hier erfolgreich zu sein?

Ich musste wohl *meine* Einstellung zu den Dingen ändern, meine Fragen anders stellen. Ein wenig später fing ich wieder an Stücke zu finden. Jedes Mal, wenn ich nun mit so einem Objekt nachhause ging, verspürte ich so viel Glück und Freude in meinem Herzen,

dass in mir der Gedanke aufkam, wie verrückt es doch sei, sich so über einen gefundenen bzw. verlorenen schmutzigen, oftmals abgetragenen Handschuh zu freuen. Es war so einfach, Glück zu empfinden, gerade in der Zeit der Corona-Pandemie, wo sich vielerorts Kummer und Angst breit machten. Ich hatte so viel Freude daran, in die Natur rauszugehen, wohlgerne nur meine mir bekannte Runde, und etwas total Schmutziges und womöglich auch von Viren Befallenes zu suchen und zu finden, dass sich mir die Frage stellte, ob es wirklich so einfach sei, glücklich zu sein? Bewaffnet mit einem Plastiksackerl, zu dieser Zeit konnte man nirgendwo hin, denn wir befanden uns ja mitten im Lock-Down, ging ich nun meine Runden und war glücklich und zufrieden, wenn ich mit einem Handschuh nach Hause kam.

So stellte ich mir immer wieder die Frage, ob man Glückseligkeit nicht vielleicht lernen könnte? Und wenn ja, wäre es nicht toll, wenn man diese Fähigkeit in den Unterricht einfließen lassen könnte und den SchülerInnen vermitteln könnte, wie einfach es ist glücklich zu sein, ohne dazu permanent etwas Neues kaufen zu müssen?

Damit ich mich aber über einen verlorenen Handschuh so freuen konnte, musste ihn ja jemand anderes zuerst verlieren und womöglich Unglück erfahren. Wie mochte es demjenigen eigentlich gehen, wenn das gute Stück, vielleicht sogar sein Liebstes, verloren war? Das Sprichwort „des *einen* Glück, des *anderen* Leid“ trifft das wirklich immer zu?

Eine Kollegin war ganz schockiert darüber, dass ich diese Handschuhe einsammelte. Aber nicht etwa, weil sie die Handschuhe so schmutzig und abstoßend fand, sondern weil sie mit demjenigen fühlte, der seinen Handschuh verloren hatte und ihn ja nun nicht mehr finden könnte, da ich ihn ja an mich genommen hatte. „Der Eigentümer sucht ihn ja.“

Aber was macht denn nun wirklich mein Gegenüber mit dem einen verbliebenen Handschuh? Wirft er/sie diesen weg? Sucht er/sie den Verlorenen? Hebt er/sie den Verbliebenen auf, in der Hoffnung, den verlorenen Handschuh wiederzufinden?

Meine Fundhandschuhe sind oft so unansehnlich, ja geradezu abstoßend, dass ich mir dazu denke, wenn *ich* meinen verlorenen Handschuh suchen würde und er dann nass im Dreck liegen würde, so würde ich diesen eigentlich gar nicht wieder haben wollen. Ich würde ihn zwar waschen aber nie wieder anziehen. Eigentlich graust es mir sogar vor

den Objekten, aber dennoch ist es für mich jedesmal ein Highlight, einen Handschuh zu finden und mitzunehmen.

Die meisten Objekte fand ich auf meiner Basis-Spazierrunde. Wählte ich einen anderen Weg, um meinen Suchradius zu erweitern, so fand ich dort nichts, absolut garnichts. Aber völlig unverhofft lagen sie immer irgendwo auf meiner Basisrunde. Meine Betreuerin meinte darauf: „Ja klar! Wie soll dich der Handschuh denn sonst finden?“

Ja klar, der Handschuh wartete ja auf mich! Jedes Mal, wenn ich wo anders spazieren ging oder nicht spazieren ging, hatte ich da etwa ein Objekt versäumt? Was hatte dieses Spaziergehen mit dem Finden zu tun? Brauchte ich das Gehen zum Glück? Hatte die Wiederholung der immer gleichen Aktivität, eine Wirkung auf den Fund?

Es ist erstaunlich, wie viele Handschuhe tagtäglich auf der Tangente liegen. Jeden Tag, wenn ich im Stau stehe, sehe ich ein anderes Objekt, das mir förmlich zuwinkt und „Hallo!“ sagt. So als ob sie auf mich warten würden.

Für mich stellte sich nun die Frage, wie man die eben beschriebene Erfahrung nun in einer großen Frage zusammenfassen und dem ganzen Geschehen wissenschaftlich nachgehen könnte? Hatte sich schon jemals jemand damit beschäftigt und gab es Literatur zu diesem Thema?

Glück auf Zeit! Das fasst es wohl am besten zusammen. Ich habe Glück, einen Parkplatz zu finden. Danach freut sich jemand anderer darüber. Jemand hat zwei Handschuhe, welch ein Glück! Ich habe einen verlorenen Handschuh gefunden - mein Glück. Die Kinder haben zwei Stunden lang Freude mit der Blumenpuppe, verspüren Glück und geben sie am Ende zurück, um sie sich das nächste Mal wieder zu holen. Genau betrachtet führen mich die Handschuhe zum Glück, also nicht „Hans im Glück“ sondern *Hand im Glück* oder das sprichwörtliche *glückliche Händchen*.

Die Frage nach dem Glück, nach dem „was braucht es nun wirklich, um glücklich zu sein?“ trat für mich immer stärker in den Vordergrund und soll in dieser Arbeit näher erforscht werden.

2 Was ist Glück?

Um sich mit der Frage nach dem Glück näher zu beschäftigen, ist es notwendig, die Begrifflichkeiten näher zu betrachten. Von besonderem Interesse sind auch die verschiedensten Zugänge zur Frage, wie sich Glück erfahren lässt. So war in der Antike der Glücksbegriff ein anderer, als wir ihn im 21. Jahrhundert verstehen. Die Methoden und Herangehensweisen, die sich uns heute bieten, um den ganz persönlichen Weg zum Glück zu finden, sind so unterschiedlich wie zahlreich. Heute widmen sich mehr Disziplinen als je zuvor dem Thema Glück, unter anderen die Philosophie, die Soziologie, die Ökonomie, die Bildung, die Religion, Wissenschaft und Forschung ja sogar die Kunst und die Pädagogik. Daraus ergeben sich nunmehr verschiedenste Forschungsreihen zum Thema Glück die hier näher Betrachtung finden.

2.1 Wie erklärt man Glück?

Das Glück ist nichts Gegebenes, Greifbares; es wird eben – „erlebt“. Aber wie? Nicht nur eröffnet sich – wie gesehen – ein Streitplatz zwischen äußeren Umständen und inneren Befindlichkeiten; auch wenn man darauf verzichtet eine Front zwischen „Innen“ und „Außen“ zu eröffnen, auch wenn man sich einfach ans Erleben hält, brechen Unterschiede auf zwischen verschiedenen Formen des Glücks.⁴

Matthieu Ricard, Buddhistischer Mönch und Übersetzer für den Dalai Lama, schreibt in seinem Buch über das Glück, dass es ein Lebensgefühl oder ein Aspekt der Wirklichkeit ist, von dem die Qualität jedes einzelnen Augenblicks unseres Lebens abhängt. So sagt er, dass Glück für Soziologen dann gegeben ist, wenn der Mensch sein Leben im überwiegenden Sinn positiv bewertet, also es gerne so führt wie er es tut. Dabei unterscheiden die Soziologen aber nicht zwischen der inneren Zufriedenheit und den äußeren Lebensumständen. Andere wiederum, erklärt er, empfinden Glück als Gefühl, dem etwa ein flüchtiges Ereignis zugrunde liegt. Das besagte Ereignis bestimmt immer die Länge und die Intensität des Glücksgefühls, so kann Glück auch immer ein Zeitraum sein, in dem uns Freude erfahrbar wird.⁵ Die Herausgeber des interdisziplinären Handbuches

⁴ vgl. Thomä, Henning, Mitscherlich-Schönherr 2003, S. 4.

⁵ vgl. Matthieu Ricard 2003, S. 31-32.

des Glücks merken noch an, dass es einen Unterschied zwischen Momenten und der Dauer sowie zwischen beiläufigem und ganzheitlichem Glück gibt.⁶

Vielleicht ist Glück auch eine Fähigkeit, die wir erworben haben, gibt Matthieu Ricard an, die uns durch gute und schlechte Zeiten unseres Lebens hebt. Für ihn ist es innerer Reichtum, ein Quell des Wohlbefindens, aus dem ein vitaler Geist entsteht. Aber was Glück denn nun genau ist, meint er, darüber ließe sich wohl noch lange diskutieren. Die Ergebnisse wären so zahlreich wie die Diskussionspartner.⁷

2.2 Semantik des Glücks

Jochen Hörisch, bis 2018 Professor für neuere Germanistik und Medienanalyse an der Universität Mannheim, setzt sich mit dem Glück im Deutschen auseinander. Er hebt hervor, dass es im deutschen Sprachraum keine großen Unterscheidungen beim Begriff Glück gibt. Es lassen sich alle Glückserfahrungen mit einem Wort beschreiben. Im Englischen, Französischen und Lateinischen fällt die Vielfalt zum Wort Glück schon etwas üppiger aus. Im Englischen lässt sich zum Beispiel unter *luck*, *happiness*, *felicity*, *chance*, *bliss* und *beatitude* unterscheiden. Er merkt an, dass, egal um welche sinnlichen Erfahrungen es sich handelt, ob es sich rein zufällig ereignet oder es willentlich herbeigeführt wird, es einfach nur *Glück* heißt. So kann man sagen, ich habe Glück gehabt beim Spiel, oder bei meinem Arzttermin, der gut ausgegangen ist. Ich kann aber auch glücklich frisch verliebt sein. Hörisch zeigt damit, dass sich die zwei verschiedenen Angelegenheiten des Glücks, nämlich „Glück haben“ und „glücklich sein“ mit einem Wort ausdrücken lassen. In vielen anderen europäischen Sprachen findet man, wie zum Beispiel im Englischen, zwei verschiedene Wörter für diese zwei unterschiedlichen Formen des Glücks, nämlich „luck“ und „happiness“.⁸

Hörisch lenkt das Interesse auf das das Wort „Lücke“, das mit unserem Wort „Glück“ am nächsten verwandt ist. Blickt man dabei auf das Verb „glücken“ welches mit dem Wort „gelingen“ in Verwandtschaft steht, so schließt sich der Kreis wieder zum Wort Lücke. So lässt sich dann sagen, es ist mir gelungen eine Lücke zu schließen, auszufüllen oder

⁶ vgl. Thomä, Henning, Mitscherlich-Schönherr 2003, S. 4.

⁷ vgl. Matthieu Ricard 2003, S. 32-34.

⁸ vgl. Hörisch 2003, S. 13-14.

zu erfüllen. Dies legt dann auch den Schluss nahe, sagt Hörisch, dass die Grundvoraussetzung für Glück vorhandene Lücken sind.⁹

2.3 Glück im Laufe der Jahrhunderte und Disziplinen

Christoph Horn, Professor für praktische Philosophie und Philosophie der Antike an der Universität Bonn, setzt sich mit dem Glücksbegriff in der Antike näher auseinander. Er begibt sich so also auf die Spuren von Platon und Aristoteles, die sich mit diesem Thema beschäftigten. Bis heute wird auf ihre philosophischen Zugänge zum Glück Bezug genommen. Sokrates war schon damals der Meinung, man könne das Glück erlernen, so Horn. Seinem Glücksverständnis nach, ist ein sittliches Leben Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben, sowie gerechtes Handeln.¹⁰

Auch Platon folgte Sokrates' Meinung, dass das Glück in sittlichen Lebensweisen zu finden sei, welche aus einer gemäßigten seelischen Verfassung des Menschen resultiert. Eine entsprechende Lebensweise, die am Ziel ausgerichtet ist, die vielfältigen und gegenläufigen Seelenkräfte in Harmonie zu bringen, führt demzufolge zum Glück oder im Umkehrschluss zum Unglück.¹¹

Dem Glück in der Antike folgt das Glück im Mittelalter und der frühen Neuzeit. Der Weg zum märchenhaften Glück führte, wie seit hunderten von Jahren auch so weitererzählt, über den Leidensweg, über erfolgreich gelöste Aufgaben bis hin zur reichen und somit glücklichen Heirat, so Bea Lundt, emeritierte Professorin für allgemeine Geschichte des Mittelalters und der Neuzeit. Laut Lundt, war das Glück an gesellschaftlichen Aufstieg und Macht gebunden. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass dieser märchenhafte Ausgang nicht allein für das Glück dieser Zeit verantwortlich war. Sie betrachtet dazu das Märchen „Hans im Glück“, welches zeigt, dass Besitz und Arbeit nicht Grundvoraussetzung für Glück zu sein scheinen. Das Märchen vermittelt, einen völlig unbekümmerten Hans, der seine Werte dem Moment entsprechend selbst bestimmt und somit in seiner scheinbar unglücklichen Lebenssituation dennoch sein Glück findet.¹²

⁹ vgl. Hörisch 2003, S. 13-14.

¹⁰ vgl. Horn 2003, S. 117.

¹¹ vgl. Horn 2003, S. 119.

¹² vgl. Lundt 2003, S. 157-158.

Im 18. und 19. Jahrhundert sprechen sich die deutschen Idealisten für den Glücksgedanken nach Immanuel Kant aus. Kant stellte die Frage nach einem Verhältnis von Glück und Freiheit, so Olivia Mitscherlich-Schönherr, Dozentin für philosophische Anthropologie an der Hochschule für Philosophie in München. Die Glückseligkeit entspringt einer sinnlichen Erfahrung durch die Erfüllung unserer Sehnsüchte. Sie schreibt, den Sitten entsprechend, lehnte Kant die Glückseligkeit jedoch ab, da sie im Gegensatz zur geltenden Moral stand und Freiheit sich nur durch Einhaltung dieser, erlangen ließe. Mitscherlich-Schönherr weist darauf hin, dass sich nun jedoch das Wollen und das Sollen widersprüchlich gegenüberstünden. Damit sprach sich Kant dafür aus, dass sich durch das Einhalten aller Sitten ein Zustand der Freiheit einstellen würde, welcher wiederum zur Glückseligkeit führen würde.¹³

Bei Friedrich Nietzsche lässt sich „Glück“ nicht als eigene Disziplin finden, jedoch spricht sich seine Philosophie im Gesamten als Glücksphilosophie aus, erklärt Werner Stegmaier. Schon der junge Nietzsche beschäftigte sich mit dem Glück in Form von Gedichten. Er zeigt wie Nietzsche sich als Erwachsener das Glück vorstellt:¹⁴

..., kann Gegenstand weder des Handelns noch des Erkennens sein; man kann es weder gezielt erwerben noch allgemein bestimmen. Es stellt sich von Fall zu Fall ein und jedes Mal anders. Man kann den Bedingungen nachgehen, unter denen es sich einstellt, darf sie sich aber nicht vorab durch eine Theorie oder ein System verstellen.¹⁵

Besonders schön finde ich den Gedanken von Nietzsche, dass es Glück bedürfe, um das Glück zu finden.¹⁶

Selbst unter den widrigsten Umständen schafft es der Mensch so viel Glück zu finden, um sich am Leben zu erhalten. Egal wie er den Blick auch richtet, so wird er ringsum ein bisschen Glück nächst dem Unglück finden. Aber wie lebt denn nun der Mensch am glücklichsten, fragt Stegmaier?¹⁷

Jedes Ziel sollte für Sokrates und die sokratischen Schulen die Tugend und die Tugend die Quelle des Glücks sein. Glück aber kann gerade in der zeitweiligen Befreiung von Zielen, Zwecken und Zwängen, beim

¹³ vgl. Mitscherlich-Schönherr 2003, S. 189.

¹⁴ vgl. Stegmaier 2003, S. 210.

¹⁵ Stegmaier 2003, S. 210.

¹⁶ vgl. Stegmaier 2003, S. 210.

¹⁷ vgl. Stegmaier 2003, S. 210-211.

„Umwerfen der Erfahrungen ins Gegenteil, des Zweckmäßigen ins Zwecklose, des Nothwendigen ins Beliebige“ ja in der „Freude am Unsinn“ aufkommen, solange dabei kein Schaden entsteht.¹⁸

Im 20. Jahrhundert angelangt, blickt nun auch die Soziologie als anerkannte Wissenschaft auf das Thema Glück, erklärt Amalia Barboza, Professorin für Künstlerische Forschung an der Kunstuniversität Linz. Sie verweist darauf, dass 1996 bei einer Tagung zum Thema „Glücksvorstellungen“ nahezu übereinstimmend festgestellt werden musste, dass es kaum soziologische Abhandlungen zum Thema Glück gab und es bis dahin eher als Unthema gehandelt wurde. So müsse nach dem Thema zwischen den Zeilen gesucht werden, da es nie ausdrücklich als Forschungsgegenstand thematisiert wurde.¹⁹

Sie verweist auf den Soziologen Gerhard Schulze der entgegnete, dass sich die meisten seiner Fachkollegen eher mit dem Elend der Welt auseinandersetzten, als sich mit dem Thema Glück zu befassen. Da beides im direkten Zusammenhang steht ist lediglich die Herangehensweise eine andere. Barboza fasst Schulzes Aussagen so zusammen, dass die einen Soziologen das Elend suchen, um es aus der Welt schaffen zu können, um dann das Glück zu finden. Der andere Teil der Soziologen klammern das Elend von vornherein aus und blicken auf die Zufriedenheit ausgesuchter Menschengruppen um diese in den Fokus ihrer Beobachtungen zu rücken. Schulze spricht in diesem Zusammenhang von *Glückssoziologen* und *Elendssoziologen*. Die Glückssoziologen beschränken sich, laut ihm, mit dem subjektiv empfundenen Glück einzelner Beobachtungsgruppen, wohingegen sich die Elendssoziologen mit dem noch nicht erreichten, oder nie zu erreichendem Glück befassen. Sie unterscheiden sich daher lediglich durch den positiven oder negativen Zugang zum Glück und sind somit allesamt Glückssoziologen.²⁰

2.4 Ist des einen Glück auch immer des anderen Unglück?

Im Glücksarchiv des Glücksanalytisten Karl Kreichgauer, lassen sich einige Fakten zum Thema Unglück finden, die ganz erstaunliche Einsichten bringen. So weist er auf den Irrtum hin, dass das „Unglück“ das Gegenteil von „Glück“ sei. Dies trifft nur dann zu, erklärt er, wenn wir vom Zufallsglück sprechen.²¹

¹⁸ vgl. Stegmaier 2003, S. 211.

¹⁹ vgl. Barboza 2003, S. 249.

²⁰ vgl. Barboza 2003, S. 249.

²¹ vgl. Kreichgauer o. D.

Weiters schreibt er, ist man auch nicht automatisch glücklich, wenn man nicht unglücklich ist. Auch ist es möglich, unglücklich und glücklich zugleich zu sein. Dabei spielen, wie Forscher herausgefunden haben, die unterschiedlichen Areale im Gehirn eine wichtige Rolle. Bei Glücksgefühlen wird das linke Stirnhirn aktiv und bei unglücklichen Emotionen die rechte Seite.²²

In der psychologischen Auseinandersetzung mit Glück ist man zum Ergebnis gekommen, dass der ledigliche Wegfall von Unglück, Stress oder ähnlichen negativen Gefühlen nicht automatisch glücklich macht, so Kreichgauer. Damit spricht er an, dass das Glück bewusst herbeigeführt werden muss, woraus sich der Forschungsbereich der *positiven Psychologie* entwickelt hat. Studien dazu haben auch gezeigt, dass man sich dann als glücklich bezeichnet, wenn die Summe der als positiv empfundenen Erlebnisse überwiegt. Somit ist auch die Annahme, dass das Unglück das Gegenteil von Glück ist, nicht ganz richtig, meint er.²³

Kreichgauer meint weiter, beschäftigt man sich nun mit dem Gegenteil von Glück, so wird klar, dass man zuerst unterscheiden muss mit welcher Art von Glück man sich überhaupt beschäftigen möchte. Spricht man vom „Zufallsglück“, also nochmal „Glück gehabt“, dann ist das Gegenteil wohl das Unglück oder „Pech gehabt“. In der Psychologie hingegen, ist das andere Ende von „glücklich sein“ die Depression. Philipp Mayring beschreibt dazu in seinem Buch "Psychologie des Glücks" die Forschungsergebnisse dahingehend, dass man sagen kann, glückliche Menschen seien weniger depressiv, was auch den Umkehrschluss bestätigt, fasst Kreichgauer zusammen. Hier lässt sich dann, wie bereits oben genannt sagen, dass Menschen mit überwiegend positiven Erlebnissen, positivere Krankheitsverläufe im Zuge einer Depression haben.²⁴

Er zitiert den Philosophen und Psychotherapeuten Paul Watzlawick, der darauf verweist, dass unsere Gefühlswelt positiv wie negativ sehr stark von uns selbst abhängt und demzufolge der Wille zum Glück auch vorhanden sein muss.²⁵

²² vgl. Kreichgauer o. D.

²³ vgl. Kreichgauer o. D.

²⁴ vgl. Kreichgauer o. D.

²⁵ vgl. Kreichgauer o. D.

Glücksgefühle sind eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholungen und Gewohnheiten trainiert werden können.²⁶

Kreichgauer spricht das heute bei uns in Europa vorherrschende Verständnis von Glück an. Es ist nun so weit, dass man an seinem Glück selbst arbeiten kann und dafür selbst verantwortlich ist. Die Ausrichtung des Menschen auf sein gestalterisches Handeln, sowie seine Selbstverwirklichung dienen nur der einen Absicht, nämlich der, glücklich zu sein, fasst er zusammen.²⁷

Jörg Zirfas, Professor für allgemeine Erziehungswissenschaft an der Universität zu Köln, spricht davon, dass das sich Vergleichen mit anderen, der Tod des Glücklichseins ist. Denn es wird immer jemanden geben, der glücklicher zu sein scheint als man selbst. Zum Glück hat die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky eine Glücksformel erstellt, mit der man sein Glück herbeiführen kann.²⁸

$$G = S + L + A$$

Glück ist eine Gleichung, die zu fünfzig Prozent aus dem genetischen Sollwert (S), zu zehn bis fünfzehn Prozent aus den Lebensumständen (L) und zu dreißig bis vierzig Prozent aus den Aktivitäten (A) besteht.²⁹

Glücksvergleiche und Messungen, werden immer populärer, vor allem, seit sich die verschiedensten Wissenschaften mit dem Thema auseinandersetzen, so Zirfas. So gewinnt das Glück in der Politik wie auch in der Ökonomie immer mehr an Bedeutung, was er anhand von zwei Studien veranschaulicht. Nämlich die Studie der Londoner *School of Economics and Political Science* aus dem Jahr 1998 sowie die der *New Economics Foundation (NEF)* aus 2006. Beide Studien bildeten Ranglisten des Glücksempfindens ab. Zu seinem Erstaunen waren die führenden Staaten nicht, wie er es erwarten würde, solche mit entwickelter Industrialisierung und durchschnittlich vermögender Mittelschicht, sondern Länder wie Bangladesch, Aserbaidschan, Nigeria, Philippinen, Indien sowie Kolumbien, Costa Rica, die Dominikanische Republik und Panama. Weiters fasst er zusammen, dass die Länder mit hohem Pro-Kopf-Einkommen und hoher Industrialisierung deutlich weiter hinten in der Rangliste zu finden waren. Beispielhaft nennt er

²⁶ Kreichgauer o. D.

²⁷ vgl. Zirfas 2010, S. 92.

²⁸ vgl. Zirfas 2010, S. 91.

²⁹ Zirfas 2010, S. 91.

Großbritannien, Frankreich, Deutschland und die USA, die auf den Plätzen von 40 bis 80 zu finden waren. In der zweiten Studie, die er herangezogen hat, schaffte es die USA sogar nur auf Platz 150. Er nennt die 2006 erstellte *Weltkarte des Glücks*, die die Dänen, Schweizer und Österreicher auf den ersten drei Plätzen zeigte und in der der Kongo, Simbabwe und Burundi die letzten drei Plätze belegten. Er gibt zu bedenken, dass abhängig vom Kriterienkatalog, welcher sich mit der Frage nach dem Glück beschäftigt, unterschiedlichste Staaten das Rennen machten, ganz unabhängig von deren Reichtum.³⁰

Zirfas meint, dass es wahrscheinlich ist, dass die Suche nach dem Glück aktueller denn je ist, denn das Streben nach Zufriedenheit und Glück im Leben, ist wohl der Ausgleich zu den hektischen Widrigkeiten, die uns der Alltag entgegenbringt. Die emanzipierte Gesellschaft, die sich um das eigene Leben und somit um das eigene Glück bemüht, ist eigenverantwortlich in Sachen Glück tätig. Wenn der Mensch die Möglichkeiten betrachtet, die uns ein modernes Leben offenhält, scheint es ihm schier unmöglich, dass es noch so viele unglückliche Menschen gibt. Das Glück im Unglück ist dann wohl, meint er, dass ihm etwas Flüchtiges innewohnt, wodurch es somit auch das Unglück braucht, um die Lücken zum Glück zu schließen. Seit dem 4. Juli 1776 ist in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika das Streben nach Glück als ein Grundrecht des Menschen verankert worden. Zirfas scheint der Gedanke an Huxleys *Schöne neue Welt* und somit der Gedanke an eine ununterbrochen glückliche Welt unerträglich zu sein und fordert daher zum Ausgleich neben dem Recht glücklich zu sein, auch das Recht auf Unglück ein.³¹

2.5 Ist jeder seines Glückes Schmied?

Der Frage was uns die Glücksforschung bringt, gehen mehrere wissenschaftliche Dokumentationen nach, unter anderen die Campus Doku des Fernsehsenders ARD-alpha, „Glück nach Plan: Was bringt die Glücksforschung“, von Regisseur Martin Hardung. Auch die Fernsehreihe MDR Wissen mit YouTuber und Reporter Tobias Ossyra stellt, die

³⁰ vgl. Zirfas 2010, S. 91-92.

³¹ vgl. Zirfas 2010, S. 90-95.

Frage: „Was macht uns glücklich? – Die Fragen nach dem Glück und dem Sinn des Lebens.“³²

Hardung sieht sich immer wieder mit der Frage konfrontiert, ob prominente Menschen glücklicher sind als andere, denn ihnen scheint es an nichts zu fehlen: Sie sind erfolgreich und haben genügend Geld, um das Leben zu genießen. Er stellt die Frage in den Raum ob dies denn wirklich auch reicht fürs Glück?³³ Ossyra fragt hingegen: „Was macht mich und andere glücklich und was ist ausschlaggebend für unser Lebensglück?“ Er gibt zu überlegen, ob denn das für alle Menschen das gleiche sei.³⁴

Hardung geht der Frage nach dem Glück am Beispiel der jungen Daniela nach, die von Geburt an blind durchs Leben geht. Für sie sind ihre Lebensumstände und ihre Lebensführung durchwegs normal. Sie beschreibt Gefühle des Glücks, durch erreichte Ziele und überwundene Hürden in ihrem Studium der englischen Literatur. Sie empfindet Glück und Unglück im gleichen Maße wie wir es tun, ihre Blindheit hat darauf keinen Einfluss.³⁵

„Ist Glück eine reine Kopfsache und lassen sich Gemeinsamkeiten für den Faktor Glück finden?“, fragt sich Hardung. In der Hirnforschung, meint er, ist wohl der Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer eine der führenden Kapazitäten im deutschsprachigen Raum, um dieser Frage nachzugehen. Er hat nicht nur Medizin und Psychiatrie studiert, sondern auch Philosophie, was den Bogen über mehrere Disziplinen der Glücksforschung spannen lässt. In seiner Auseinandersetzung mit dem Thema entdeckte er enge Zusammenhänge zwischen dem Glück und den biochemischen Vorgängen im Gehirn. Er geht der Frage nach, *wo* im Gehirn *was* passiert, und misst das Glück, indem er es am Scanner sichtbar macht. Dabei werden einer Testperson drei Minuten abwechselnd 20 Sekunden lang erotische und neutrale Bilder gezeigt. Es lassen sich dabei klar Aktivitäten im Bereich des Gehirns erkennen, der als Zentrum der Lust, Sucht, Belohnung und des Glücks bekannt ist.³⁶

Ossyra bezieht sich auf den Neurowissenschaftler Burkhard Pleger der an der Uniklinik Bochum tätig ist. Auch er bildet Glücksmomente im Gehirn ab. Seine Glücksmomente

³² vgl. Ossyra 2020, M. 00:05.

³³ vgl. Hardung 2019, M. 00:07.

³⁴ vgl. Ossyra 2020, M. 00:40.

³⁵ vgl. Hardung 2019, M. 01:19.

³⁶ vgl. Hardung 2019, M. 02:40.

werden jedoch anders als bei Manfred Spitzer hervorgerufen. Pleger führt die Glücksmomente im Gehirn mit Hilfe von Lieblings Speisen herbei, ganz nach dem Motto „essen macht glücklich“. „Natürlich muss es etwas sein, das den Probanden schmeckt, sonst macht es sie nicht glücklich und ruft somit keine Reaktionen im Gehirn hervor“, meint er. Während der Nahrungszufuhr werden Bilder von der Hirnaktivität gemacht und die aktiven Hirnareale sichtbar gemacht. Auch bei diesem Experiment ist Dopamin für die Glücksgefühle zuständig. Hier gelte es aber Vorsicht walten zu lassen, denn eine übermäßige Belohnung mit Lieblingsprodukten, meint Pleger, könne zu einem Suchtverhalten führen. Wir gewöhnen uns daran und stumpfen ab, also bräuchten wir immer mehr, um das Glücksgefühl wieder zu erfahren. In der Urzeit hätte das Belohnungssystem noch gut funktioniert, mittlerweile lauere das Glück in Form von Fett an jeder Ecke, so Pleger. Vorsicht gilt es auch bei der Wahl der Speisen walten zu lassen, denn viele Dinge sind bewusst als „chemisches Glück“ produziert worden, wodurch unser Verlangen danach gesteigert wird. Er erklärt, dass das langfristige Glück durch diese kurzen Glückskicks dann auf der Strecke bleiben könne, wenn sich Übergewicht, Bluthochdruck und andere Krankheiten einschlichen. Ich würde sagen, dass Manfred Spitzer hier wohl eine „gesündere“ Methode gefunden hat, um Glücksempfindungen im Gehirn sichtbar und messbar zu machen. Dennoch kann man auch bei Plegers Methode sagen, dass biologisches Glück durchaus möglich ist, also wenn die Chemie im Hirn stimmt, dann bin ich glücklich.³⁷

Hardung fasst dazu zusammen, dass sich das *Augenblicksglück*, das sind kurze Momente des Glücks, so also nachweislich in unserem Gehirn darstellen lässt. Das Langzeitglück, unter anderem die Zufriedenheit des Menschen, lassen sich, so er, mit dieser Technik jedoch nicht bestätigen. Hardung spricht für das langfristige Glück, das *Zufriedenheitsglück*, wieder andere ausschlaggebende Faktoren, wie zum Beispiel soziale Beziehungen, an.³⁸

Laut Spitzer hängen das Glück und das Lernen im Kopf systematisch zusammen. Bei Glücksgefühlen wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, und zwar genau dort, wo die Prozesse für unser Gedächtnis stattfinden. So *gepusht* lernen wir besser

³⁷ vgl. Ossyra 2020, M. 04:20.

³⁸ vgl. Hardung 2019, M. 04:30.

und merken uns die Inhalte deutlich besser. Also unterstützen uns Glücksgefühle deutlich bei unseren Lernprozessen.³⁹

Hardung zieht daraus den Umkehrschluss und geht der Frage nach, ob uns lernen auch glücklich machen kann. Um der Frage nachzugehen, zieht er wieder das Beispiel der blinden Daniela heran, die als Doktorandin nicht nur selbst am Lernen ist, sondern auch lehrt.⁴⁰

Daniela verfolgt einen besonderen Traum, wie sie selbst erzählt. Ihr Herzenswunsch ist es, in den Bergen klettern zu gehen. Sie stellt sich der Herausforderung und setzt Schritte, um ihrem Ziel näher zu kommen. In einer Kletterhalle bereitet sie sich auf ihr Vorhaben vor. Sie erlebt ein Gefühl des Wohlbefindens durch ihre Aktivität des Dazulernens, des Überwindens der Hürden und durch die Herausforderung, sowie das Erreichen ihrer gesteckten Ziele, wie sie selbst beschreibt. Dieses Gefühl, den Weg weiterzugehen, trotz Erschöpfung und zahlreicher Ausredemöglichkeiten nicht aufzuhören, macht sie stolz und glücklich.⁴¹

Hardung bezieht sich auf die Forschung in der das hier beschriebene Beispiel, wie Neues erlernt wird, als Erfolgsversprechen für kurz- und langfristiges Glück verstanden wird. Ziel dabei ist es, sein Potential auszuschöpfen, ohne sich dabei einer Überforderung auszusetzen. Auch das Weitergeben von Wissen fördert das Zufriedenheitsgefühl, fasst Hardung zusammen.⁴²

Am Beispiel Daniela ist zu erkennen, dass sie es trotz ihrer Blindheit schafft, ihre Universitätskarriere weiter voranzutreiben, da sie ihre Stärken und Schwächen kennt. Das wirft nun für Hardung die Frage auf, ob die Voraussetzungen eines Menschen für dessen Glück von Wichtigkeit sind oder eher die persönliche Herangehensweise und was man daraus macht.⁴³

Als Vergleichsbeispiel wird Jost Kobusch der deutsche Solo-Bergsteiger herangezogen. Er studiert an der Technischen Universität Chemnitz Sports Engineering und hat extrem hohe Ansprüche an sich selbst und möchte sich nicht mit Kompromissen

³⁹ vgl. Hardung 2019, M. 05:04.

⁴⁰ vgl. Hardung 2019, M. 05:30.

⁴¹ vgl. Hardung 2019, M. 05:45.

⁴² vgl. Hardung 2019, M. 06:50.

⁴³ vgl. Hardung 2019, M. 08:28.

zufriedengeben. Das spiegelt sich in seinem Berufswunsch wider. Ursprünglich wollte er Medizin studieren, da ihm das gegenüber der Karriere als Profibergsteiger, als der einfachere Weg erschien. Er erzählt selbst, dass er zu sich hätte sagen können, dass er mit seiner Wahl zufrieden wäre, da ja so viel gegen das Bergsteigen gesprochen hätte. Aber es hätte ihn nicht glücklich gemacht. Er hätte wohl tief in sich immer den Wunsch verspürt, Bergsteiger zu werden. Es war zwar angsteinflößend für ihn und trotzdem hat er diesen Weg gewählt. Mit seinem Sport gehe er bis an seine Grenzen und genieße dabei die Momente der Angst und die damit verbunden intensiven Erfahrungen, wie er erzählt. Das gibt ihm, wenn er wieder Zuhause ist, das Gefühl des Glücks. Er erklärt, er freue sich bewusster über das Leben, das er führt.⁴⁴

Ossyra spricht davon, dass Glück im Sinne von *Happiness* eine Einstellungssache ist, die man aktiv kreieren muss, die nicht von allein kommt.⁴⁵ Er meint, dass das Glück System hat und man sich nur selbst limitiert. Solange man dies tut, ist einem der Weg zu wahren Glück versagt. Aber solange man seinem persönlichen „Warum“ folgt und diese Reise antritt wird man Glück erfahren, meint er. Er nennt als Beispiel die Selbstverwirklichung, die den Weg zu einem sinnerfüllten Leben ebnet.⁴⁶

Hardung stellt sich die Frage was jedoch Menschen, vor allem Kinder, tun, die nicht in der Lage sind, auf ihr Leben Einfluss zu nehmen? Haben Kinder, die in Problemfamilien oder sozial benachteiligten Familien aufwachsen, weniger Chancen auf Glück und dauerhaft schlechte Karten im Leben, fragt er?⁴⁷

Am Beispiel von Christian, der im Alter von 13 Jahren aus seiner Familie in ein Heim gekommen ist, wird exemplarisch verdeutlicht welche Komponenten Kinder brauchen, um glücklich zu werden. Seine Eltern waren überfordert mit seinem Verhalten und immer wieder kam es zu Auseinandersetzungen. Sein Leben war bis dahin gekennzeichnet von brüchigen Beziehungen und Alltagsproblemen, wie er erzählt. Der Neuanfang im Heim gelang aufgrund stabiler Beziehungen zu den Betreuerinnen, die ihm die Aufmerksamkeit und Anerkennung schenkten, die er brauchte und bisher missen musste. Christian hält den Kontakt zu seiner Betreuerin, die für ihn zu einer Art Familie wurde,

⁴⁴ vgl. Ossyra 2020, M. 18:25.

⁴⁵ vgl. Ossyra 2020, M. 02:52.

⁴⁶ vgl. Ossyra 2020, M. 21:19.

⁴⁷ vgl. Hardung 2019, M. 08:50.

weiterhin aufrecht. Auch den Kontakt zu seinen leiblichen Eltern sucht er allmählich, wie er selbst erzählt.⁴⁸

Hardung nennt den Ortswechsel für solche Kinder auch immer als Chance. Er erklärt, durch die Distanz können sie Abschied von alten Verhaltensmustern nehmen und erhalten so die Möglichkeit positive Veränderungen herbeizuführen. Das Glück ist nicht zwingend an die Familie gebunden, wie er erklärt. Positive Erfahrungen können auch außerhalb dieser gemacht werden. Gemeinsame Unternehmungen bis hin zu alltäglichem Zusammensein können positive Gefühle stärken. Dabei werden Bindungen eingegangen, die mehr darauf ausgerichtet sind Ressourcen zu stärken, als auf Probleme hinzudeuten.⁴⁹

Hardung spricht den Trend in der Wissenschaft an, der genau darauf abzielt, den Blick auf das Positive zu richten und Ressourcen zu stärken. Sabine Walper, Psychologin an der Universität München, spricht über körperlich messbare Faktoren des Glücks. Sie nennt tragfähige, unterstützende Partnerschaften als wichtige Ressourcen in stressigen Zeiten. Die bloße Anwesenheit dieser Bezugsperson zeichnet einen positiven und stärkenden Einfluss ab, der sogar physiologisch in den Hormonwerten nachweisbar ist, so Walper. Es fällt zunehmend auf, welche Selbstheilungskräfte der Menschen hin zur positiven Entwicklung hat, selbst wenn sein Weg durch widrige Umstände gezeichnet ist, merkt sie an. Als entscheidende Ressourcen dafür nennt sie die Beziehung zu anderen, die einem zur Seite stehen und einen mittragen.⁵⁰

Für unser Glück sind 50% von den genetischen Voraussetzungen abhängig⁵¹, das sagt auch die Professorin für Psychologie, Sonja Lyubomirsky. Weitere 10%, sagt sie, sind von äußeren Umständen geprägt, wie z.B. Gesundheit, Schönheit und Geld. Die restlichen 40% sind bewusstes Verhalten, auf diesen Teil können wir selbst Einfluss nehmen.⁵²

Der Hypothese, dass Menschen, denen großes Glück widerfahren ist, zufriedener sind als andere, geht Hardung nach. Auch die Annahme des Gegenteiles, dass Menschen, denen großes Unglück passiert ist, automatisch unglücklich sein müssten, überprüft er.

⁴⁸ vgl. Hardung 2019, M. 09:24.

⁴⁹ vgl. Hardung 2019, M. 12:00.

⁵⁰ vgl. Hardung 2019, M. 14:45.

⁵¹ vgl. Hardung 2019, M. 16:52.

⁵² vgl. Hardung 2019, M. 03:30.

Dazu wurde eine Vergleichsstudie mit Lottomillionären und Unfallopfern durchgeführt, auf die er sich bezieht. Erstaunlicherweise waren beide Versuchsgruppen nach ein bis zwei Jahren wieder auf dem gleichen Glücks-Level wie zuvor. Innerhalb dieser Zeit stellt man sich auf die neue Situation ein, so Hardung, und findet zurück zu seiner inneren Balance. Die Wissenschaft spricht hier von der *Adaptionsfähigkeit* der Menschen.⁵³

Auch die Privatperson Thomas Schmidt begibt sich exemplarisch für Hardung auf die Suche nach seinem individuellen Glücksrezept. Sein Leben war bisher gekennzeichnet von interessanten Jobs. Er verdiente gutes Geld und führte ein abwechslungsreiches Leben mit vielen Reisen, wobei er verschiedenste Kulturen und Lebensweisen kennenlernte, wie er selbst berichtet. Glücklich fühlte er sich seinen Angaben nach jedoch nicht, sondern immer auf der Suche nach Veränderung, getrieben von einer inneren Unruhe. Mit seinen Kindern versucht er nun zwei Mal die Woche etwas zu unternehmen, was sie gemeinsam glücklich macht. Er erklärt am Beispiel des Nüssesammelns, wie vertieft die Kinder bei der Aktivität sind. Im Gegensatz zu uns Erwachsenen sind sie in diesem Moment im hier und jetzt und denken nicht an Dinge, die noch zu tun sind. Sie verfallen in einen Seinszustand des „tief versunken Seins“ in dem was sie tun. Sie erfahren dabei das Glück in sich selbst und dass keine Reichtümer notwendig sind, so Schmidt.⁵⁴

Das sei für uns Erwachsene, so Hardung, zumeist unvorstellbar, da sich unser Leben erheblich um das Geld und das Glücksversprechen Konsum drehe. Das erklärt wohl auch, warum es so viele junge Menschen gibt, die Wirtschaftswissenschaften studieren, auf der Suche nach mehr Wohlstand, meint er. Ob dies jedoch wirklich zum Glück führt, dieser Frage geht die ökonomische Glücksforschung nach. Der Wirtschaftswissenschaftler Karlheinz Ruckriegel erklärt, was mit unserer Lebenszufriedenheit passiert, wenn das Einkommen oder das Bruttoinlandsprodukt gesteigert wird. Dazu fasst er weltweite Studien zusammen und präsentiert die Ergebnisse. Steigt das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf auf 10.000 US-Dollar so führt dies zu einer deutlichen Erhöhung der Lebenszufriedenheit, so Ruckriegel. Steigt das Bruttoinlandsprodukt weiter auf 10.000 - 20.000 US-Dollar steigt die Zufriedenheit zwar weiter, aber nicht in dem Maße, wie es bis zu 10.000

⁵³ vgl. Hardung 2019, M. 17:03.

⁵⁴ vgl. Hardung 2019, M. 17:40.

US-Dollar passierte. Ab 20.000 US-Dollar Bruttoinlandsprodukt ist eine Steigerung des Glücks kaum noch feststellbar, merkt er an.⁵⁵

So lässt sich nun der Schluss ziehen, dass mehr Geld zwangsläufig nicht noch glücklicher macht. Aber warum ist das so? Karlheinz Ruckriegel erklärt dazu die „hedonistische Treitmühle“, die in der Glücksforschung von Interesse ist, anhand eines einfachen Beispiels. Er zieht hier exemplarisch einen Neuwagenkauf heran. Wenn wir uns etwas Neues kaufen, ist zu Beginn die Freude darüber sehr groß. Wir gewöhnen uns jedoch bald an das Neue und somit verschwinden die damit verbunden Glücksgefühle. Das Auto ist in etwa drei bis vier Wochen zur Gewohnheit geworden und fühlt sich dann genau wie der vorhergehende Wagen an. Es bleibt nur der Grundnutzen der Fortbewegung übrig. Somit gibt uns die hedonistische Treitmühle den Grund, warum wir nicht automatisch glücklicher werden, wenn wir mehr Geld und Reichtümer anhäufen, so Ruckriegel.⁵⁶

Hardung richtet den Blick in die USA, wo sich das Bruttoinlandsprodukt seit den 1950er Jahren nahezu verdoppelt hat, und dennoch lässt sich dort keine Steigerung der Zufriedenheit erkennen. Weiters stellt er fest, dass sich in Deutschland sogar ein Rückgang verzeichnen lässt.⁵⁷

Der Wohlstand steigt zwar, so Hardung, jedoch haben sich die Arbeitsbedingungen drastisch verändert. Alles muss schneller und nach vorgegebenen Abläufen funktionieren. Der daraus entstandene Leistungsdruck, der Stress und die permanente Selbstoptimierung machen die Menschen krank und führen zum Burnout, schildert er.⁵⁸

Hardung bezieht sich auf die ökonomische Glücksforschung, welche diese Veränderung in der Arbeitswelt beobachtet und deklariert diese als besonders glückshemmend. Drei Bereiche scheinen dafür hauptsächlich verantwortlich zu sein: Zum einen gibt es in der Art der Personalführung häufig Problemquellen, vor allem dann, wenn Menschen nicht als solche behandelt werden, sondern lediglich als Kostenstellen wahrgenommen werden. Zum anderen werden Stellen mit eintönigen Aufgaben und Tätigkeitsprofilen, die kaum Gestaltungsmöglichkeiten bieten, als glückshemmend wahrgenommen. Lassen sich Beruf und Familie schwer vereinbaren, sodass die Work-Life-Balance zunehmend

⁵⁵ vgl. Hardung 2019, M. 19:50.

⁵⁶ vgl. Hardung 2019, M. 21:43.

⁵⁷ vgl. Hardung 2019, M. 22:38.

⁵⁸ vgl. Hardung 2019, M. 22:55.

ins Hintertreffen gerät, sinkt die eigene Gestaltungsfreiheit und damit die Wahrnehmung von Glück.⁵⁹

Die Antwort darauf lässt sich vielleicht in der Einstellung zur Arbeit sehen, erläutert Hardung. Hier findet der Begriff des „Flow“ Erwähnung, ein Zustand, in dem etwas konzentriert, ohne gedankliche Abschweifung getan wird, ein Zustand in dem etwas effizient und scheinbar mühelos passiert. Grundvoraussetzung dafür ist es, ganz dabei zu sein. Dieser Zustand lässt sich bei jeder Arbeit erreichen, wichtig dabei ist, dass man bei dem ist, was man gerade tut.⁶⁰

Er spricht die antiken Philosophen an, die die Weltanschauung vertraten, dass Glück weniger mit *HABEN*, sondern mehr mit *SEIN zu tun habe*. Ihr Begriff von Glück war gezeichnet vom richtigen Leben in der Gesellschaft, von Tugend und Moral. Hardung nennt in diesem Zusammenhang Religionen, die das Erreichen von Glück im Jenseits verheißen. Die Glücksforschung heute jedoch, meint er, richtet sich nach dem Glück des Einzelnen, dem Glück im Diesseits. Die wissenschaftliche Glücksforschung, so Hardung, ist darauf ausgerichtet konkrete Aussagen darüber zu machen, wie Glück entsteht und was es verhindert.⁶¹

Er überführt dabei unseren beschleunigten Lebensstil, dieses ständige „verfügbar Sein“, sich immerzu digital präsentieren zu müssen, als Weg „weg vom Glück“. Die dafür aufgewendete Zeit ist es, die es uns nimmt, uns realen und reellen Beziehungen zu widmen, aber genau diese Beziehungen sind es, die es zum Glück braucht, verdeutlicht Hardung.⁶²

Manfred Spitzer erklärt, dass investieren in Erlebnisse anstatt in Gegenstände die kaputt gehen, uns zum Glück führt, denn Erlebnisse werden in unserem Gehirn dauerhaft gespeichert, werden Teil von uns selbst, was uns schlussendlich glücklicher macht.⁶³

Die Hirnforschung, die Psychologie und die ökonomische Glücksforschung sind sich also in diesem Punkt einig, so Hardung, eigenes Verhalten macht glücklich, vor allem die

⁵⁹ vgl. Hardung 2019, M. 23:18.

⁶⁰ vgl. Hardung 2019, M. 24:06.

⁶¹ vgl. Hardung 2019, M. 26:07.

⁶² vgl. Hardung 2019, M. 26:52.

⁶³ vgl. Hardung 2019, M. 27:17.

zwischenmenschlichen Beziehungen sind für unser Glück Grundbaustein, das Leben im Hier und Jetzt mit allen seinen Lernprozessen.⁶⁴

Was bietet uns die Soziologie zum Thema Glück, will Ossyra erfahren. Die Philosophen betrachten wie Menschen richtig Leben sollen, der Soziologe Martin Schröder hingegen betrachtet die tatsächlichen Umstände unter denen Menschen glücklich sind. Dazu werden Daten aus dem Sozio-ökonomischen Panel herangezogen, das seit 1984 läuft und im Rahmen dessen im jährlichen Rhythmus aktuell rund 30.000 Befragungen durchgeführt werden. Seit dieser Zeit wurden rund 80.000 Deutsche befragt woraus sich 600.000 Interviews generiert haben. Diese riesige Datensammlung ist einzigartig und bietet einen nahezu unerschöpflichen Fundus für die Sozialwissenschaften.⁶⁵

Zum Thema Zufriedenheit wird nunmehr seit 37 Jahren, jahrein, jahraus, die gleiche Frage gestellt:⁶⁶ „*Wie zufrieden sind Sie mit ihrem Leben.*“⁶⁷ Es klingt spannend, wenn man sich vor Augen hält, dass man die Antwort in einer Zahl von 0 - 10 festlegen kann und diese Zahl durchaus wissenschaftlich belegte Aussagekraft hat, meint er. Diese Zahl beinhaltet, wie depressiv man klinisch gesehen ist, wie oft man am Tag lacht, wie zufrieden man von seinem Umfeld und den Freunden beschrieben wird, diese Zahl beinhaltet auch den niedrigsten Wert, der ausschlaggebend für Selbstmord ist.⁶⁸

Martin Schröder hat dazu ein mit Buch dem Titel „*Wann sind wir wirklich zufrieden?*“ herausgebracht. Darin findet man erstaunliche Fakten und Daten über das Glück der Deutschen. Er selbst sagt, es soll lediglich Informationen darüber geben, welche Aussagen die vorhandenen Daten und Fakten beinhalten und lässt die Schlussfolgerungen jedoch dem Leser übrig.⁶⁹

Er stellt fest, dass Kinder nicht zufriedener machen. Das zeigen Datenauswertungen von 10.000 Deutschen zu diesem Thema über einen 35-jährigen Beobachtungszeitraum. Menschen mit Kindern sind nicht glücklicher als zuvor ohne Kinder oder als kinderlose Menschen mit vergleichbaren Lebensumständen, so Schröder.⁷⁰

⁶⁴ vgl. Hardung 2019, M. 27:42.

⁶⁵ vgl. Ossyra 2020, M. 23:13.

⁶⁶ vgl. Ossyra 2020, M. 23:30.

⁶⁷ Ossyra 2020, M. 23:59.

⁶⁸ vgl. Ossyra 2020, M. 24:02.

⁶⁹ vgl. Ossyra 2020, M. 24:52.

⁷⁰ vgl. Ossyra 2020, M. 25:34.

Er schildert, dass westdeutsche Menschen mit traditionellen Familienbildern zufriedener sind als jene im Osten Deutschlands. Sie fühlen sich glücklicher, wenn der Mann mehr verdient und die Frau eher für Kinder und Haushalt zuständig ist.⁷¹

Das gesamte Tun und Handeln des Menschen ist laut Schröder nur auf ein Ziel ausgerichtet und zwar das Ziel, zufriedener zu werden.⁷²

Hardung schließt nun daraus, dass wir unser Glück wirklich selbst schmieden und darauf erheblichen Einfluss haben, egal welche Veranlagungen wir haben oder woher wir kommen. Es ist möglich Glück zu lernen.⁷³ Um das „Glückschmieden“ zu erlernen, gibt es nunmehr in Österreich ein eigens dafür vorgesehenes Unterrichtsfach, das dies ermöglicht. Es strebt an, junge Menschen an dauerhaftes Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit heranzuführen. Auf dem Weg zum Glück wird nicht nur die Selbstkompetenz gestärkt, sondern auch diejenigen Kompetenzen, die ein wertschätzendes Miteinander fördern. Ernährung und Bewegung sind weitere Glücksfaktoren, die es zu erlernen gibt.⁷⁴

2.6 Mit *Flow* zum Glück

Mihaly Csikszentmihalyi, ungarisch-amerikanischer Psychologe und Glücksforscher, beschreibt in seinem Buch „*Flow – Das Geheimnis des Glücks*“, dass das Vergnügen und die Freude wichtige Bestandteile der Lebensqualität sind, die jedoch nicht zwangsläufig auch Glück hervorbringen müssen. Die zwei Strategien, um die Lebensqualität zu verbessern bestehen darin, die äußeren Bedingungen unserem Leben anzupassen und der Art wie wir äußere Bedingungen erleben, damit sie unseren Zielen entsprechen. So sagt er, dass Sicherheit ein wichtiger Bestandteil von Glück ist. Man kann sich Sicherheit verschaffen, in dem man Schutzmaßnahmen ergreift, ein Sicherheitsschloss oder eine Waffe kauft, oder man Einfluss auf seine Umgebung nimmt und sie im Bewusstsein für Recht und Ordnung stärkt. Oder aber man ändert seine Einstellung zu dem was man unter Sicherheit versteht und stellt sich der Unsicherheit in der Welt bewusst, so läuft man weniger Gefahr dadurch das Glücksempfinden zu erschweren. Es ist schier

⁷¹ vgl. Ossyra 2020, M. 26:20.

⁷² vgl. Ossyra 2020, M. 22:44.

⁷³ vgl. Hardung 2019, M. 28:04.

⁷⁴ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 271.

unmöglich, rein durch Veränderung der äußeren Umstände ein Sicherheitsgefühl zu generieren, wenn das Bewusstsein außer Kontrolle ist und die vorhandenen Ängste immer wieder in den Vordergrund treten. Csikszentmihalyi spricht in diesem Zusammenhang davon, dass die äußeren Bedingungen und materielle Dinge nicht zwangsläufig zum Glück führen und dennoch versuchen wir unaufhörlich diese zu erreichen, um unser Glück zu finden.⁷⁵

Doch Symbole können täuschen: Sie haben die Neigung, uns von der Realität abzulenken, die sie angeblich abbilden. Und die Realität ist, dass die Lebensqualität nicht direkt davon abhängt, wie andere über uns denken oder was wir besitzen, sondern eher davon, wie wir uns selbst fühlen und wie wir darüber denken, was mit uns geschieht. Um das Leben zu verbessern, muss man die Qualität der Erfahrung verbessern.⁷⁶

Csikszentmihalyi greift zwei amerikanische Studien auf, die als Ergebnis hervorbringen, dass Menschen, die zur oberen Einkommensschicht zählen, sich um bis zu 25% glücklicher fühlen, als jene, die der mittleren und unteren Einkommensschicht angehören. Jedoch gaben alle Befragten der oberen Einkommensschicht an, dass das Geld allein nicht für ihr Glück verantwortlich sei. Abhängig davon, wie der Reichtum eingesetzt wird, kann das Glück verstärkt oder gemindert werden. Als Bestätigung dazu erwähnt er eine dritte Studie, die zeigte, dass die finanzielle Situation ein unwichtiger Umstand für den Faktor Glück und Lebenszufriedenheit sei. Daraus zieht er den Schluss, dass es sinnvoller ist sich Gedanken darüber zu machen, wie man sein Leben befriedigend und harmonisch arrangiert, anstatt materiellen Dingen nachzulaufen, die man ohnedies nicht erreichen kann.⁷⁷

Csikszentmihalyi beschreibt im Weiteren den Unterschied zwischen Vergnügen und Freude. So ist für ihn Vergnügen ein Gefühl, das uns immer dann befällt, wenn Erwartungen erfüllt werden, die biologischen oder gesellschaftlichen Ursprungs sind. So ist es ein Vergnügen zu essen, wenn man hungrig ist. Vergnügen hilft also den Status quo aufrecht zu erhalten, hilft jedoch nicht, neue Ordnung, wie er es nennt, im Bewusstsein zu schaffen.⁷⁸

⁷⁵ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 78–82.

⁷⁶ Csikszentmihalyi 1990, S. 80.

⁷⁷ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 80–81.

⁷⁸ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 81.

Freude hingegen ist eine Vorwärtsbewegung, ein Zeichen dafür, dass man etwas Neues erreicht hat. So kann eine sportliche Aktivität, die einen an die Leistungsgrenze bringt Freude bereiten, genau wie eine erfolgreich abgeschlossene Arbeit.⁷⁹

Freude findet statt, wenn man nicht nur eine bestehende Erwartung, ein Bedürfnis oder einen Wunsch erfüllt hat, sondern über seine Vorprogrammierung hinausging und etwas Unerwartetes erreicht hat, vielleicht etwas, das man sich vorher nicht einmal vorgestellt hat.⁸⁰

So meint er, dass es durchaus möglich ist, erst im Nachhinein festzustellen, dass ein bestimmter Moment wirklich Freude bereitet hat, welcher während des Erlebens möglicherweise gar nicht so empfunden wurde. Als Ergebnis zeigt sich eine Veränderung, ein Wachstum des Selbst. Natürlich ist es möglich Freude beim Vergnügen zu empfinden, jedoch sind die beiden Gefühle recht unterschiedlich, wie er erklärt. Die Freude bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit, wobei das Vergnügen auch ohne psychische Energie auskommt. Ziele, die eine Herausforderung darstellen, führen zu Prozessen mit psychischer Energie, wie er es nennt. Ersichtlich wird dies bei Kleinkindern die Neues erlernen. Mit Beherrschen der erlernten Fertigkeit sinkt jedoch auch die Freude daran.⁸¹

Man kann das Leben ohne Freude aushalten, es kann sogar angenehm sein. Aber es steht, abhängig von Glücksfällen und der Kooperation der Umwelt, immer auf der Kippe. Wenn man jedoch persönlich Kontrolle über die Qualität von Erfahrungen erlangen will, muss man lernen, wie man das mit Freude füllen kann, was man tagein, tagaus erlebt.⁸²

Csikszentmihalyi beschreibt seine Ergebnisse der Auswertung zahlreicher Interviews, Fragebögen und gesammelter Daten wie folgt: Die erste Gruppe bestand aus Menschen, die sich mit besonderer Anstrengung und erhöhtem Zeitaufwand einer Aktivität, jedoch unentgeltlich, in ihrem Leben widmeten. Menschen wie Schachspieler oder Amateursportler. Später folgten Menschen, die ein scheinbar normales und unauffälliges Leben führten. Er befragte Menschen der verschiedensten Berufsgruppen wie Chirurgen, Professoren, Arbeiter und Angestellte, Mütter wie auch Pensionisten und Teenies. Eine Vielzahl an Menschen aus europäischen Ländern aber auch aus Korea, Japan, Thailand, Australien wie auch Personen aus einem Navajo-Reservat, nahmen an seiner Befragung teil.

⁷⁹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 82.

⁸⁰ Csikszentmihalyi 1990, S. 82.

⁸¹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 82-83.

⁸² Csikszentmihalyi 1990, S. 85.

Er wollte von den mehreren Tausend Befragten eine Beschreibung darüber, wie sie sich fühlten, wenn sie ihr Leben als am erfülltesten empfanden und das dabei Getane ihnen die größte Freude machte. Die Ergebnisse aus der Befragung lassen nun erkennen was die Freude an Erlebnissen kennzeichnet, um auf die Lebensqualität Einfluss zu nehmen.⁸³

Als Ergebnis seiner Studie zeigte sich, dass egal wie unterschiedlich die Aktivitäten waren, die Gefühle von allen Beteiligten jedoch sehr ähnlich beschrieben wurden. Ein weiteres sehr erstaunliches Ergebnis zeigte sich darin, dass es keine Unterschiede zwischen gesellschaftlicher Schicht, Kultur sowie Ausbildung, Alter und Geschlecht, bei der Beschreibung der Freude gab. Die Aktivitäten, bei denen sie die Freude empfanden, waren jedoch unterschiedlichster Natur. Wiederum erstaunlich war, dass die Beschreibung darüber, warum die Aktivitäten von Freude begleitet waren, bei allen Beteiligten mehr Übereinstimmung als Unterschiede aufwies. Sogar die Begriffe wurden nahezu ident gewählt. Csikszentmihalyi schließt daraus, dass die physischen Bedingungen für diese Erfahrungen, die die Freude ermöglichen, in der ganzen Welt den gleichen Faktoren unterliegen.⁸⁴

Er fasst diese Phänomenologie in acht Hauptkomponenten zusammen. Es findet mindestens eine dieser Komponenten Erwähnung, oft auch alle anderen, wenn die Befragten über positive Erfahrungen nachdenken und diese beschreiben.⁸⁵

Erstens, die Erfahrung findet gewöhnlich statt, wenn wir auf eine Aufgabe stoßen, der wir uns gewachsen fühlen. Zweitens müssen wir fähig sein, uns auf das zu konzentrieren, was wir tun. Drittens und viertens, die Konzentration ist gewöhnlich möglich, weil die angefangene Aufgabe deutliche Ziele umfasst und unmittelbare Rückmeldung liefert. Fünftens man handelt mit einer tiefen, aber mühelosen Hingabe, welche sie Sorgen und Frustrationen des Alltagslebens aus dem Bewusstsein verdrängt. Sechstens, erfreuliche Erfahrungen machen es möglich, ein Gefühl von Kontrolle über Tätigkeiten zu erleben. Siebtens, die Sorgen um das Selbst verschwinden, doch paradoxerweise taucht das Selbstgefühl nach der *Flow*-Erfahrung gestärkt wieder auf. Und schließlich ist das Gefühl für Zeitabläuft verändert.⁸⁶

⁸³ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 85-86.

⁸⁴ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 86.

⁸⁵ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 86.

⁸⁶ Csikszentmihalyi 1990, S. 86-87.

Mit diesem Wissen ist es nun möglich auch eintönige Lebensmomente in ein Ereignis, umzugestalten. Optimale Erfahrungen wie Csikszentmihalyi sie nennt folgen immer den Kriterien, dass sie zielgerichtet und regelgebunden sind. Es sind Aktivitäten die psychische Energie erfordern und bestimmte Fähigkeiten zur Durchführung benötigen. Diese Fähigkeiten sind nicht an körperliche Aktivitäten gebunden. Als Beispiel dafür erwähnt er das Lesen, da bei dieser Aktivität die Konzentration und Aufmerksamkeit benötigt, ein klares Ziel vor Augen liegt. Er zieht auch Wettkämpfe, Sport und Spiel als Beispiele heran um sich Herausforderungen zu stellen. Ist dabei das reine Besiegen des Gegners oder die reine Leistungssteigerung im Vordergrund, dann verschwindet die Freude dabei jedoch, stellt er klar.⁸⁷

Ein Zusammenfluss von Handeln und Bewusstsein entsteht dann, beschreibt er, wenn die Person und alle Aufmerksamkeit von dieser Aktivität eingenommen ist und sie die wesentlichen Fähigkeiten einsetzt, um die gestellte Herausforderung zu bewältigen. Die Konzentration ist dabei soweit auf die Aktivität gerichtet, dass keine psychische Energie mehr übrig bleibt um weiteren Informationen Raum zu geben. Man scheint auf das Wesentliche reduziert und völlig in der Tätigkeit vertieft zu sein. Er spricht hier den Zusammenfluss an, der entsteht, wobei man sich nicht mehr unabhängig von der ausführenden Aktivität wahrnimmt. Bei einer derartigen Vertiefung spricht er von einer *Flow*-Erfahrung, wenn die Ziele klar abgegrenzt sind und eine Rückmeldung mittelbar eintritt. Das Ziel darf dabei aber kein Bedeutungsloses sein sonst führt es am Glück vorbei. So meint er, dass das Sitzen auf dem Sofa mit dem Ziel zu überleben wohl erreicht werden kann, jedoch eher freudlos endet. Ein Tennisspieler hingegen, der bei jedem Schlag seinen Ball trifft, erhält sofort die Rückmeldung, ob sein Tun erfolgreich war.⁸⁸

Der häufigste Effekt, den die Befragten laut Csikszentmihalyi erwähnten, war der, dass die Konzentration beim *Flow*-Erleben so auf die Aufgabe fokussiert ist, dass sich das Leben rundherum mit seinen Problemen und Sorgen ausblenden lässt. Er beschreibt das Gefühl dabei so, als würde sich eine eigene Welt um einen herum bilden, in der nur die für die Aktivität wichtigen Informationen ins Bewusstsein dringen. Kombiniert man also diese Konzentration mit dem deutlichen Ziel seiner Aufgabe und erhält dabei die bereits genannte direkte Rückmeldung, so wird dabei das Bewusstsein geordnet, erklärt er

⁸⁷ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 87-89.

⁸⁸ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 93-95.

weiter. Dabei wirkt auch der Verlust des Selbstgefühls ein. Die Aktivität ist so fesselnd, dass man keine Kapazitäten der Aufmerksamkeit mehr frei hat, um sich seinen Zukunftsorgen oder Problemen der Vergangenheit zu widmen. Ein automatischer Fluss wird in Gang gebracht, ohne näher darüber nachzudenken wird automatisch dem richtigen Ablauf gefolgt. Dabei kann auch ein Gefühl der Verschmelzung mit der Umgebung eintreten. Er nennt hier das Beispiel eines Seemanns, der mit dem Boot und dem Wellengang im Einklang ist.⁸⁹

Csikszentmihalyi spricht das Gefühl der veränderten Zeiterfahrung als eines der am häufigsten genannten Phänomene der optimalen Erfahrung an. Der Rhythmus wird durch die Aktivität bestimmt und die von der Uhr vorgegebene Zeit ist bedeutungslos. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Zeiterfahrungen. So können Stunden wie Minuten verfliegen aber Sekunden können sich auch wie Minuten anfühlen. Das Zeitgefühl bei der *Flow*-Erfahrung hat somit keinen Bezug zur tatsächlich verstreichenden Zeit wie wir sie kennen.⁹⁰

Er nennt als Kernpunkt einer optimalen Erfahrung die autotelische Erfahrung, was so viel bedeutet wie, dass die Sache um der Sache willen geschieht, ohne Erwartungen auf anderwärtige Gewinne. Dabei spielt es primär keine Rolle, warum man mit der Aktivität begonnen hat, es ist ausreichend, wenn die Aktivität an sich fesselnd und damit lohnend wird. Als Beispiel nennt er unter anderem Lehrer, die aus dem Grund unterrichten, weil sie es genießen, Kinder um sich zu haben, also als autotelische Aktivität. Wird jedoch unterrichtet, um die Kinder optimal auf das Leben vorzubereiten, so entspricht das keiner autotelischen Handlung.⁹¹

Die bisher genannten Merkmale sind laut Csikszentmihalyi die wesentlichen Bestandteile eines *Flow*-Erlebnisses. Aber was braucht es nun, um eine solche Erfahrung zu generieren? Laut ihm kann es ganz beiläufig passieren, wenn sich Menschen unterhalten und auf ein gemeinsames Thema von Interesse stoßen. Zuverlässiger lässt sich der *Flow* jedoch durch strukturierte Aktivitäten herbeiführen. Es gibt auch Personen, die geübt sind, diesen Effekt gezielt herbeizuführen.⁹²

⁸⁹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 100-110.

⁹⁰ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 112-113.

⁹¹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 114-110.

⁹² vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 120.

Bei Aktivitäten, die einem Freude bereiten, sagt Csikszentmihalyi, ist es einfacher in ein *Flow*- Erleben zu verfallen. So kann man bei Sport, Spiel oder Musik den bereits zuvor genannten *Flow*-Regeln besonders gut folgen und sich von der Alltagsrealität abkoppeln. Die Aktivitäten richten sich nach Regeln, die man lernen muss, sie bieten Ziele, geben Rückmeldung und ermöglichen Kontrolle. Er beschreibt anhand eines Spieles wie sich das Verhalten der Spieler und Zuschauer aufgrund des für das Spiel geltenden Regelwerkes verändern kann, abgekoppelt von dem, was in der Realität als normal und als gutes Benehmen gilt. Dies führt zu einem als angenehm empfundenen Zustand, der dem Bewusstsein Ordnung verschafft.⁹³

Csikszentmihalyis Studien lassen erkennen, dass ein *Flow*-Ereignis dazu führt, kreative Gefühle zu schaffen und dass dabei Entdeckungscharakter entsteht, durch die die Person in eine anderwärtige Realität versetzt wird. Dabei wird die Leistungssteigerung der Person angetrieben und das Bewusstsein gleitet in unerwartete Zustände, wodurch sich das Selbst verändert. Es wird dadurch komplexer. Dieses Wachstum des Selbst ist laut seiner Aussage der Schlüssel zum *Flow*-Effekt.⁹⁴

Er hebt hervor, dass es jedoch nicht möglich ist, die gleiche Sache auf der gleichen Ebene auf Dauer als genussvoll zu empfinden, da sie beginnt zu langweilen oder sogar frustriert. Laut Csikszentmihalyi ist das Anliegen jedoch, wieder Positives zu erfahren, wobei die Anstrengung, seine Fähigkeiten neu anzuwenden, wieder in den Vordergrund tritt. Diese Eigenschaft ist es, laut seiner Ausführung, warum das *Flow*-Erlebnis zu einem Wachstum des Selbst führt. Es ist aber nicht zwangsläufig der Fall, dass man sich bei einer klassischen *Flow*-Aktivität auch automatisch in einem *Flow*- Erlebnis wieder findet. Das begründet Csikszentmihalyi indem er davon spricht, dass nicht jede Herausforderung der wir uns stellen auch bewusst als Solche erfahren wird. Denn nicht jeder Mensch hat die gleichen Befindlichkeiten und nimmt die gleichen Aktivitäten gleich wahr. So bringt dem einen Musizieren Freude und Herausforderung und dem anderen Sport. Ob man nun den *Flow* findet, ist immer subjektiv begründet, stellt er klar.⁹⁵

Interessant ist seine Bemerkung dazu, dass alle Kulturen durch alle Zeiten immer Aktivitäten ausgebildet haben, die den Anspruch hatten, die jeweiligen Lebensbedingungen

⁹³ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 121.

⁹⁴ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 124.

⁹⁵ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 124-126.

zu verbessern, unabhängig vom technologischen Fortschritt, dem eine Kultur unterliegt. Überall lassen sich verschiedene Arten von Kunst, Musik und Tanz finden. Darunter befinden sich auch immer wieder Spiele für alle Altersgruppen. Csikszentmihalyi beschreibt dies an dem konkreten Beispiel der Bewohner von Neuguinea. Sie verwenden erheblich mehr Zeit dafür, nach bunten Federn zu suchen, die bei ihren Ritualen und Tänzen als Schmuck dienen, als sie Zeit aufwenden, um nach Nahrung zu suchen. So lässt sich zusammenfassend sagen, dass nahezu alle Kulturen mehr Zeit für Kunst, Spiel und Rituell nutzen, als sie es für ihre eigentliche Arbeit tun. Dabei begründet er auch den Spaß an diesen Dingen als den Hauptgrund für das eigentliche Überleben.⁹⁶

Csikszentmihalyi verweist darauf, dass das *Flow*-Erleben schon seit frühester Zeit mit Religion und deren Ritualen verbunden war. Dem religiösen Umfeld entspringen seiner Meinung nach die meisten Tänze sowie Musik, Schauspiel und Kunst, um sich mit den überirdischen Kräften zu vereinen. Er zieht die Religion als Möglichkeit der Menschen Ordnung im Bewusstsein zu schaffen heran. Daraus schlussfolgert er, dass diese religiösen Rituale Ursprung für Freude sind. Zeitgenössisch betrachtet haben diese Rituale im Zusammenhang mit dem Übernatürlichen und dem Göttlichen an Bedeutung verloren, wie er meint. Sie dienen nun mehr profanem Lustgewinn als körperlichem und geistigem Sinnesgenuss.⁹⁷

2.7 Meditation und der glücklichste Mensch der Welt

Im Interview mit Matthieu Ricard, dem wohl glücklichsten Menschen der Welt, wie ihn Journalisten einmal nannten, wird sein Zugang zum Glück zum Thema gemacht. Er hatte bereits ein abgeschlossenes Doktorstudium in der Mikrobiologie als er sich entschloss, Buddhistischer Mönch zu werden, um sein Glück zu finden. Heute zählt er zu den engsten Vertrauten und Übersetzern des Dalai Lama. Den Erlös seiner zahlreichen Bücher führt er einer Wohltätigkeitsstiftung zu.⁹⁸

⁹⁶ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 127.

⁹⁷ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 127–129.

⁹⁸ vgl. Hardegger 2015, M 0:04.

Um das Glück zu finden, empfiehlt er, es dort zu suchen, wo es sich befindet. Zahlreiche Menschen wünschen sich zwar das Glück zu finden, wenden ihm jedoch den Rücken zu, so Matthieu Ricard.⁹⁹

Seinen Titel als glücklichster Mensch bekam er von Journalisten, die über einen Dokumentarfilm in dem er zu sehen war, berichteten. Dabei war er Teilnehmer einer Forschungsreihe unter dem Psychologen und Hirnforscher Richard Davidson, der die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn studierte. Es ging dabei im Speziellen, um die Meditation über die Nächstenliebe und nicht um das Glück im Einzelnen. Dabei wurden die Areale im Gehirn und die Auswirkung der Meditation beobachtet. Die Neurobiologie konnte dabei weit höhere Aktivitäten feststellen, als es bisher möglich war, schildert er. Die Probanden waren dabei bunt gemischt, weiblich, männlich, alt und jung.¹⁰⁰

Er beschreibt die Studie bei der zu Beginn geübte Menschen herangezogen wurden, also Personen die weit über 10.000 Stunden ihres Lebens meditiert haben. Dabei wurden markante Unterschiede in den Hirnarealen und der Morphologie entdeckt. Es war bei allen Teilnehmern eine funktionale, wie strukturelle Veränderung im Gehirn zu erkennen. Es waren nicht nur die Dichte und das Volumen des Gehirns verändert, auch war unter anderem der Mantelkern, welcher als Regulator der Angst gilt, kleiner als gewöhnlich. Es waren auch physikalische Auswirkungen der Meditation, zum Beispiel auf die Stärkung des Immunsystems zu sehen, wie Matthieu Ricard zusammenfasst.¹⁰¹

Erstaunliche Ergebnisse stellten sich auch bei Probanden ein die, wie er weitererzählt, erst seit zwei bis vier Wochen täglich nur 30 Minuten über das Mitgefühl meditierten. Auswirkungen waren im sozialen Verhalten bemerkbar, sowie in einer verbesserten Entzündungsreaktion. Auch eine Verkleinerung des Mantelkerns war bereits nach kurzer Zeit erkennbar.¹⁰²

Er spricht auch den neuen Trend an, dass sich Unternehmen Programmen zur Verbesserung der Achtsamkeit widmen. Der unternehmensrelevante Gedanke dahinter ist, dass

⁹⁹ vgl. Hardegger 2015, M 0:33.

¹⁰⁰ vgl. Hardegger 2015, M 1:19.

¹⁰¹ vgl. Hardegger 2015, M 2:17.

¹⁰² vgl. Hardegger 2015, M 3:15.

Angestellte den Umgang mit Veränderungen und Stress besser handhaben können sollen um in solchen Situationen in der Lage zu sein, effizienter zu arbeiten.¹⁰³

Beispielhaft nennt er dazu Professor John Kabat-Zinn, Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, der im Krankenhaus mit seinen Versuchen startete, um *Stressminderung durch Achtsamkeit* herbeizuführen. Er beobachtete dort, dass Angestellte wie Patienten ein hohes Stresslevel hatten. Kabat-Zinn startete daraufhin ein achtwöchiges Entspannungsprogramm, unter anderem mit Yoga und Atmung in Achtsamkeit, wodurch sich die Ängste der Beteiligten lösten.¹⁰⁴

Matthieu Ricard beschreibt Kabat-Zinns Arbeit mit einem weiteren Versuch der Achtsamkeitsübung mit 100 Menschen, der ähnliche Erfolge brachte. Zu Beginn war die Angst groß, dadurch nur unnötig Zeit zu verlieren und dadurch mehr Aufwand zu haben. Die Teilnehmer waren anschließend sehr überrascht von den Resultaten. Es verbesserten sich ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und ihre Urteilskraft, so dass sich durch diese Übungen auch ihr Horizont erweiterte. Dabei ist von Beginn an darauf zu achten, dass der Achtsamkeit die Komponente der gerechten Einstellung zur Seite gestellt wird, um wirksam zu werden, hebt Matthieu Ricard hervor.¹⁰⁵

Matthieu Ricard meint, dass der erfolgversprechendste Weg dafür, der über das Mitgefühl und den Altruismus zu Meditieren ist. Damit ist es möglich, das Zusammenleben zu verbessern wodurch mehr Gerechtigkeit entsteht und das soziale Gefälle vermindert wird.¹⁰⁶

„*Search Inside Yourself*“ ist ein Programm, entwickelt von Chade-Meng Tan, einem internationalen Bestsellerautor und Philanthropen, das er in diesem Zusammenhang nennt. Dabei wird jede Stunde etwa zehn Sekunden lang innegehalten und sich dabei aufrichtig fragt, ob sein Mitmensch glücklich, gesund, frei von Leiden ist und er ein erfülltes Leben hat. Diese zehn Sekunden stündlich wiederholt bringen eine erkennbare Veränderung in der Geisteshaltung hervor. Für tiefgreifende Veränderungen bedarf es zwar einer längeren Meditation, es bringt jedoch einen Fluss in Gang welcher zu wohlwollenderen und schlussendlich zu altruistischeren Menschen führt, betont er. Es lässt

¹⁰³ vgl. Hardegger 2015, M 39:58.

¹⁰⁴ vgl. Hardegger 2015, M 40:30.

¹⁰⁵ vgl. Hardegger 2015, M 43:00.

¹⁰⁶ vgl. Hardegger 2015, M 49:00.

sich in unserer hektischen Arbeitswelt umsetzen und verändert die Wahrnehmung hin zu einem wohlwollenderen Miteinander, welches sich nachhaltig auf die Beziehungen zueinander auswirkt, wie er feststellt.¹⁰⁷

Laut Ricard ist der Weg um glücklich zu werden der, seine Mitmenschen glücklich zu machen. Denn wenn sich das Glück der anderen einstellt, ist dies auch der beste Weg selbst glücklich zu werden.¹⁰⁸

3 Glück beim Gehen

Gehen ist einfach. Das Gehen hat sich im Prinzip seit Anbeginn der Menschheit nicht verändert. Und so wird es bleiben. Gehen geht nur Schritt für Schritt. Und das ist gut so. Ein Spaziergang kommt nur zustande, indem man aufsteht und losgeht. Ein Spaziergang schafft Schönheit. Jeder Spaziergang ist ein Original.¹⁰⁹

Betrachtet man die momentane Geschwindigkeit und unseren hektischen Alltag, meint der Sachbuchautor Florian Werner, so ist es bemerkenswert, wie sich unser Alltag über die letzten Jahrhunderte beschleunigt und verändert hat. Lange Wege werden in wenigen Stunden zurückgelegt und Nachrichten in Sekunden weitergeleitet. Es ist beachtenswert, dass sich unser Leben um ein Vielfaches beschleunigt hat und gleichzeitig erschreckend, wie wenig Zeit wir dennoch haben, stellt er fest. Permanent versucht man den Tag mit noch mehr Aktivitäten, am besten auch noch zeitgleich, vollzustopfen.¹¹⁰

Wer geht, sieht mehr als der, der fährt. Eine durch Spazieren gewonnene Erkenntnis ist von hohem Wert. Mit Herumlaufen alleine ist noch nicht viel getan – aber jeder Spaziergang bringt die Chance zu einem Aufbruch. Der Spaziergang fördert die Gesundheit, ist klimaneutral und verbraucht keine Ressourcen.¹¹¹

So ist es kaum verwunderlich, meint Werner, dass gerade das Wandern als Freizeitbeschäftigung und entschleunigender Ausgleich im Zuge der industriellen Revolution seinen Ursprung fand. Auch braucht es die Hektik der Umgebung, wie er meint, und die der

¹⁰⁷ vgl. Hardegger 2015, M 51:00.

¹⁰⁸ vgl. Hardegger 2015, M 56:19.

¹⁰⁹ Weisshaar 2018, S. 159.

¹¹⁰ vgl. Werner 2019, S. 26-29.

¹¹¹ Weisshaar 2018, S. 159.

anderen Mitmenschen, um überhaupt in den Genuss des langsamen Wanders und Schlenderns zu kommen.¹¹²

Werner schreibt in seinem Buch *Auf Wanderschaft – Ein Streifzug durch die Natur und Sprache* über die Wirkung der Entschleunigung beim Gehen: „Im Gehen liegt die Vorbereitung der Denkprozesse, wie auch ein Schärfen der Sinne.“¹¹³

Er nennt den dänischen Philosophen Søren Kierkegaard, laut dem die Schrittgeschwindigkeit, die ist, bei der der menschliche Geist am besten arbeitet. Das Gehen lässt eine für uns selbst ungewohnte Wahrnehmung von Raum und Zeit zu, welche für Menschen vor über 200 Jahren ganz normal war. Gehen bewirkt das Gefühl der Hast zu entrinnen, als ob die Zeit ihre Wirkung verliert, wodurch sich der Geist öffnet und die Wahrnehmung geschärft wird, hebt Werner hervor.¹¹⁴

Natürlich kann sich auch der gegenteilige Effekt einstellen. Wenn die Ziele so nah erscheinen, jedoch nicht zu erreichen sind, so kann sich schon mal Unzufriedenheit breit machen, gibt er zu denken.¹¹⁵

Seine Wortspiele um das „Gehen“ und „Denken“ zeigen schon ein gehöriges Zusammenspiel. Vor allem wenn unsere Gedanken Beine bekommen und wir uns dann auf dem Holzweg befinden. Die Art des Gehens nimmt Einfluss auf die Denkweise sowie auf die Emotionen, verdeutlicht er. Aber auch im umgekehrten Sinn nimmt der Gedanke Einfluss auf unser Gehen. Werner legt den Akt des Gehens so dar, dass er ohne Weiteres als eine Aktion des Lösens und des sich Freimachens verstanden werden kann, wohingegen der Akt des Gedankenganges im Gegensatz dazu als ein Beladen fungiert. Er greift dazu den spannenden Gedankengang von Nicholas Rennie, Professor für Germanistik und Literaturwissenschaft an der Rutgers University, auf.¹¹⁶

Schließlich begeht man die Welt nicht nur: Man sammelt dabei auch so genannte Eindrücke, diese Welt hinterlässt Spuren bei uns, so wie wir in dieser Welt. Analog würde jeder Gedankengang eine kontinuierliche Arbeit des Aufnehmens und Speicherns implizieren, ohne welche dieser „Gang“ ohne Kohärenz und ohne erkennbares Ergebnis wäre. Somit würde „gehen“ auch „sammeln“ bedeuten. Aber wann wird

¹¹² vgl. Werner 2019, S. 26-29.

¹¹³ vgl. Werner 2019, S. 26-29.

¹¹⁴ vgl. Werner 2019, S. 26-29.

¹¹⁵ vgl. Werner 2019, S. 26-29.

¹¹⁶ vgl. Rennie 2019, S. 27.

dieses Sammeln zur Mühe, wann werden seine Ergebnisse zur Last, die den Gang der Gedanken beschwert oder gar zum Stillstand bringt.¹¹⁷

Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer buddhistischer Mönch und Literat, spricht in seinem Buch *Einfach Gehen* darüber was schweigendes Gehen bewirken kann.¹¹⁸ Der Genuss des Gehens kommt beim ihm immer mit der Stille. Er spricht davon, dass durch das Schweigen die Konzentration steigt und dadurch alles bewusster erlebt wird. Er spricht davon, dass durch das aufmerksame und konzentrierte Gehen und Handeln Freude und Einsicht in uns aufkommen.¹¹⁹

3.1 Semantik des Gehens

Durch die nähere Auseinandersetzung mit dem Gehen, kommen die verschiedensten Begriffe und Bezeichnungen für unterschiedliche Akte des Gehens zum Vorschein. So gilt es nun vor weiterer Vertiefung einen kurzen Überblick zu den unterschiedlichen Begriffen des Gehens, Wanderns und Spazierens zu geben.

Spazieren

Florian Werner verweist auf das 13. Jahrhundert, wo das Wort aus dem italienischen Raum über die Alpen in unseren Sprachraum kam. Das italienische Wort *spaziare* mit der Bedeutung „sich ergehen“ findet seinen Ursprung im lateinischen Wort *spatium* „Raum, Weite, Strecke“. Daraus lässt sich mit dem Begriff des Spazierengehens, so Werner, eine Erkundung und Aneignung des Raumes herleiten. Der Spaziergänger bewegt sich im städtischen Raum fort und zielt auf soziale Interaktionen ab.¹²⁰

Flanieren

Der Flaneur, so Werner, sucht bei seiner Fortbewegung die Menschenmassen, den urbanen Raum. *Flanieren* leitet sich vom französischen Wort *flâner* ab, was übersetzt so viel wie „bummeln und umherschlendern“ heißt. Die lateinische Herkunft wird auf das Wort *follis* „Blasebalg“ zurückgeführt, meint er. Im übertragenen Sinn ist somit der Flaneur ein Luftikus oder Windbeutel. Er beobachtet und betrachtet Menschen aus der Masse heraus, begutachtet Schaufenster, konsumiert jedoch nichts. Stets schlendert er

¹¹⁷ Rennie 2019, S. 27.

¹¹⁸ vgl. Thich Nhat Hanh 2015, S. 26-29.

¹¹⁹ vgl. Thich Nhat Hanh 2015, S. 29.

¹²⁰ vgl. Werner 2019, S. 116.

herum und kommt mit leeren Händen wieder nach Hause. Seine Aktivität des Nichtstuns, der Entschleunigung, wenn man so will, meint Werner, wird begleitet von der Kulisse der Hast die sein Flanieren umgibt. Das aktive Nichtstun des Flaneurs darf nicht durch Aktivitäten wie einkaufen unterbrochen werden, beschreibt er weiter. Zumal flanieren eine Männerdomäne war, da Frauen, die „umherschlenderten“ andere Aktivitäten nachgesagt wurden. Im 18. und 19. Jhd. war es unvorstellbar, dass Frauen allein herumflanieren durften. Das ist auch der Grund warum es die weibliche Form des Flaneurs im Sprachgebrauch nicht gab.¹²¹

Wandern

Der und die WanderIn, formuliert Werner, suchen bei ihrer Fortbewegung die Ruhe und Stille der Natur.¹²² Wenn man die Umgebung, das Land zu Fuß erkundet, so Bertram Weisshaar, freiberuflicher Spaziergangsforscher, ist es einem möglich, ganz andere Erfahrungen zu sammeln, als es beim Vorbeifahren gelingt. Eigentlich müsste man, so Weisshaar weiter, von „Ergehungen“ sprechen, die man sich aneignet. Zu seinem Leidwesen gibt es dieses Wort in unserem Sprachgebrauch aber gar nicht. *Ervarunge* ist das mittelhochdeutsche Wort, aus dem sich das uns heute bekannte Wort Erfahrung ableitet. In seiner ursprünglichen Wortbedeutung hieß Ervarunge „Durchwanderung“ sowie „Erforschung“. Er nennt dies als möglichen Grund warum erfahrene Menschen seit dem 17. Jhd. als „bewandert“ bezeichnet werden. Denn nach wie vor hält sich dieser Begriff in unserem Sprachgebrauch.¹²³

3.2 Spaziergangswissenschaften nach Lucius Burckhardt

Beschäftigt man sich mit dem Gehen in der Kunst, so stößt man bald auf Lucius Burckhardt, Gründer der Promenadologie, und seine Spaziergangswissenschaften.

Kurz gesagt ist das Ziel aller Wissenschaft die Erkenntnis des noch nicht Erkannten. Der Forscher sucht nach Antworten auf Fragen. Welche Fragen stellt sich nun die Spaziergangswissenschaft und welche Erkenntnisse sind von ihr zu erwarten?¹²⁴

¹²¹ vgl. Werner 2019, S. 34–38.

¹²² vgl. Werner 2019, S. 34.

¹²³ vgl. Weisshaar 2018, S. 27.

¹²⁴ Burckhardt 1980, S. 320.

Der Kulturwissenschaftler Lucius Burckhardt hat in den 1980er Jahren die Spaziergangswissenschaft ins Leben gerufen. Er nannte sein „Nebenfach“ schlagfertig „Strollology“, da es in dieser Disziplin bisher noch keine Absolventen gab. Dies entspricht auf den ersten Blick in etwa dem, was ich mit meinen Spaziergängen mache: herumstreunen und schauen. Was versteht man nun aber wirklich unter Burckhardts Spaziergangswissenschaften? Beforscht wird hierbei die Ästhetik des Raumes, wobei sich näher mit den Fragen zur Landschaft und zum Stadtbild beschäftigt wird. Erst durch den Spaziergang wird Landschaft erfasst. Die beim Spaziergang gesammelten Eindrücke und Bilder, die sich durch Innehalten und Betrachten vertiefen lassen, werden sich abschließend im Kopf des Betrachters zu einem Gesamtbild zusammenfügen, erläutert Burkhardt.¹²⁵

„Uns Spaziergangswissenschaftler interessiert also der Begriff Landschaft als Integrationsleistung der Wahrnehmung.“¹²⁶

„Die Spaziergangswissenschaft führt uns vom Sehen zum Erkennen.“¹²⁷

Burckhardt formuliert die Annahme, dass bei Spaziergängen im alltäglichen Raum, unter anderem der Stadt, das Bekannte gar nicht mehr wahrgenommen werden kann. Er setzt bewusste Maßnahmen oder verändert den Blickwinkel, wodurch der Blick wieder neu fokussiert und ausgerichtet wird.¹²⁸

3.3 Walking Art

Um einen Geh-Akt handelt es sich nur dann, wenn dieser mit einer künstlerischen Intention ausgeführt wird. Ausgehend von der etymologischen Bedeutung des Begriffs Akt – von lat. agere (a-ctum), in Bewegung setzen, treiben, handeln, tätig sein – wird der Geh-Akt als aktiver „Vorgang und bewusste Handlung verstanden. Diesem wohnt etwas Performatives wie auch etwas Prozesshaftes und Ephemeres inne. In der performativen Verkörperung einer konzeptuellen Idee setzt der Geh-Akt einen künstlerischen Prozess in Gang, der sich in der Gestaltung eines Artefakts fortsetzen kann. Indem der Körper des Künstlers/der Künstlerin als Instrument und/oder Material fungiert, stellt

¹²⁵ vgl. Burckhardt 1980, S. 320.

¹²⁶ Burckhardt 1980, S. 320.

¹²⁷ Burckhardt 1980, S. 325.

¹²⁸ vgl. Burckhardt 1980, S. 323.

das Gehen im soeben beschriebenen Prozess ein künstlerisches Medium dar.¹²⁹

Brigitte Kovacs, Hochschulprofessorin für ästhetisch-künstlerische Bildung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark führt an, dass das Gehen als künstlerische Praxis seit der Antike bekannt ist. Künstler, Philosophen und Literaten befassen sich seit jeher mit dem Phänomen des Spazierengehens. Die Verbindung von Innen und Außen, die Gedankenwelt im Rhythmus des Gehens lassen sich in vielfältigen philosophischen Texten wiederfinden. Dementgegen, sagt sie, ist der Spaziergang als Element der bildenden Kunst jedoch eine noch relativ neue Disziplin.¹³⁰

Die industrielle Revolution im 18. Jhd. führte dazu, dass die Fortbewegung einen anderen Stellenwert bekam. Sie beschreibt den immer schneller werdenden Alltag, bei dem das Gehen zur bloßen Fortbewegung allmählich in den Hintergrund trat. Das Gehen wurde immer mehr zur Freizeitbeschäftigung, zur Entspannung und zum Ausgleich. Dies war nun auch der Moment, wo das künstlerische Interesse am Spazieren, ihrer Meinung nach, in den Vordergrund trat. Es begann sich aus der neu entstandenen kulturellen Praxis eine künstlerische Praxis zu entwickeln.¹³¹

Sie nennt den Dadaismus im 20. Jhd., der das Gehen erstmals zur Kunstform erhob. Es wurde zu einer neuen Ausdrucksform, die die bis dahin bekannten darstellenden Kunstformen erweiterte.¹³²

Ab den 1950er Jahren fand das Gehen als Mittel der Kunstproduktion im Rahmen des erweiterten Kunstbegriffs, in dem Kunst und Leben ein enges Zusammenspiel fanden, einen neuen Einsatzort. Kovacs weist auf eine neue Artefakt-Problematik hin, die hervortrat, da das Geh-Akt-Objekt dem Kunstpublikum häufig nicht zugänglich gemacht werden konnte, da der Geh-Akt zumeist unter Ausschluss der Öffentlichkeit durchgeführt wurde. Anfangs nennt sie diese Vorgehensweise als eine Revolte gegen die Artefakt-Produktion der Kunst als ein gewünschter Effekt, jedoch wollte man schlussendlich dem Publikum dennoch den Kunst-Akt und dessen Ergebnisse zugänglich machen.¹³³

¹²⁹ Kovacs 2018, S. 18.

¹³⁰ vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

¹³¹ vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

¹³² vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

¹³³ vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

Die Greifbarmachung der Artefakte für den Kunstkonsumenten wurde mit fortschreitender Technisierung immer vielfältiger. Sie nennt Richard Long und Hamish Fulton, Begründer der *Walking Art*, die mit Fotografien und Texten arbeiteten. Es folgten ihnen weitere Künstler, die mit Tonaufnahmen oder GPS-Technologien ihre *Walking Art* begleiteten.¹³⁴

Die Jahrtausendwende brachte laut Kovacs, unter vielzähligen neuen technischen Möglichkeiten auch ein neu entfachtetes Interesse an der künstlerischen Praxis des Gehens. *Walking Art* bringt den Akt des Gehens in Verbindung mit dem Artefakt, das der Geh-Akt produziert. Vielfältig ist vor allem die Absicht des Geh-Aktes und dessen Aussagekraft in Bezug auf das gewonnene Artefakt.¹³⁵

Obwohl sich zahlreiche KünstlerInnen mit dem Medium Gehen beschäftigen, gibt es bis dato noch keine festgelegten Rahmenbedingungen dieser Kunstform, in der die genauen Merkmale festgelegt sind, meint Kovacs. Aufgrund der unzähligen und vielfältigen Outputs an Artefakten gestaltet sich eine Eingrenzung recht schwierig, wie sie meint.¹³⁶

3.4 Die Walking Art des Richard Long

Richard Long entdeckte 1967, dass auch Gehen durchaus ein Medium von Kunst sein kann. Als er sein Atelier verlässt, um über seine Kunst nachzudenken, läuft er auf einer Wiese auf und ab. Die dabei entstandene Spur der Schritte im Gras zeigten sein erstes Werk *A Line Made by Walking*. Dieser Arbeit sollten noch weitere Artefakte folgen, in denen er mittels Fußspuren seine *Walking Sculptures* künstlerisch umsetzt. Die kurzzeitig in Erscheinung tretenden Arbeiten werden mittels Fotografie dokumentiert, um das flüchtige Artefakt abzubilden.¹³⁷

Die *Walking Sculptures* sind unmittelbar mit dem kinetischen Prozess des Gehens verknüpft; Der künstlerische Akt entsteht und vergeht im Augenblick, mit jedem Heben und Senken des Fußes, er ist so flüchtig und transitorisch wie die Bewegung selbst und produziert kein zeitbeständiges und fest geformtes Werk, sondern allenfalls Spuren, die sich für begrenzte Zeit an der Oberfläche des Bodens abzeichnen.¹³⁸

¹³⁴ vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

¹³⁵ vgl. Kovacs 2018, S. 16-17.

¹³⁶ vgl. Kovacs 2018, S. 20.

¹³⁷ vgl. Fischer 2011, S. 49-50.

¹³⁸ Fischer 2011, S. 51.

Dem langsam durch das Gehen entstandene Kunstwerk wohnt das Potential einer entschleunigten Kunst inne, beschreibt der Kulturwissenschaftler Ralph Fischer Longs Arbeit. Dazu arbeitet er bevorzugt in unberührten Landschaften mit einfachen geometrischen Formen wie Kreisen und Linien. Er verwendet dabei Phänomene und Techniken, die bereits zu frühesten Zeiten existierten, noch bevor sich unsere Kultur weitgehend entwickelte.¹³⁹

Besonders interessant für meine eigene Arbeit ist dabei seine Auseinandersetzung mit der Ästhetik der Abwesenheit. Beim Erstellen seiner *Walking Sculptures* bleibt der Künstler weitgehend unsichtbar, so Fischer, seine geschaffenen Spuren bleiben jedoch zurück und dadurch sinnlich erfahrbar.¹⁴⁰

Der Künstler begibt sich bei seinen Wanderungen hinaus in die offene Naturlandschaft, setzt sich Wind und Wetter aus und bewältigt enorme Wegstrecken, doch seine Präsenz erscheint so flüchtig, wie all jene ephemeren Naturphänomene – die Wolkenformationen, Windböen, Regengüsse, Gezeiten und Mondfinsternisse – mit denen er sich beschäftigt.¹⁴¹

Seine Kunst des Spurensensens beginnt beim Gehen und endet beim Fußabdruck. Fischer zieht die heutige Bedeutung der „Spur“ die dem althochdeutschen Wort „spor“, entspringt, was damals „Fußabdruck“ hieß. So ist dieser Abdruck Zeichen eines bereits geschehenen physikalischen Prozesses, der bereits vorüber ist, sobald sich der Abdruck erkennen lässt. Der Abdruck zählt, so Fischer zu den ältesten Techniken in der Kunst, der bei seinem Akt, bei dem ein Gegenstand auf eine Fläche drückt, ein visuelles Resultat erschafft. Er markiert damit eine vorhergehende Anwesenheit. Jede präsente Spur zeugt daher auch immer von Abwesenheit. Der Akt des Gehens ist somit auch immer mit einem Ortswechsel verbunden, der zu einem Annäherungs- sowie einem Entfernungsprozess einer Person führt.¹⁴²

Deshalb ist gehen auch immer ein *Vorübergehen*: Der Gehende ist nichtmehr ganz *da*, mit seinem Fuß bereits *woanders*, nirgends vollständig präsent: Gehend, permanent den Standpunkt wechselnd, verfehlt er den Ort, entzieht er sich der Festlegung, produziert ein Verschwinden. Ortswechsel sind immer mit Aufbruch, Abschied und Reise

¹³⁹ vgl. Fischer 2011, S. 52-59.

¹⁴⁰ vgl. Fischer 2011, S. 70.

¹⁴¹ Fischer 2011, S. 70.

¹⁴² vgl. Fischer 2011, S. 70–73.

verbunden. Jeder Schritt ist eine Geste des Öffnens: Im Gehen hat man sich aus seiner sicheren Position herausgewagt und wendet sich dem Neuen, Offenen und Ungewissen zu.¹⁴³

Er beschreibt das Gehen somit als einen performativen Akt, bei dem für kurze Zeit Abdrücke erkennbar werden, die eine bereits vergangenen Handlung dokumentieren.¹⁴⁴

„Performance basiert also auf der Dialektik von Erscheinen und Verschwinden, Anwesenheit und Abwesenheit.“¹⁴⁵

3.5 „Wandertag“ oder Spazieren in der Schule?

Viele wanderbegeisterte Lehrkräfte versprachen sich nachhaltigen erzieherischen und unterrichtsdidaktischen Nutzen. Durch das Wandern sollte der Charakter der Schüler erzogen und das Gemeinschaftsdenken gestärkt werden. Lehrer und Schüler sollten sich näherkommen und dadurch die schulischen Aufgaben besser bewältigen.¹⁴⁶

Es lässt sich leider recht wenig zu diesem Themenbereich finden, auch gibt es kaum Forschungsarbeiten zu diesem Thema, wie Mathias Rösch, Leiter des Schulmuseums Nürnberg und der Schulgeschichtlichen Sammlung der Universität Erlangen-Nürnberg erklärt und sich näher mit dem Thema Wandertag auseinandersetzt. Er findet einige wenige Berichte aus dem Jahr 1920, die einen reformpädagogischen Ansatz verfolgen und sich mit dem Thema Wandern und Bewegung in der Schule beschäftigen. Dazu gibt es wenige Wandertagebücher von SchülerInnen die einen Einblick in die Wanderungen und das Drumherum geben, das die jungen Menschen zu dieser Zeit beschäftigte. So finden sich Erzählungen über Freundschaften, Kleidung, Einrichtungen und Eindrücke von Erlebtem, schildert Rösch.¹⁴⁷

„Das Schulwandern diente nach der Jahrhundertwende jahrzehntelang als Projektionsfläche sozialromantischer und schulreformerischer Veränderungshoffnung. Die Quellen spiegeln die Vermittlung von Werten, Normen und Traditionen.“¹⁴⁸

¹⁴³ Fischer 2011, S. 73.

¹⁴⁴ vgl. Fischer 2011, S. 78–79.

¹⁴⁵ Fischer 2011, S. 79.

¹⁴⁶ Rösch 2018, S. 150.

¹⁴⁷ vgl. Rösch 2018, S. 151.

¹⁴⁸ Rösch 2018, S. 151.

Wo sich die Anfänge der Schulwandertage befinden, lässt sich kaum mehr sagen, erklärt Rösch. Die Erziehungsabsicht durch das Bewandern der Natur stand dabei jedoch im Vordergrund. Lehrkräfte erhofften sich positive Auswirkungen auf die Unterrichtsfächer Biologie, Geografie und Geschichte. Auch die sozialen Aspekte fanden dabei Erwähnung, fasst Rösch zusammen. Als Ziel des gemeinsamen Wanderns von Lehrkraft und Kindern, meint Rösch, sollte das soziale Miteinander gestärkt und somit die zukünftige Zusammenarbeit in der Schule erleichtert werden. Der tatsächliche Nutzen der Wanderungen konnte damals noch nicht wissenschaftlich belegt werden, da man davon ausging, dass der Effekt noch Jahre später nachwirkte. Die ganze Hoffnung, meint er, lag auf der Wirkung der körperlichen Ertüchtigung, der gemeinschaftlichen Erziehung und Disziplinierung unter Einbeziehung der Impressionen aus Natur und Architektur. Die Unterordnung der einzelnen Kinder in die Gruppe wurde erkennbar und Rituale eingelernt. So wurde in Reih und Glied gewandert und sich zur Getränkeausgabe ordentlich angestellt, schildert Rösch.¹⁴⁹

Der Psychologe Albert Huth war einer der wenigen, der den Nutzen der Wanderungen für die Verbesserung der schulischen Leistungen anerkannte. Rösch schildert wie Huth der Wanderung und deren Organisation einen hohen Stellenwert zuschrieb. So überließ er den Schülern im Rahmen des Unterrichts die Organisation der zumeist mehrtägigen Wanderung. So konnten alle Fächer ihren Beitrag leisten. Sport als Ertüchtigung und Vorbereitung auf die Anstrengungen sowie die Einschätzung der bewältigbaren Tagesstrecken, Kartenlesen und organisatorisches Geschick waren ebenfalls erforderlich. Kosten wurden kalkuliert und auf die Reise das ganze Jahr hin gespart.¹⁵⁰

Rösch bestätigt, dass im momentanen Schulalltag der Wandertag als solches an Bedeutung verloren hat und im Laufe der 1990er Jahre den Sparmaßnahmen zum Opfer gefallen ist. Der deutsche wie auch der österreichische Lehrplan wurde im letzten Jahrzehnt auf Kompetenzen ausgerichtet. Das Wandern an sich findet darin keine eigene Nennung mehr. Er lässt sich lediglich im Rahmen der Schulveranstaltungen unterbringen. In Deutschland gibt es aktuell drei Modellschulen, die das Wandern wieder aktiv in das Unterrichtsgeschehen einbinden, fügt Rösch hinzu. Angelehnt sind diese Modellschulen an das Skandinavische Modell der „Draußenschule“. Momentan wird noch der Frage

¹⁴⁹ vgl. Rösch 2018, S. 155-156.

¹⁵⁰ vgl. Rösch 2018, S. 156.

nachgegangen, welche Auswirkung diese Aktivitäten auf die Konzentration der Kinder im Schulalltag hat. Aufgrund der steigenden Probleme der Kinder in diesem Bereich, hat dieser Forschungsansatz hohe Relevanz für weitere Bildungsmaßnahmen, wie er meint.¹⁵¹

Ob es in Österreich aktuell Schulen gibt, die diesem Konzept folgen, kann ich zum momentanen Forschungsstand nicht mit Sicherheit sagen, jedoch finden sich in der Elementarpädagogik einige wenige „Waldkindergärten“ wo die Kinder ihren Kindergartenalltag überwiegend im Freien verbringen.

Im Bundesgesetzblatt für die Republik Österreich vom 12. Juli 1990 das bis zum 31. August 1995 gültig war ist über den Wandertag Folgendes zu lesen:

Anlage 2

Wandertage

Wandertage sind im Hinblick auf die günstige Wirkung körperlicher Betätigung, das Erleben der Natur, die Befähigung, sich im Freien richtig zu verhalten, die Vermittlung eines entsprechenden Umweltbewusstseins und die Pflege der Gemeinschaft, entsprechend vorzubereiten und durchzuführen. Sie unterstützen damit die Erziehungsaufgabe der Schule. Die der jeweiligen Leistungsfähigkeit angemessene körperliche Beanspruchung von Schulstufe zu Schulstufe zu erweitern, ist wesentliche Bedingung für jeden Wandertag. Diese Zielsetzung kann dabei nicht nur im Rahmen einer Fußwanderung erreicht werden.¹⁵²

In der aktuellen Fassung des Bundesgesetzblattes, das seit 1995 in Kraft ist, finden sich die Wandertage zwar in der Aufzählung der möglichen Schulveranstaltungen, sie sind jedoch nicht mehr verpflichtend abzuhalten.¹⁵³

4 Kann man Glück lernen?

Stefanie Duttweiler begibt sich auf die Suche nach dem Begriff *Glück* und beschreibt in ihrem Artikel zu *Figuren des Glücks* in aktuellen Lebenshilferatgebern ihre Ergebnisse wie folgt: „Sucht man nach dem Begriff Glück, so gibt es unzählige Ratgeber, die das Glück erklären sowie Handhaben vermitteln, um Glück zu lernen. Viele dieser Ratgeber

¹⁵¹ vgl. Rösch 2018, S. 156-157.

¹⁵² Bundesgesetzblatt für die Republik Österreich 1990.

¹⁵³ vgl. Bundesgesetzblatt für die Republik Österreich 1995.

sehen zumeist Selbsterkenntnis als Basis für Selbstgestaltung. Wer also an seinem Glück arbeiten möchte, muss unweigerlich auch an sich selbst arbeiten. Die Gegebenheiten und der eigene Blick darauf sind ausschlaggebend für den Zugang zum Glück. Wie steuert man sein Gedankenkarussell, wie reagiert man auf tragische Vorfälle und wo möchte man im Leben hin, sind nur einige Beispiele, die Stefanie Duttweiler nennt. Maßgeblich ist also wie man auf die äußeren Einflüsse reagiert, die auf uns treffen. Sie meint, dass man somit wählt und eine gezielte Entscheidung trifft, ob man glücklich sein möchte und ob man Glück in seinem Leben hat. Somit wird dem Glück nun zuerkannt, dass es zwar nicht als Grundvoraussetzung zu sehen ist, jedoch für jeden Menschen zu jeder Zeit zu erreichen ist, ganz unabhängig von seinen Umständen.¹⁵⁴

Glück kann auch als eine Draufgabe passieren. Beispielhaft dafür gilt Mihaly Csikszentmihalyis Konzept des *Flows*:¹⁵⁵

Das Selbst gerät außer sich mittels einer Tätigkeit, der es sich gewachsen fühlt und empfindet gerade diese Erfahrung als ein „ganz bei sich sein“ – Anstrengung, Selbstvergessenheit und Identitätserfahrung fallen im „gelebten Augenblick“ zusammen. Die Selbstvergessenheit darf allerdings gewisse Grenzen nicht überschreiten: Rausch, Ekstase oder blinde Leidenschaft sind ausgeschlossen. So kann die Arbeit am Glück *eine* Lust nicht verschaffen – die Freiheit von sich selbst.¹⁵⁶

Wie verschieden alle Glücksratgeber doch sein mögen, eine übereinkommende Conclusio, sagt sie, ist immer darin zu finden, nämlich, dass das Glück beeinflussbar ist. Jede Veränderung, mag sie auch noch so klein sein, nimmt Einfluss auf das große Ganze in der Lebenshaltung. Es gilt dabei Veränderungen herbeizuführen, Blockaden zu lösen und zwischen glücksfördernden und glücksverhindernden Verhaltens- und Handlungsweisen zu differenzieren. Als glückserfüllt gilt das Leben dann, wenn es durch Gefühle der Freude erfüllt ist und daraus ein energiegeladenes lebhaftes Dasein entspringt. Der Indikator Glück hilft somit gezielte Handlungen und Haltungen zur erfüllten Lebensführung zu setzen.¹⁵⁷

¹⁵⁴ vgl. Duttweiler 2003, S. 310.

¹⁵⁵ vgl. Duttweiler 2003, S. 310.

¹⁵⁶ Duttweiler 2003, S. 310.

¹⁵⁷ vgl. Duttweiler 2003, S. 310-311.

4.1 Die Unfähigkeit glücklich zu sein

Csikszentmihalyi widerlegt Duttweilers Aussage, dass das Glück für jeden Menschen zu jeder Zeit zu erreichen ist, ganz unabhängig von seinen Umständen. Er zeigt die Unfähigkeit, beziehungsweise glücksverhinderndes Verhalten in Zusammenhang mit seiner *Flow-Theorie* auf. Fast jedem Menschen sollte es möglich sein *Flow* zu erfahren und die Fähigkeiten dazu zu verbessern, jedoch ob alle ebenso das Potential dazu haben ihr Bewusstsein dahingehend zu steuern, will er näher erläutern. Dabei nennt er zwei Faktoren, die das Glück verhindern können. Zum einem sind es persönliche Voraussetzungen und zum anderen umweltbedingte, natürliche oder gesellschaftsbedingte Erscheinungen. Er beschreibt verschiedene persönliche Voraussetzungen, unter anderem Schizophrenie, die es den Menschen unmöglich macht, *Flow* zu erfahren. Schizophrene leiden an einer eingeschränkten Fähigkeit Freude zu empfinden. Diese Unfähigkeit Freude zu empfinden, in der Fachsprache *Anhedonie* genannt, scheint dabei in einem Zusammenhang mit der Reizüberflutung zu stehen, der Schizophrene offenbar ausgeliefert sind. Das äußert sich darin, dass sie scheinbar bedeutungslosen Reizen folgen. Er merkt an, dass egal ob es ihnen gefällt oder nicht, diese Reize dann zu Informationen verarbeitet werden. Laut Csikszentmihalyi sind Schizophrene somit nicht in der Lage ihr Bewusstsein frei von einwirkenden Dingen zu halten. Sie beschreiben einen Kontrollverlust über die Einflüsse und Gedankengänge. Dabei verlieren sie die Übersicht und versinken im Chaos der Gedanken, weil sie versuchen allem gleichzeitig nachzugehen und schlussendlich nichts *richtig machen* können. Dabei zieht Csikszentmihalyi, den Schluss, dass sie aufgrund der mangelnden Konzentration und der Unfähigkeit die Aufmerksamkeit zu steuern, auch keine Freude empfinden können. Er macht dafür angeborene genetische Gründe aus, aber auch das individuelle Temperament nimmt Einfluss auf die Konzentration der physischen Energie. So meint er, dass Schulkinder mit Lernschwierigkeiten, die ihre Aufmerksamkeit schlecht unter Kontrolle haben, daher auch den Aufmerksamkeitsstörungen zugeordnet werden. Csikszentmihalyi schließt nicht aus, dass Kinder mit solchen Lernstörungen auch keine *Flow* Erfahrungen machen können und, dass Kinder, die ihre psychische Energie nicht beeinflussen können, nicht nur Probleme beim Lernen, sondern auch beim Empfinden von Freude haben.¹⁵⁸

¹⁵⁸ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 138-139.

Als weiteren Aspekt führt er Schüchternheit an. Wer sich über sein Auftreten und sein Verhalten permanent Sorgen macht, wird als freudloser Mensch enden. Auch gegenteiliges Verhalten egozentrischer Menschen führt oft zu Anhedonie. Sie haben wiederum das Problem, dass die Informationen permanenter Wunscherfüllung dienen und somit keine Aktivität um ihrer selbst willen möglich ist. So haben beide so unterschiedlich sie auch in ihrem Verhalten sein mögen zu wenig Kontrolle über ihre psychische Energie. Daher haben sie besondere Mühe *Flow*-Erfahrungen zu erlangen, da ihre Aufmerksamkeit zu wenig flexibel ist, diesen Prozess auszulösen. Für diese Menschen ist es von besonderer Schwierigkeit, so Csikszentmihalyi, sich in Aktivitäten die zweckfrei sind zu vertiefen, da sie daraus keine Vorteile ziehen. Flexible und zu sprunghafte psychischen Energie, die der Aufmerksamkeitsstörung und der Reizüberflutung geschuldet sind, verhindern fortwährend die *Flow*-Erfahrung und somit die Freude. Diese Zustände erschweren das Lernen und verhindern das Wachstum des Selbst. Er weist darauf hin, dass die verwendete psychische Energie damit beschäftigt ist, Ziele zu verwirklichen, anstelle etwas Neues zu lernen. Die Menschen stellen dabei selbst das Hindernis dar, um den *Flow* zu erfahren.¹⁵⁹

Csikszentmihalyi beschreibt anhand einiger Beispiele wie sich das Umfeld auf Glück auswirken und es damit verhindern kann. Dabei spricht er Menschen an die unter äußerst widrigen Bedingungen ihr Leben in den Polargebieten aber auch in der Kalahari Wüste verbringen. Jedoch verweist er darauf, dass selbst diese widrigen natürlichen Bedingungen den *Flow* nicht ausschließen. Beispielhaft erwähnt er die Eskimos, die selbst unter diesen harten und kargen Umwelteinflüssen gelernt haben, zu singen, zu tanzen und zu lachen, aber auch Handwerkskunst in Form von Schnitzereien und ihre eigene Mythologie erfunden haben, um Ordnung und Sinn in ihrem Leben zu verankern. Er gibt zu bedenken, ob Stämme, die diese Fähigkeit, sich dem Sinn und dem Glück zu widmen nicht hatten, schlussendlich ausstarben. Es zeigt sich jedoch an diesen Menschen, dass die bloßen Umwelteinflüsse den *Flow* und somit die Freude nicht aus dem Leben zu verbannen vermögen.¹⁶⁰

Die umweltbedingten Glücksverhinderungen lassen sich also überwinden. Lässt sich das auch bei gesellschaftsabhängigen Bedingungen erkennen? Als Beispiele, um Glück aus

¹⁵⁹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 139-140.

¹⁶⁰ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 140-141.

dem Leben zu verbannen, nennt er Sklaverei, Unterdrückung, Ausbeutung sowie Auslöschung kultureller Werte. Csikszentmihalyi erläutert anhand der Eingeborenen der Karibischen Inseln, dass ihnen durch die Versklavung durch die spanischen Eroberer jegliches Interesse und jeglicher Lebenssinn genommen wurde und sie aufhörten Nachkommen zu zeugen. So scheint es, dass das Aussterben einer Kultur in Zusammenhang mit dem Verlust ihrer Fähigkeit Freude zu empfinden steht.¹⁶¹

Zwei gesellschaftliche Krankheitsmuster nennt Csikszentmihalyi, die Glück erschweren. Den Mangel an Regeln und Ordnung, dem Émile Durkheim, Mitbegründer der Soziologie und der Sozialanthropologie, den Namen Anomie gegeben hat, und den Zustand der Entfremdung. Durkheim beschreibt mit Anomie einen Zustand in der Gesellschaft bei dem sich die Normen des Verhaltens verlieren und keine Klarheit darin besteht was erlaubtes und unerwünschtes Verhalten kennzeichnet. Dieses fehlende Normengefüge einer Gesellschaft führt zu sinn- und ziellosem Verhalten. Diejenigen, bei denen die Ordnung im Bewusstsein von solchen gesellschaftlichen Regeln abhängig ist, verlieren an Stabilität. Als Beispiele nennt Csikszentmihalyi Auslöschung von Kulturen, wirtschaftliche Zusammenbrüche oder Gegenteiliges, wenn sich rasch Wohlstand aufbaut und alte Normen und Werte nicht mehr entsprechen.¹⁶²

Der zweite gesellschaftliche Aspekt ist die Entfremdung. Dieser wirkt gegensätzlich zur Anomie, denn hier ist es das Gesellschaftssystem, dass dazu zwingt gegen gewohntes Normverhalten zu agieren. Csikszentmihalyi spricht hier das Beispiel eines Fließbandarbeiters an, der tagtäglich sinnlose Arbeit verrichten muss, um seine Familie zu ernähren, aber auch Menschen, die in sozialistischen Gefügen für Nahrung und Kleidung anstehen müssen. Der Unterschied warum kein *Flow* entstehen kann erklärt sich daraus, dass bei Anomie kein deutlicher Sinn entsteht, wofür man psychische Energie einsetzen soll. Bei der Entfremdung hingegen ist es der Person nicht möglich, Energie in wünschenswerte Aktivitäten zu stecken. Abschließend fasst er noch einmal zusammen, dass die beschriebenen gesellschaftlichen Hindernisse den *Flow* regelrecht verhindern. Dabei ist es die Zerteilung der Aufmerksamkeit bei Anomie und Aufmerksamkeitsstörung oder die auffallende Starrheit der psychischen Energie bei Entfremdung und Egozentrik.¹⁶³

¹⁶¹ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 140-141.

¹⁶² vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 141-142.

¹⁶³ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 142.

4.2 Glück in der Schule

Der Pädagoge und Autor Fritz-Schubert zeigt auf, dass es zwar als Glück zu betrachten ist, dass unsere Kinder überhaupt eine Schule besuchen dürfen, jedoch glücklich ist darüber kaum jemand. Die Kinder freuen sich auf den ersten Schultag, da es dann eine Schultüte gibt, um den Schulstart zu versüßen. Meist lässt die Freude bei den Kindern jedoch bald wieder nach und man freut sich dann nur noch, wenn endlich der letzte Schultag näher rückt. Er spricht darüber, dass die Schulzeit oftmals von vielen Ängsten, unter anderem der Versagensangst, begleitet wird. Viele von uns haben solche Situationen in der Schule kennengelernt. Jubel bricht bei den Kindern meist nur dann aus, wenn eine Unterrichtsstunde entfällt oder die Pausenglocke läutet. Er merkt an, dass auch LehrerInnen von diesen Angstgefühlen nicht verschont bleiben. So mancher rettet sich gerade noch in die Ferien, geplagt von unzähligen Aufgaben, die ihm zusätzlich abverlangt werden. Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und LehrerInnen gestaltet sich eher zu einem Gegeneinander, geprägt von Schuldzuweisungen, als zu einem kooperativen Miteinander. Wie sollen da also Glück und Freude aufkommen? Denkt man nur daran, so sagt er, dass der Lebensraum Schule einer der Größten nach dem der Familie ist, jedoch vergleichsweise so beliebt wie ein Zahnarztbesuch ist, sollte daher nicht schleunigst Etwas unternommen werden?¹⁶⁴

Was kann man sich nun genau darunter vorstellen? Betrachtet man den Menschen in seiner natürlichen Entwicklung, so neigt jeder dazu, Angst in verschiedener Ausprägung zu empfinden, so Fritz-Schubert. Dabei gibt es die Angst vor realen Ereignissen, aber auch unspezifische Ausprägungen von Angst. Der Körper reagiert für die Zeitspanne der Angst mit verschiedensten Symptomen, welche nach Abklingen dieser wieder verschwinden. So steigt der Cortisol- und Adrenalinpegel drastisch an, Atemnot, Herzrasen und Schweißausbrüche sind wohl die bekanntesten Angstsymptome. Gar nicht bewusst ist uns dabei, so sagt er, dass gewisse Hirnareale dabei abschalten. Nicht nur die genetischen Voraussetzungen, sondern auch die Kindheitserfahrungen sind ausschlaggebend für die Dauer und den Pegel der Angstzustände, wie Fritz-Schubert erklärt.¹⁶⁵

¹⁶⁴ vgl. Fritz-Schubert 2014, S. 9-11.

¹⁶⁵ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

Der Umgang, den die Erwachsenen vorleben, indem sie solchen Angstsituationen mit Ruhe und Gelassenheit entgegenwirken, hilft den Kindern, über Jahre hinweg die Unterschiede zu realer Gefahr zu begreifen und reale Gefahr erkennen zu lernen. Werden den Ängsten der Kinder keine oder zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt und diese nicht aufgearbeitet so besteht die Gefahr, dass sich draus unbestimmte sowie unerklärliche Angstzustände entwickeln.¹⁶⁶

Ein Widerspruch, sagt er, ist dabei die Schulangst, denn eigentlich sollte das der Ort sein, wo Kindern Selbstvertrauen gelehrt und Vertrauen in sich selbst und die Welt vermittelt wird. Mit diesen Eigenschaften gerüstet, sollte es den Kindern gelingen angstfrei in die Zukunft zu blicken.¹⁶⁷

Fritz-Schubert greift eine im Jahr 2004 in Deutschland durchgeführte Studie auf, die jedoch ein erschreckendes Bild des Lebensraumes Schule aufzeigte. Dabei wurden 2400 Kinder im Alter von neun bis vierzehn Jahren aus 100 Schulen zu unterschiedlichsten Themen befragt. Die Ergebnisse zeigten, dass Schulängste erhebliche Auswirkungen auf das Wohlergehen der Kinder haben.¹⁶⁸

Studien entnimmt er, dass die Angst um ein mögliches Schulversagen noch vor der Angst vor Krieg und dem möglichen Tod Angehöriger, zu den größten Ängsten der Kinder gehörte. Erstaunlich dabei ist, dass die Angst vor Schulversagen über die Jahre hinweg nicht ab-, sondern zunimmt. Kinder der vierten Klasse geben an, keine Ängste zu haben, wohingegen nur noch fünf von Hundert Siebtklässlern dies von sich behaupten. Schulangst hat in der vierten Klasse gerade mal jedes 16. Kind. In der siebenten Klasse ist es nahezu schon jedes dritte Kind, das darunter leidet. Diese Ergebnisse zeigen, dass das Wohlbefinden der Kinder in der Schule stetig abnimmt. Bei Kindern mit Migrationshintergrund, ist die Zahl der Versagensängste noch um ein Vielfaches höher.¹⁶⁹

Jedes dritte bis vierte Kind im Gymnasium leidet unter Versagensängsten, da sie einen möglichen Bildungsabstieg befürchten, so Fritz-Schubert. Das Wohlbefinden der Kinder in der Schule steht in einem direkten Zusammenhang mit dem Elternhaus. Kinder mit Versagensängsten, verspüren zumeist erhöhten Erwartungsdruck von zu Hause. Die

¹⁶⁶ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

¹⁶⁷ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

¹⁶⁸ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

¹⁶⁹ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

Anforderungen der Eltern übersteigen dabei zumeist das reale Leistungsvermögen der Kinder.¹⁷⁰

Die von ihm aufgegriffenen Studien zeigen, dass Selbsteinschätzung ängstlicher Kinder bedeutend schlechter ausfällt als angstfreier Kinder. Sie schätzen ihre Leistungen deutlich schlechter ein, als sie sind und verspüren mehr Druck vom Lehrkörper ausgehend, wohingegen sich DurchschnittsschülerInnen für besser als das Mittelmaß halten. Er spricht die Ängste an, die zu erhöhtem Druck führen, der sich dann durch vielfältiges aggressives Verhalten ausdrücken kann. Der daraus resultierende Leidensdruck spiegelt sich im Hass auf die LehrerInnen aber auch die MitschülerInnen wider. Ursprung dabei ist die Angst vor dem Versagen und der darauffolgenden Ausgrenzung.

Amokläufe an Schulen fußen zumeist in Schul- beziehungsweise in Versagensängsten, meinte Alina Wilms Die Trauma-Therapeutin nach einem Amoklauf in Finnland:¹⁷¹

„Die Kinder müssen stärker erzogen werden, Enttäuschung auszuhalten, auch in schwierigen Situationen positiv zu denken und neue Perspektiven zu suchen.“¹⁷²

Dabei helfen flotte Sprüche und Lebensweisheiten leider nicht merklich weiter, hier bedarf es eines neuen Umgangs mit dem Thema und tiefgreifender Lösungsansätze, so Wilms weiter. Sinnvoll ist es den Kindern dazu Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Ängste bekämpfen und optimistisch in die Zukunft blicken können.¹⁷³

Der Autor zahlreicher Bücher zur Zukunft des Lehrens und Lernens, Olaf-Axel Burow, zeigt anhand eines Diagramms gleichwertige Ziele der Schulentwicklung, die das „Glück“ ermöglichen. Dazu stehen sich die drei Begriffe, die gute Schule kennzeichnen gegenüber: Es sind dies Chancengerechtigkeit (equity), die zu einer Vielzahl an guten Leistungen (excellence) der SchülerInnen führt, und so ein Klima des Wohlbefindens (well-being) im Schulalltag formt.¹⁷⁴

Burow bezieht sich auf oft mit hohem Aufwand durchgeführte Studien, wie die häufig zitierte Hattie-Studie aus 2009, und meint, dass diese für erfahrene Praktiker kaum mehr

¹⁷⁰ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

¹⁷¹ vgl. Fritz-Schubert 2004, S. 27-33.

¹⁷² Fritz-Schubert 2004, S. 33.

¹⁷³ vgl. Fritz-Schubert 2014, S. 33.

¹⁷⁴ vgl. Burow 2015, S. 84.

Erkenntnisse über lernförderliche Situationen bringen als auch durch bloßes Nachdenken und Austausch mit anderen zu erlangen gewesen wäre. Er erklärt weiters, dass das reine Vermitteln von Faktenwissen den Unterricht in seiner Qualität nicht stärkt. Er bezieht sich damit auf den Hirnforscher Roth, der sich 2011 damit auseinandersetzte, dass es kaum Verhaltensrelevanz bei Lehrenden und Beteiligten zeigt, wenn die Vermittlung von Studienergebnissen rein kognitiv verläuft, da explizites Wissen Ich-fern ist. Um verhaltenswirksam zu werden, reicht es nicht, dieses Wissen durch Vorträge zu vermitteln, sondern es bedarf einer Verknüpfung von implizitem Wissen und Gefühlswissen sowie einer Verknüpfung mit dem Vorwissen und den mentalen Modellen der Beteiligten.

Als Ergebnis auf der Suche nach wirksamen Möglichkeiten um persönliche Beteiligung zu erreichen, das Vorwissen aller Beteiligten zu nutzen und die Umsetzung durch alle Beteiligten zu fördern, wurde das Verfahren zur „wertschätzenden Schul- und Organisationsentwicklung“ erarbeitet. Dieses wird in drei Phasen durchgeführt, die Burow wie folgt beschreibt.¹⁷⁵

Die erste Phase, findet an einem pädagogischen Tag mit allen beteiligten SchülerInnen, LehrerInnen und ElternvertreterInnen statt, die eine Art Brainstorming mit bestimmten Kriterien abhalten. Dabei wird visualisiert und notiert wie die Beteiligten einen wünschenswerten Unterricht oder Schultag erlebt haben. Nach der ersten Phase stehen dann je nach Anzahl der teilnehmenden Personen zahlreiche Ergebnisse zur Verfügung. Diese werden dann, wie bei einem „Marktplatz“ zugänglich gemacht, betrachtet und verglichen. Ähnliche Ergebnisse werden dann in einer Gruppe bearbeitet und zusammengefasst und diese Ergebnisse werden wiederum nach drei Aufgabestellungen geordnet. Gruppenintern werden die Erfolgsgeschichten vorgestellt, eine davon wird für das gesamte Publikum ausgewählt. Weiters werden drei der geteilten Erfolgsprinzipien auf ein Plakat notiert sowie auch drei Hinderungsgründe niedergeschrieben. So ergibt es sich dann, dass am Schluss zahlreiche Erfolgsgeschichten aus verschiedenen Sichtweisen, den der Eltern, SchülerInnen und LehrerInnen, erzählt werden. Daraus resultiert eine gegenseitige Wertschätzung, welche die Basis für gelungene Schulentwicklung darstellt. Die geclusterten Begriffe lassen abschließend erkennen, dass die Übereinstimmung der genannten Verhaltensprinzipien kaum voneinander abweichen. Burow fasst

¹⁷⁵ vgl. Burow 2015, S. 86.

die daraus resultierenden Begriffe, Wertschätzung, Vertrauen, Kooperation, individuelle Förderung, Lernfreude, Teamarbeit, Kreativität und Offenheit zusammen. Er sieht den richtigen Ansatz in der positiven Pädagogik, wo wahrgenommen wird was gut gelingt um mehr davon zu generieren, anstatt das Negative hervorzuheben.¹⁷⁶

In der zweiten Phase wird visualisiert, wie die Zukunft der Schule aussehen soll. Dabei notiert jeder seine Visionen und präsentiert diese am „Marktplatz“. Ähnlich wie zuvor bilden sich wieder Gruppen, um ihre Vorstellungen auszutauschen und ein gemeinsames Zukunftsbild zu entwerfen, das dann vorgestellt wird. Er spricht den entscheidenden Moment dieser Phase an, in der die Wünsche verbalisiert werden und die Routinen im Verhalten und in der Wahrnehmung aufgebrochen werden, wodurch geistige Energie für soziale Zukunftswünsche frei wird.¹⁷⁷

Die Dritte Phase ist die Realisierungsphase, in der anwendbare Schritte zur Umsetzung erarbeitet werden. Burow spricht hier als entscheidendes Element den Perspektivenwechsel an. Es wird vom Zielpunkt zurückgeschaut, also was soll in fünf Jahren erreicht worden sein, was in vier, was in drei Jahren und was schon nächste Woche. Er spricht sich dafür aus, dass mittels dieser Methode Zwang reduziert, Wünsche freier umgesetzt und somit die Belastungen des Alltags langsam reduziert werden können. Dies, meint er, führt schlussendlich zu höherem Wohlbefinden und dadurch folglich zum Schulglück.¹⁷⁸

4.3 Der Faktor Glück in der Bildung

Burow stellt sich den Kritikern des Faktors Glück in der Schule, da sie eine Überforderung der Lehrkräfte befürchten. Auch Aussagen, dass Glück nicht planbar sei, sowie wissenschaftlich nicht belegt und daher unpraktikabel sei, widerlegt er mit seinen Aussagen über die aktuelle Glücksforschung. Der heutige Forschungsstand zeigt sehr wohl, dass das Wohlbefinden eine entscheidende Rolle bei Leistungen und Schulerfolgen spielt. Er greift dazu Forschungsreihen der letzten dreißig Jahre auf, die aus den verschiedensten Perspektiven übereinkommend veranschaulichen, dass Bildung als Glücksfaktor gesehen wird, dass sich Glück aber auch im Umkehrschluss als wirkmächtiger Faktor für die

¹⁷⁶ vgl. Burow 2015, S. 86-88.

¹⁷⁷ vgl. Burow 2015, S. 86-88.

¹⁷⁸ vgl. Burow 2015, S. 91.

Bildung erweist. Die Verwirklichung von Benjamin Franklins Recht auf Glück sieht er noch in relativer Ferne. Als Vorreiter sieht er Fritz-Schubert mit der Einführung des Schulfaches Glück im Jahr 2007 an. Den ersten Schritt sieht er getan und setzt nun auf die vertiefende Vernetzung von Lehr- und Lernforschung mit der Glücksforschung. Auch der Einsatz digitaler Medien im neuen Schulzeitalter soll mit mehr Lernfreude und Wohlbefinden erfahrbar gemacht werden. Auch hier versucht er den Kritikerstimmen, die meinen solche Aufgaben führen nur zu weiteren Überforderungen der Lehrkräfte, mit Hilfe der Glücksforschung zu widersprechen. Diese besagt, dass glückliche Menschen gesünder und erfolgreicher sind sowie in besseren Beziehungen stehen. Glückliche Menschen sind nicht nur kreativer, sondern lernen schneller und ihre Zusammenarbeit mit anderen ist erfolgreicher. Damit will er verdeutlichen, dass Lehrkräfte, die sich dieser Aktivität stellen, dies nicht nur für den Unterricht tun, da sie auch selbst von den positiven Effekten profitieren. Wenn wir also den Abbau von Belastungen des Schulalltages herbeiführen wollen, müssen wir das Wohlbefinden und damit verbunden, das Glück in den Schulalltag integrieren. Die Steigerung der Zufriedenheit sowie die Lehr- und Lernleistungen werden dem folgen.¹⁷⁹

„Das Unglück kommt (evolutionsbiologisch) von alleine, um das Glück muss man sich bemühen.“¹⁸⁰ Glück lässt sich erlernen, es ist selbstwirksam und führt zu erfolgreichen selbstbestimmt handelnden Menschen, so Eva Chibici-Revneanu. Sie ist Koordinatorin für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz an der Pädagogischen Hochschule Steiermark und beim Landesschulrat für Steiermark.¹⁸¹

Bereits Sigmund Freud (1856 - 1939), Abraham H. Maslow (1908 - 1970), Viktor E. Frankl (1905 - 1997) und Mihaly Csikszentmihalyi (1934 - 2021), sagt sie, haben sich mit der Frage nach dem Glück beschäftigt. Ihre verschiedenen Zugänge bilden die Ansatzpunkte für die heutige Glücksforschung.¹⁸² Sie nennt den Psychologen Martin Seligmann als den Vorreiter der positiven Psychologie, der schon 2002 meinte, dass jeder den Keim des Glückes in sich trägt und dieser nur darauf wartet ans Licht geführt zu werden. Auch auf den Bildungsplan des Erziehungswissenschaftlers Hartmut von Hentig weist sie hin, der 2004 die Wichtigkeit dieses Aspektes umgelegt auf die Schule aufzeigte. Ihre Arbeit zielt

¹⁷⁹ vgl. Burow 2015, S. 91-92.

¹⁸⁰ Chibici-Revneanu 2015, S. 35.

¹⁸¹ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 104.

¹⁸² vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 103.

darauf ab, dass SchülerInnen wieder Freude am Leben und Lernen empfinden können und die Erfahrung machen sollen, wie erbauend positive Leistung sein kann. Durch das Erlernen von Glück, sollen sich verstärkt zuversichtliche und selbstbewusste Erwachsene entwickeln, die wiederum eine erhöhte Bereitschaft zur Verständigung mitbringen, so Chibici-Revneanu.¹⁸³

Laut Chibici-Revneanu gehen die Lehrkräfte und Eltern beispielhaft mit optimistischer Stimmung voraus. Durch die Fortbildungen, die das Projekt „Glück macht Schule“ mit sich bringt, lernen auch die LehrerInnen aktiv an ihrem Glück zu arbeiten. Dies führt zu einer vermehrten Zufriedenheit im Lehrkörper, wodurch die Belastungen die täglich im Schulalltag anfallen, minimiert werden. Diese Fortbildungen zeigen sogar einen Burn-out-präventiven Charakter. Sie spricht über Übungen, mit deren Hilfe das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der SchülerInnen gestärkt werden kann. Im Vordergrund steht bei diesem Projekt, dass die Stärken der SchülerInnen gefördert werden sollen. Sie bezieht sich dabei auf die Neurowissenschaften und die Glücksforschung, die zur Erkenntnis geführt haben, dass SchülerInnen die positiv gestimmt sind, sowie sich vordergründig ihrer Talente und Begabungen bewusst sind, mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit erfahren. Es soll ihnen also, so Chibici-Revneanu durch theoretische und praktische Zugänge begreifbar gemacht werden, dass sie selbst aktiv an ihrem Wohlbefinden arbeiten und dadurch gesetzte Ziele leichter erreichen können.¹⁸⁴

4.4 Wie das Glück nun in die Schule kommt.

In Österreich wurde das Unterrichtsfach „Glück macht Schule“ im Jahr 2009 in der Steiermark gestartet. Das Lebensfach fand dort mit 130 teilnehmenden Schulen den bisher größten Umfang eines solchen Projektes, wodurch sich nun auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen lässt. Der erfolgreiche Start ist dank der Unterstützung des steirischen Landesschulrates unter Mag. Wolfgang Erlitz und der Pädagogischen Hochschule unter Dr. Herbert Harb gelungen.¹⁸⁵

Die Projektverantwortliche Eva Chibici-Revneanu bezeichnet das Unterrichtsfach Glück als ein ernst zu nehmendes Fach, das sich auf neurobiologische Erkenntnisse sowie die

¹⁸³ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 104.

¹⁸⁴ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 9-14.

¹⁸⁵ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 7.

Glücksforschung bezieht. Sie greift dazu wie schon einige vor ihr auf Studien zurück, die ein direktes Zusammenspiel von schulischen Leistungen und Schulerfolg zeigen. Sie ist überzeugt, dass es nicht der Leistungsdruck ist, der gegen das Glück arbeitet, sondern der Konkurrenzdruck. Daher sollte ihrer Meinung nach Schule ein Platz für Glück und Leistung sein.¹⁸⁶

Fritz-Schubert meint in diesem Zusammenhang, dass die UN-Kinderrechtskonvention sich immer wieder für eine „glückliche Kindheit“ ausspricht. Aber was leistet unser Schulsystem dazu? Bildung wird immer stärker zweckorientiert und den Forderungen der Wirtschaft angepasst. Sein Unterrichtsfach Glück fußt daher auf anthropologischen und ethischen Konzepten, die darlegen, dass Bildung zweckfrei sein darf und immer ein „sich bilden“ einschließen soll. Nur die Selbstbildung ermöglicht es, gestärkt und selbstsicher durch den Wandel der Zeit und den damit verbundenen Wertewechsel, in ein glückliches Leben zu gehen und darin gestalterisch aktiv mitzuwirken.¹⁸⁷

Sein Ziel ist es, Kinder zu begeistern und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Haltung und Werte auszubilden. So ist gelungen den Grundstein zu legen, um verantwortungsbewusste Menschen heranzuziehen. Das Rezept für ein gelungenes Leben klingt recht simpel, wenn man es näher betrachtet. Dazu sollte Schule nach Fritz-Schubert für die Kinder folgendes leisten: Sie soll den Kindern ihre persönlichen, familiären sowie kulturellen Stärken aufzeigen und vermitteln. Weiters soll sie den Kindern den Sinn für das eigene Handeln aufzeigen und erkennbar machen. Die Kinder sollen zudem die Fähigkeit entwickeln, Ziele zu artikulieren und einen Platz in der Gesellschaft zu finden.¹⁸⁸

Erst wenn sie sich selbstverantwortlich bestimmen und den Erfolg ihrer Bemühungen verspüren, sind die notwendigen Voraussetzungen für gelingendes Leben geschaffen.

Was über das gesamte Leben von einem Menschen bleibt, ist sein Charakter, seine Persönlichkeit. Und je früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen.¹⁸⁹

¹⁸⁶ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 9.

¹⁸⁷ vgl. Fritz-Schubert 2015, S. 9.

¹⁸⁸ vgl. Fritz-Schubert 2015, S. 9.

¹⁸⁹ Fritz-Schubert 2015, S. 9.

Wenn Kinder nun erfahren, so Fritz-Schubert, was es heißt sich klug und mutig die Welt zu erobern, wie es schon Platon vorschlug, so erleben sie, wie ihr ehrliches Handeln ihnen eher dauerhafte Anerkennung in der Gesellschaft bringt als maßloser Konsum. So sollte es ihnen gelingen, zu achtsamen und glücklichen, verantwortungsvollen sowie hilfsbereiten Menschen zu werden. Durch ihr selbstbestimmtes Handeln erfahren sie eher ein glückliches Leben, als jene, die stetig versuchen fremde Erwartungen zu erfüllen. Nach Fritz-Schubert sind die Kinder dann auch in der glücklichen Lage, schneller Freundschaften zu schließen und leichter zu lernen, da es ihrem eigenen Willen entspringt die Herausforderungen anzunehmen und selbstständig Lösungen zu finden.¹⁹⁰

Bereits im Jahr 2007 startete die Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg das Unterrichtsprojekt „Glück“ um die physische und psychische Gesundheit der SchülerInnen wie LehrerInnen zu fördern. Er führte im Glücksfach unter anderem Erlebnispädagogik und Theaterpädagogik, unter Einbeziehung verschiedenster Erkenntnisse aus der Neurobiologie, Salutogenese, Konsistenztheorie und der positiven Psychologie, zusammen. Sein Ziel war es dabei nicht, die Selbstoptimierung der SchülerInnen herbeizuführen, sondern eine Wertoptimierung auszulösen, die die SchülerInnen zu einer mitgestaltenden Teilnahme an der Gesellschaft heranführt.¹⁹¹

Bei der wissenschaftlichen Auswertung zeigte er, dass die Vergleichsgruppen eine auffällige Diskrepanz in Bezug auf ihr Wohlbefinden und ihre Zuversicht aufwiesen. Die SchülerInnen, die das Unterrichtsfach Glück besuchten, empfanden mehr Lebenssinn und sahen ihre Familien als Kraftquelle, da sie in der Lage waren ihre Lebensziele klar zu formulieren, wobei sie klar artikulieren konnten was sie für sich wollen oder nicht wollen.¹⁹²

Burow zeigt unterstützend dazu, dass es offensichtlich möglich ist Lernfreude und Wohlbefinden in Einklang mit dem Schulglück zu bringen. Für ihn fast unvorstellbar ist es, dass bereits 1780 Ernst Christian Trapp, der erste deutsche Inhaber eines Lehrstuhls für Pädagogik, Begründer der Glückspädagogik „Erziehung ist Bildung zur Glückseligkeit“ war. Er erwähnt das Joachim Heinrich Coupe 1832 dazu meinte:¹⁹³ „Die Glückseligkeit wird

¹⁹⁰ vgl. Fritz-Schubert 2015, S. 10.

¹⁹¹ vgl. Fritz-Schubert 2015, S. 10.

¹⁹² vgl. Fritz-Schubert 2015, S. 10.

¹⁹³ vgl. Burow 2015, S. 85-86.

verringert in dem Maße, in dem die Bildung vereinseitigt wird.“¹⁹⁴ Laut Burow verschwand der Aspekt des Glücks bis ins neue Jahrtausend aus dem Bildungsdiskurs und mündet nun bei den SchülerInnen in eine so genannte Bildungs-panik.¹⁹⁵

Die Schulentwicklung steht zwar auf den drei Säulen Chancengleichheit, gute Leistungen und Wohlbefinden, wie Burrow sagt, jedoch scheitert es an der wirkungsvollen Umsetzung. Ein ausgewogenes Gleichgewicht dieser drei Elemente würde erheblich zum Glück in der Schule beitragen.¹⁹⁶

Glück kann als Basis gelingenden Lehrens und Lernens gesehen werden, da glückliche Schülerinnen und Schüler einen höheren Selbstwert und eine stärkere Persönlichkeit aufweisen. Dadurch erwerben sie bedeutsame Lebenskompetenzen („Life Skills“).¹⁹⁷

Er spricht dazu die drei Aspekte Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit an. Dazu greift er das Konzept der Salutogenese des amerikanischen Soziologen Aron Antonovsky auf, das besagt, dass Menschen, bei denen diese drei Bereiche kohärent funktionieren, stressresistenter zu wirken scheinen. Er nennt als Beispiel für den Schulalltag, dass SchülerInnen die in ihrem Angstfach Lernfortschritte machen und Wohlbefinden erlangen, wenn sie den Unterricht verstehen, wenn sie den Grund kennen, wofür sie dieses oder jenes brauchen können und wenn sie die Fähigkeiten erlangen, Gelerntes auch handhabbar anzuwenden.¹⁹⁸

4.5 Schema einer Glückstunde nach Fritz-Schubert

Das Fritz-Schubert-Institut bietet einen einjährigen Lehrgang zum „Schulfach Glück“ für PädagogInnen an. Vorgefertigte Stundenverläufe gibt es hier nicht, jedoch folgt das Schulfach Glück einem Grundschema das Malte Leyhausen beschreibt. Das Curriculum gibt einen Leitfaden vor, der durch einen Methodenbaukasten gestützt ist. So stehen zu jedem Lernziel die passenden Methoden zur Verfügung. Er erklärt weiters, dass die Stunden dennoch immer individuell geplant werden müssen, da sich aufgrund der unterschiedlichen Situationen nie vorhersagen lässt, wie lange das Vermitteln von Themen

¹⁹⁴ Burow 2015, S. 86.

¹⁹⁵ vgl. Burow 2015, S. 84-86.

¹⁹⁶ vgl. Burow 2015, S. 84-86.

¹⁹⁷ Chibici-Revneanu 2015, S. 10-11.

¹⁹⁸ vgl. Burow 2015, S. 89.

und Methoden in der jeweiligen Gruppe in Anspruch nehmen. Dennoch so Leyhausen folgen die Stunden immer der gleichen Struktur. Der Unterrichtsverlauf erfolgt in einem Sesselkreis, angefangen wird immer mit einem spielerischen „Energizer“. Es ist ein Ritual, das die Kinder auf das Unterrichtsfach fokussiert und gleichzeitig zur Stärkung des Gruppengefühls beiträgt. Als nächster Schritt, beschreibt er, wird die vorhergehende Stunde reflektiert und Erfahrungsberichte leiten das neue Thema ein. Dem folgt ein Angebot zur Selbsterfahrung, das Lernexperiment. Leyhausen nennt beispielhaft den Sesselkreis wobei jedes Kind auf seinem eigenen Stuhl steht. Die Kinder müssen nun auf diesen Sesseln im Kreis gehen, ohne den Boden zu berühren. Nach und nach werden Sessel aus dem Kreis entfernt, wobei die Spielregeln an sich nicht verändert werden. Darauf folgt dann die Phase der Reflexion. Dabei wird mit den Kindern der Frage nachgegangen welche Gefühle sie in diesen Situationen hatten und auf welche Lebensbereiche man das noch umlegen kann. Als abschließende Hausaufgabe werden immer diese drei Fragen schriftlich in das Heft beantwortet. Die Kinder müssen dabei in eigenen Worten beschreiben was in der Stunde gemacht wurde, wie sie sich dabei fühlten und was ihnen an den anderen aufgefallen ist. Auch der Alltagsbezug soll notiert werden, bei dem der Nutzen für andere Lebensbereiche ersichtlich wird.¹⁹⁹

4.6 Wie sieht der Glücksunterricht in Österreich aus?

Das Projekt „Glück macht Schule“ startete in Österreich, angestoßen durch das Beispiel von Fritz-Schuberts Unterrichtsfach Glück. Chibici-Revneanu legte jedoch den Unterricht etwas anders an, so wurden von Beginn an Pilotschulen aller Schultypen ausgewählt. Es wurden auch von Anfang an die LehrerInnen zu ExpertInnen weitergebildet und nicht wie in Deutschland auf externe Kapazitäten zurückgegriffen. Sie spricht auch die geplante Dauer von vier Jahren an, welche aufgrund des guten Erfolges auf unbestimmte Zeit verlängert wurde. So wuchs das Projekt in wenigen Jahren von sechs auf 130 teilnehmende Schulen verschiedenster Schultypen an.²⁰⁰

In Österreich findet der Glücksunterricht in Modulen statt. Chibici-Revneanu spricht somit die Autonomie der einzelnen Schulen bei der Umsetzung sowie Schwerpunktsetzung an. Das Projekt wird mit einer Jahreswochenstunde im Curriculum verankert, wodurch

¹⁹⁹ Leyhausen 2015, S. 112-113.

²⁰⁰ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 14-15.

sich in etwa 36 Unterrichtsstunden für die verschiedenen Module ergeben. Diese Module werden den Schwerpunkten Psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung und der Körper als Ausdrucksmittel zugeordnet.²⁰¹

Diesen Schwerpunkten ordnet sie sechs Module zu, zu denen es auch einen Praxispool gibt. Das erste Modul nennt sie „Freude am Leben – seelisches Wohlbefinden“. Es beschäftigt sich damit, die Stärken zu fördern indem sich die SchülerInnen mit ihren eigenen Talenten und Begabungen auseinandersetzen. Die SchülerInnen sollen dabei erfahren, dass ein positives Selbstbild und der eigene Optimismus zur Steigerung der Lebensfreude führt sowie, dass eine positive Atmosphäre durch wertschätzenden Umgang herbeigeführt werden kann.²⁰²

Der Freude an der eigenen Leistung ist das zweite Modul gewidmet. Ziel dieses Moduls ist es, so Chibici-Revneanu, dass die geleisteten Anstrengungen und ihr Einsatz positiv erfahren und folglich verinnerlicht wird. Dazu blicken die Schüler auf Dinge, die sie stolz machen und ihnen gelungen sind sowie ihre positiven Leistungen. Dazu gehört aber auch das Formulieren von Zielen, um zu wissen, wo der Weg hin gehen soll.²⁰³

Die Ernährung findet im Dritten Modul mit dem Titel „Slow Food – Brain Food – Mood Food“ ihre Beteiligung am Glück. Chibici-Revneanu möchte in diesem Modul den Zusammenhang der Ernährung und ihren Beitrag zur Leistungsfähigkeit und Gesundheit der SchülerInnen darlegen und verständlich machen. Gewohnheiten in der Ernährung der SchülerInnen sollen durch Sinnesschulungen und die Voraussetzungen für gute Tischkultur erfahrbar gemacht werden.

Das vierte Modul ist dem „Körper in Bewegung“ und seinem Beitrag zum ganzheitlichen Wohlbefinden gewidmet. Hierbei wird Bewegung nicht nur als Aggressionsventil, sondern auch als Mittel zur Selbstwertschätzung und zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung begreifbar gemacht. Dabei sollen Bewegung und Sport mit allen Sinnen erfahren werden, frei von Leistungsdruck und Wettkampfgedanken. Chibici-Revneanu spricht als Ziel das entdeckte Glück an, das durch Koordination, Ausdauer Spiel, sowie Techniken zur Entspannung herbeigeführt werden kann.²⁰⁴

²⁰¹ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 15.

²⁰² vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 16.

²⁰³ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 16-17.

²⁰⁴ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 17.

Theaterpädagogische Elemente fließen im Fünften Modul unter dem Titel „Körper als Ausdrucksmittel“ ein. Glückserfahrungen werden hier durch Sprache, Stimme und Bewegung fassbar gemacht. Sie spricht das Ziel der Selbstentfaltung an. Dabei wird Kreativität und Fantasie gefördert und entwickelt.²⁰⁵

Als letztes Modul nennt Chibici-Revneanu „Das „ich“ und die soziale Verantwortung“. Den SchülerInnen wird die Sinnhaftigkeit und die Notwendigkeit von Teamarbeit und dem Handeln in einer Gemeinschaft näher gebracht. Sie nennt als Bestandteile dazu die wertschätzende Kommunikation und Formen der konstruktiven Konfliktbewältigung. Ziel ist es, laut Chibici-Revneanu, dass die Kinder lernen, gemeinschaftlich zu handeln, schwache SchülerInnen zu unterstützen und sich sozial zu engagieren.²⁰⁶

Sie fasst die Module als „erlebnis- und projektorientiert“ zusammen. Eine Vielzahl an unterschiedlichen Methoden, unter anderem Diskussionen, Interviews, Fantasiereisen und Entspannungstechniken werden genannt, die einer klaren Struktur folgen. Als Schlüssel zum Glück nennt sie die schriftlichen Selbstreflexionen. SchülerInnen lernen sich zu artikulieren in dem sie in Kleingruppen wie auch abschließend im Klassenplenum ihre Beiträge präsentieren.²⁰⁷

4.7 Über die Messbarkeit von Glück

Chibici-Revneanu spricht in ihrem Buch „Glück macht Schule“ die Messbarkeit von Glück an. Damit Glück gemessen werden kann, mussten zuerst Instrumentarien geschaffen werden, die dies ermöglichen. Als häufigstes Instrument werden Verfahren zur Selbsteinschätzung angewendet. Beispielhaft nennt sie Studien aus Österreich und Deutschland die sich dem Thema „was Kinder glücklich macht“ widmen. Als Ergebnis einer dieser Studien erwies sich, dass Ferien, Haustiere, Spielen in der Natur sowie Familie und FreundInnen für elfjährige Kinder den Faktor Glück stark beeinflussen. Bei Studenten zeigte sich bei der Befragung durch Selbsteinschätzung in Kombination mit Fremdeinschätzung, dass glückliche Menschen über besser ausgeprägte soziale Fähigkeiten verfügen. Als weitere Messmethode nennt sie Gesichter-Skalen, die sich besonders im Schulbereich einsetzen lassen. Chibici-Revneanu nennt auch das Oxford Glücksinventar

²⁰⁵ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 17.

²⁰⁶ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 17.

²⁰⁷ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 17-18.

als weiteres Messinstrument. Es handelt sich hier um einen Fragebogen, der sich mit der momentanen Lebenszufriedenheit befasst. Sie bezieht sich auf qualitative Studien, die zum Ergebnis geführt haben, dass Glück durch soziale Beziehungen sowie durch kleine Dinge des Alltags und Tätigkeiten erlebt wird. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten spricht sie als wesentlichen Faktor für Glück an. Dabei erfährt nicht nur der Helfer, sondern auch der Empfänger einen Glücksmoment. Hilfestellungen, die dem Einzelnen oder der Allgemeinheit dienen, generieren Glücksgefühle.²⁰⁸

5 Der Handschuh als Passion

In meiner Sammlung an gefundenen Handschuhen, befinden sich überwiegend Kinder-, Winter-, Damen- und Arbeitshandschuhe. Ich habe sie in den unterschiedlichsten Situationen und Positionen vorgefunden. Ich habe mir oft die Frage gestellt, ob die Art und Weise wie ich sie vorgefunden habe, mir etwas erzählen kann. Allein dieser Frage nachzugehen, würde einer eigenen wissenschaftlichen Arbeit entsprechen und ist momentan nicht vordergründig von Interesse, daher habe ich nur einen kurzen Blick auf den Handschuh an sich geworfen.

Der Artikel, der aufgrund seines Titels „Der Handschuh. Ein Accessoire der Leidenschaft“ mein Interesse geweckt hat, gibt Einblicke in das Thema Handschuhe.

Die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Esther Kilchmann spricht davon, dass der Handschuh bereits im Mittelalter mit Symbolik behaftet war. Als Bestandteil des geistlichen Ornaments war der weiße Handschuh ein Zeichen der reinen Hände und Symbol für Unschuld. Auch in Abbildungen, als zum Himmel fliegende Seele, findet er symbolische Verwendung. Wird der zum Himmel gehaltene Handschuh von der Engelschar angenommen und empor getragen, so spricht auch dies für eine reine Seele, so meint Kilchmann.²⁰⁹

Sie beschreibt, dass der Handschuh in westlichen Kulturkreis bis ins 18. Jhd. neben der Funktionalität auch noch Merkmal für Rechts- und Herrschaftsmacht war. Die Handschuhübergabe an eine höhergestellte Person stand hier als ein Zeichen der

²⁰⁸ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 36.

²⁰⁹ vgl. Kilchmann 2010, S. 275.

Anerkennung seiner Herrschaft. Im Mittelalter, so Kilchmann, reichte ein einzelner Handschuh aus, um den König vor Gericht vertreten zu können. Der glückliche Besitzer dieses Handschuhs war berechtigt, den König in bestimmten Belangen zu vertreten. So kann der Handschuh befestigt am Marktkreuz für königlichen Sonderfrieden stehen.²¹⁰ In diesem Zusammenhang fällt mir einer meiner Handschuhfunde wieder ein: Der Handschuh war auf einer Zaunlatte fixiert und mutete ähnlich an.

Erstaunlich fand ich ihre Aussage, dass der Handschuh erst etwas später in die Garderobe der vornehmen Dame Einzug hielt, einst als Maßanfertigung, heute kennt man ihn als Massenprodukt. Zumeist wurden Materialien wie Fell, Seide, Reh-, Kalbs-, Lamm- und Hundeleder verwendet. Seit dem 19. Jahrhundert ist der Handschuh als Accessoire nicht mehr wegzudenken.²¹¹

Im Laufe der Geschichte ist der Handschuh zu einem Objekt geworden, erläutert sie, dem in verschiedensten Kontexten, verschiedenste Aufgaben sowie Macht zugeschrieben wurde. Betrachtet man den anwesenden Gegenstand und anerkennt ihn als Symbol für eine abwesende Person, so lässt sich der Handschuh auch zu einem sexuellen Fetisch-Objekt ausgestalten, so Kilchmann weiter. Sie zeigt Beispiele in der Literatur, um das Spiel zwischen Handschuh und Leidenschaft zu entfalten. Um 1900 war der Höhepunkt dieser Symbolik zu verzeichnen, danach wich die Funktion der Ästhetik.²¹²

Max Klingers 1878 gestalteter Bildzyklus *Paraphrase über den Fund eines Handschuhs* führt vor, wie das aufgefundene Accessoire einer Unbekannten zum erotischen Zentrum einer Traum- bzw. Alptraumfolge wird. Der Blick des Betrachters löst den Handschuh vom Körper seiner Trägerin ab und verwandelt das Beiwerk in einen eigenständigen „Signifikant[en] des Begehrens“, der im Bildzyklus eine „phantasmatische Semantik“ entwickelt.²¹³

Verlorene, gefundene sowie einzelne Handschuhe scheinen die Menschen seit jeher zu beschäftigen und ihre Fantasie zu beflügeln. Ein neuer Blickwinkel, wie diese Fundstücke zukünftig betrachtet werden können, fiel mir in Zusammenhang mit Richard Longs *Walking Sculptures* ein: Die Fundstücke lassen wie die Walking Sculptures der Fantasie

²¹⁰ vgl. Kilchmann 2010, S. 275-277.

²¹¹ vgl. Kilchmann 2010, S. 227.

²¹² vgl. Kilchmann 2010, S. 227-280.

²¹³ Kilchmann 2010, S. 280-281.

Spielraum, sich das vorangegangene Geschehen vorzustellen und sind letztlich Zeugnis einer Abwesenheit.

6 Wie ist das nun mit dem Glück, dem Gehen und dem Finden?

Nach intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema Glück lassen sich nun viele meiner zu Beginn gestellten Fragen beantworten und aus verschiedensten kulturellen und wissenschaftlichen Blickwinkeln betrachten. Manche Fragen konnte ich im Zuge der bisherigen Rechercharbeit jedoch noch nicht beantworten. Sie bleiben daher offen. So weiß ich zum Beispiel immer noch nicht, warum ich den Parkplatz immer finde, dieses „Bestellen und Finden“ bei meinen Handschuh-Aktivitäten jedoch nicht immer funktioniert. Vielleicht liegt es darin begründet, dass *Parklückenfreimachen* ständige und standardisierte Handlungen sind, die immer nach dem gleichen Schema ablaufen, während zum *Handschuheverlieren* immer ein Zusatzmoment nötig ist, wie zum Beispiel etwas aus der Tasche zu nehmen und dabei einen Handschuh herauszustreifen, oder den Handschuh auszuziehen, um einer Aktivität nachgehen zu können, bei der er stören würde. Auch gehe ich immer noch der Frage nach, was Menschen mit dem einzelnen verbliebenen Handschuh tun? So habe ich durch vereinzelte Befragungen in Erfahrung gebracht, dass viele Menschen den verbliebenen Handschuh, in der Hoffnung Glück zu haben und den verlorenen Handschuh doch noch wiederzufinden, noch eine Zeitlang aufheben. Aber wie findet man nun das Glück?

Beginnend bei Matthieu Ricard, einem gebürtigen Europäer, der sein Glück im Buddhismus fand und in die Himalaya Region auswanderte, lassen sich erstaunliche Einblicke in die Materie Glück, bekommen. Denn stelle ich hier nochmals die Frage danach, wie es nur sein kann, dass man sich über einen zufällig gefundenen Handschuh so sehr freuen kann, so würde er es vielleicht so beantworten, dass dem Glück für manche Menschen ein flüchtiges Ereignis innewohnt. Dieses Ereignis ist ausschlaggebend für die Dauer und die Intensität des Glücksempfindens. Es lässt sich also als Zeitraum bezeichnen, innerhalb dessen Glück erfahrbar gemacht werden kann.²¹⁴ Betrachtet man die Zeit, in der diese Projekte abliefen, so lässt sich auch der Bezug herstellen, dass das erfahrene Glück

²¹⁴ vgl. Matthieu Ricard 2003, S. 31-32.

der geborgten Puppen, wie auch der gefundenen Handschuhe gerade so viel Glücksgefühl verleiht, um uns durch traurige oder angespannte Momente im Leben, in diesem Fall durch eine Unterrichtsstunde, zu heben. Es handelt sich dabei wohl um ein beiläufiges Glück, das uns nur für einen gewissen Zeitrahmen zur Verfügung steht.

Hier könnte aber auch der Begriff der hedonistischen Treitmühle wieder aufgegriffen werden, der, wie ich meine, gut passt. Es handelt sich um den Gewöhnungseffekt, der nach einer Weile eintritt und die Freude an neuen Dingen verblassen lässt und diese zu etwas Alltäglichem macht.²¹⁵ Da stellt sich mir die Frage, ob dieser Prozess des Leihens und Zurückgebens diese Treitmühle nicht durchbricht. Denn man bekommt jedes Mal aufs Neue etwas in die Hand, an dem man sich erfreuen kann, muss es jedoch wieder zurückgeben, wodurch sich der Zustand des „sich-daran-Gewöhnens“ nicht einstellt. Dadurch bleibt die Freude aufrecht, beziehungsweise wird wöchentlich neu entfacht. Aber vielleicht stellt sich durch die Gewissheit des wöchentlichen Erhaltens ebenfalls irgendwann Routine ein.

In Bezug auf die geborgten Puppen lässt sich Hönischs semantischer Zugang zum Glück heranziehen. Er spricht das Wort Lücke an, die es gilt mit Glück zu füllen.²¹⁶ So legt sich mir der Schluss nahe, dass das Mitbringen dieser Puppen bei den Kindern für die Dauer einer Doppelstunde eine Lücke schließt, vielleicht aber auch darüber hinaus etwas bewirken kann. Diese Lücke kann eine im heutigen Alltag der Kinder nicht ausgelebte Entdeckungslust sein, die die Kinder beim Handhaben und haptischen Entdecken der Puppen verspüren. Diese Lücke kann auch fehlende Nähe und Geborgenheit sein, die die Kinder durch das Berühren und Halten der Puppen eine Zeitlang schließen können. Ein weiterer Gedanke, der mir kam ist, dass diese Lücke auch fehlendes Vertrauen sein kann, also das Empfinden, dass ihnen durch ihr Umfeld nicht vertraut wird, dass ihnen Vieles nicht *zugetraut* wird. Die Kinder empfinden durch das ihnen geschenkte Vertrauen, dadurch, dass ihnen etwas zugetraut wird, nämlich dass sie die Puppen nach dem Ausborgen und damit Spielen unversehrt wieder zurückgeben werden, Glück und Freude, vielleicht sogar Stolz, beim *Handhabendürfen* der Puppen. Dieses Vertrauen, das ich den Kindern mit diesen Leihgaben schenke, ist vielleicht eine Glückserfahrung, die ihnen längerfristig hilft, eine Lücke zu schließen, nämlich mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und

²¹⁵ vgl. Hardung 2019, M. 21:43.

²¹⁶ vgl. Hönisch 2003, S. 13-14.

ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Dieser Gedankengang lässt sich für mich unter anderem mit den Handlungsweisen der SchülerInnen erklären.

Betrachtet man nun den Zugang zum Glück und wie er sich über die Jahrhunderte verändert und entwickelt hat, so lassen sich einige Parallelen zum gegenwärtigen Verständnis von Glück ziehen. Sokrates, der sich für Glück durch ein sittliches Leben ausspricht,²¹⁷ mag damit nicht ganz unrecht gehabt haben, denn wenn man Durkheims Begriff der Anomie betrachtet, zeigt sich, dass der Normverlust in der Gesellschaft zu sinn- und ziellosem Verhalten führt. Daraus schließt Csikszentmihalyi, dass dieser Regelverlust zur Instabilität des einzelnen Menschen führen kann.²¹⁸ Was wiederum den Kreis zu Sokrates schließt, der das Glück im sittlich geführten Leben findet.

Nietzsches Gedanke, dass man des Glücks Bedarf, um Glück zu finden, spiegelt sich im Wesen meines Handschuhfunds wider. Denn auch ich habe mit viel Glück den Handschuh gefunden und somit das Glück an sich erfahren. Nietzsche beschreibt auch, wie es der Mensch selbst unter den widrigsten Verhältnissen schafft, etwas Glück zu finden, gerade so viel, dass es zum Überleben reicht.²¹⁹ Hier hakt Csikszentmihalyi nahezu hundert Jahre später wieder ein, indem er am Beispiel der Eskimos erklärt, dass selbst die kargsten Lebensbedingungen nicht glücksverhindernd sind. Durch profane Aktivitäten wie singen, schnitzen oder gemeinsame Aktivitäten können Glücksgefühle hervorgebracht werden. Er verweist darauf, dass wenn Sinn und Glück gänzlich aus dem Leben verschwinden, auch das Individuum aus dem Leben scheidet. Man kann also sagen, ohne ein Fünkchen Glück gibt es auch kein Leben.²²⁰

Hier schließt sich nun der Kreis und der Bezug zu den musisch kreativen Fächern lässt sich aus dem eben Gesagten ableiten, denn gerade in den musisch kreativen Fächern erfahren die Kinder, wie sinnstiftend und freudvoll verschiedenste kreative Aktivitäten sind. In diesen Fächern wird ihnen die Möglichkeit gegeben, verschiedenste Interessen und Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Besonders der Moment der Freude, wenn eine (schwierige) gestellte Aufgabe und die damit verbundenen Qualen erfolgreich überwunden wurden, so wie es Bea Lundt mit dem Verständnis von Glück im

²¹⁷ vgl. Horn 2003, S. 117.

²¹⁸ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 141-142.

²¹⁹ vgl. Stegmaier 2003, S. 210.

²²⁰ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 140-141.

Mittelalter erklärte, ist eine entscheidende Glückserfahrung.²²¹ Genau dieses Glücksgefühl des Überwindens und Erreichens gesteckter Ziele sprechen der Bergsteiger Jost Kobusch und die blinde Studentin Daniela an.²²² Das Dopamin, das dabei ausgeschüttet wird, lässt uns laut Spitzer auch besser lernen.²²³ Somit kann (leichter) lernen glücklich machen und sieht man sich die Unterrichtskonzepte von Fritz-Schubert und Chibici-Revneanu an, kann man Glück, oder das Empfinden von Glück, nämlich Glücklichkeit, auch lernen. Offen bleibt für mich der von Csikszentmihalyi angesprochene Aspekt, dass Kinder mit Lernstörungen keinen *Flow* und somit kein Glück erfahren können.²²⁴ Wie arbeitet man mit solchen Kindern im Unterricht und vor allem wie funktioniert für diese Kinder der Unterricht *Glück*?

Betrachtet man die Inhalte der einzelnen Module zum Unterrichtsfach Glück, so lassen sich dort zumindest Antworten finden, warum das Gehen und das Finden der Handschuhe so viel Freude bereiten. Denn bei Chibici-Revneanu setzt sich das Unterrichtsfach Glück aus Teilbereichen in Form von Modulen zusammen, deren einzelne Elemente wie bei einem Puzzle zusammengesetzt werden, und die ihre Wirkung erst in ihrer Gesamtheit zeigen. Die Förderung von Koordination und Ausdauer ist ein wichtiger Teilbereich ihres Unterrichtsfaches. Das beginnt schon beim einfachen Gehen, das auch bei meiner Handschuhsuche eine wichtige Rolle spielt. Im Unterrichtsfach wie auch in meiner künstlerischen Auseinandersetzung mit dem Gehen spielt die Leistungssteigerung eine sehr untergeordnete Rolle. Es steht lediglich die Freude an der Bewegung und das „sich darüber Bewusstwerden“, wodurch Glück erfahrbar wird und nachhaltig wirkt, im Vordergrund.²²⁵

Der *Flow* spielt für den Faktor Glück eine große Rolle, denn er ist *die* Form des Glückes, die man selbstbestimmt beeinflussen kann und besonders daran ist, dass er auf der ganzen Welt und für alle Menschen gleich funktioniert. Einfach beschrieben ist der *Flow* ein Zustand bei dem der Herzrhythmus im Gleichklang mit unserem System für Emotionen sowie Bewusstsein und Verstand, schwingt.²²⁶

²²¹ vgl. Lundt 2003, S. 157-158.

²²² vgl. Hardung 2019, M. 05:45.

²²³ vgl. Hardung 2019, M. 05:04.

²²⁴ vgl. Csikszentmihalyi 1990, S. 138-139.

²²⁵ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 107.

²²⁶ vgl. Chibici-Revneanu 2015, S. 103.

„Schon der einfachste körperliche Akt macht Spaß, wenn er so verändert wird, daß er *Flow* erzeugt. Die wichtigsten Schritte bei diesem Prozess sind (a) sich ein Gesamtziel zu setzen und so viele Unterziele, wie realistischerweise möglich sind, (b) Methoden zur Messung des Fortschritts im Hinblick auf das gesetzte Ziel zu finden, (c) sich auf das zu konzentrieren, was man tut, und die mit der Tätigkeit verbundene Herausforderung immer feiner zu differenzieren (d) die notwendigen Fähigkeiten für die zur Verfügung stehenden Gelegenheiten zu entwickeln und die Meßlatte (sic!) höher zu setzen wenn die Aktivität langweilig wird.“²²⁷

Betrachtet man dies nun im Zusammenhang mit dem Handschuhfund und dem Akt des Spazierengehens, so lassen sich hier einige mögliche Antworten finden. Der Akt des Spazierengehens, der von mir als Akt des Loslassens und Kopffreimachens angefangen hat, hat bei mir zu neuer gedanklicher Aufladung geführt, denn durch das Gehen wird der Kopf frei, um Platz für Neues zu schaffen. Grundsätzlich begann meine Auseinandersetzung mit Gehen, Glück und Gehen als Glücksquelle, mit einem klassischen Spaziergang, als bloßem Akt des Vergnügens und ohne weitere Intention, ihn als künstlerischen Spaziergang oder Walking Art zu charakterisieren.

Der anfängliche Akt des klassischen Spazierganges entwickelte sich zufällig, so wie es dem Wesen meines künstlerischen Schaffens entspricht, zu einem bewusst gesetzten Akt des Handschuhsuchens und -findens. Der Fund des ersten Objektes führte zu einem Handschuhfetisch, der zu bewusst gesetztem Handhaben zu „Versuch und Irrtum“ führten. So kann man nun den Handschuh als Geh-Artefakt, also als Ergebnisbeleg des künstlerischen Aktes auf der Suche nach dem Glück, festmachen. Der Handschuh als Abbild des Glücksmomentes dokumentiert das Glückereignis. Ob es sich nun um ein eigenständiges Kunstobjekt handelt, bleibt hier noch diskutierbar.

Betrachtet man Richard Longs *Walking Sculptures* beziehungsweise seine *left-overs*, so finden sie in meinen Handhaben Weiterführung,²²⁸ frei nach dem Motto und „jetzt komme ich“. Hat sich schon jemals jemand in Longs *left-overs* eingebracht und seine Spuren absichtlich verändert oder gar ausgelöscht? Meine Spurensatzung oder sogar Spurenentfernung ist nicht durch Fußabdrücke gekennzeichnet, sondern durch Handschuhe, die mir von einer vorhergehenden Präsenz einer Person erzählen. Den Akt der

²²⁷ Chibici-Revneanu 2015, S. 103

²²⁸ vgl. Fischer 2011, S. 70.

Vergänglichkeit der Spur führe ich bewusst durch Einsammeln der Artefakte herbei. Dokumentiert und archiviert zeigen sie nunmehr die Präsenz unzähliger abwesender Personen, die möglicherweise noch nach ihren verlorengegangenen Artefakten suchen.

Der Genuss am Gehen kommt bei mir immer mit der Stille beim Gehen. Auch Thich Nhat Hanh spricht davon, dass durch das Schweigen die Konzentration steigt und dadurch alles bewusster erlebt wird. Er spricht davon, dass durch das aufmerksame und konzentrierte Gehen und Handeln, Freude und Einsicht in uns aufkommen.²²⁹ Dadurch schließt sich für mich wieder ein Kreis: Gehen, führt zur gedanklicher Entleerung und in der Folge zu gedanklicher Wiederaufladung, Gehen schärft den Fokus und bildet somit die Basis für Glück und Zufriedenheit.²³⁰ So lässt sich auch erklären, warum sich der Handschuh gerade beim stillen Gehen besonders gut finden lässt, denn dann ist die volle Aufmerksamkeit auf das Gehen und das Ziel, einen Handschuh zu finden, fokussiert. Das Erreichen meines gesetzten Zieles, beim Gehen nicht nur Eindrücke, sondern auch Objekte zu sammeln, erfüllt mich mit Glück.

Wenn ich an meine Schulzeit zurückdenke, dann kann ich mich noch gut an den alljährlichen Schulwandertag erinnern. Auch Ausflugsziele sind mir noch in Erinnerung geblieben. So haben wir in meiner Volksschulzeit, mit dem Rucksack bepackt, eine Wanderung in der Petroneller Donau-Au gemacht, wo wir unsere Jause auf einem liegenden Baumstamm eingenommen haben. Später, in meiner Hauptschulzeit, sind wir von Petronell-Carnuntum nach Rohrau gewandert und haben dort Joseph Haydns Geburtshaus besucht. Ich erinnere mich auch noch daran, dass wir einmal mitten in einem Steinbruch in Hundsheim saßen, wo wir zuvor hingewandert waren. In meiner Erinnerung waren wir oft in der freien Natur wandern, denn während meiner Schulzeit war der Wandertag noch Pflichtprogramm. Als Schülerin war ich sehr traurig als dieser dann aufgrund von Sparmaßnahmen als Fixpunkt aus dem Lehrplan genommen wurde. Es war für mich ein sehr wertvolles Instrument gewesen, um Freundschaften zu vertiefen und das Klassenklima zu stärken.

Für mich persönlich, wie auch für mein pädagogisches Handeln hat mir die Auseinandersetzung mit dem Thema neue Erkenntnisse gebracht. Ich weiß nun, dass man Glück

²²⁹ vgl. Thich Nhat Hanh 2015, S. 29.

²³⁰ vgl. Thich Nhat Hanh 2015, S. 29.

generieren kann und es gezielt pädagogisch einsetzen kann. Ich habe gelernt, dass das Überwinden von inneren und äußeren Hürden glücklich machen kann, was im Unterrichtsgeschehen eine große Rolle spielt. Ich glaube, dass man etwas Glück auch borgen kann, vielleicht ist das aber auch nur meine Interpretation von Matthieu Ricards Altruismus. Zumindest konnte ich schon andere mit meiner Freude anstecken und die Aufmerksamkeit dieser Menschen gezielt auf Handschuhe und andere Dinge lenken. Der anfangs genannte Begriff von „Glück auf Zeit“ trifft es wohl wirklich ganz gut: Die kurzen Sequenzen der Freude kommen so kontinuierlich immer wieder und die Häufung dieser Glücksmomente führt zu langfristiger Freude. Unterrichten hat für mich auch einen enormen *Flow* Charakter und mittlerweile weiß ich auch, warum es mir so viel Spaß macht, nämlich weil ich es des Unterrichtens wegen tue! Der Fokus geht also dorthin, worauf er gelenkt wird: beim Gehen, beim Finden und dem Glück.

7 Literaturverzeichnis

Barboza, Amalia (2003): Glück in der klassischen Soziologie. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 249-254.)

Burckhardt, Lucius (1980): Warum ist Landschaft schön? Die Spaziergangswissenschaft. Martin Schmitz Verlag, Kassel 1980

Burow, Oaf-Axel (2015): Bildungsfaktor Glück – Glücksfaktor Bildung: Wie Lernfreude und Spitzenleistung entstehen. In: Fritz-Schubert, Ernst, Saalfrank, Wolf-Thorsten, Leyhausen, Malte (Hrsg.) (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Belz Verlag, Weinheim und Basel (S. 84-94.)

Chibici-Revneanu, Eva (2015): Glück macht Schule. Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im Unterricht. Hubert Kren VerlagsgesmbH, St. Stefan

Duttweiler, Stefanie (2003): Figuren des Glücks in aktuellen Lebenshilferatgebern. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 308-312.)

Fischer, Ralph (2011): Walking Artists. Über die Entdeckung des Gehens in den performativen Künsten. transcript Verlag, Bielefeld

Fritz-Schubert, Ernst (2014): Schulfach Glück. Wie ein neues Fach Schule verändert. Verlag Herder GmbH, Freiburg in Breisgau 2011

Fritz-Schubert, Ernst (2015): Einleitung. In: Fritz-Schubert, Ernst, Saalfrank, Wolf-Thorsten, Leyhausen, Malte (Hrsg.) (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Belz Verlag, Weinheim und Basel (S. 9-12.)

Fritz-Schubert, Ernst, Saalfrank, Wolf-Thorsten, Leyhausen, Malte (Hrsg.) (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Belz Verlag, Weinheim und Basel

Hardegger, Judith (2015): Matthieu Ricard, vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch. <https://www.youtube.com/watch?v=CGIHR9hcb5A> (abgerufen am 28.10.2021)

Hardung, Martin (2019): Glücklich nach Plan. Was bringt die Glücksforschung wirklich? <https://www.ardmediathek.de/video/campus-doku/was-bringt-die->

gluecksforschung/ard-alpha/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvLzY0OTM4ZDgyLTM-wOGQtNGUwNy04OTE3LTE1Y2Q2N2UxYjg5MQ/ (abgerufen am 30.08.2021)

Horn, Christoph (2003): Glück bei Platon. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 117-221.)

Hörisch, Jochen (2013): Glück im Deutschen. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 13-14.)

Kilchmann, Esther (2010): Der Handschuh. Ein Accessoire der Leidenschaft. In: Caduff, Corina, Reulecke, Anne-Kathrin; Vedder Ulrike (2010): Passionen: Objekte - Schauplätze – Denkstile. Wilhelm Fink Verlag, München 2010 (S. 275-283.)

Kovacs, Brigitte (2018): ÜberGänge. Annäherung an das Gehen als künstlerische Praxis zwischen Geh-Akt und Artefakt. Liebenprint Grafik Repro Druck GMBH.

Kreichgauer, Karl (o.D.): Unglück. <https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/unglueck.htm> (abgerufen am 19.06.2021)

Lundt, Bea (2003): Figuren des Glücks in der Alltagskultur des Mittelalters und der Frühen Neuzeit. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 157-161.)

Mitscherlich-Schönherr, Olivia (2003): Glück im deutschen Idealismus. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 188-199.)

Ossyra, Tobias (2020): Was macht uns glücklich? - Die Fragen nach dem Glück und dem Sinn des Lebens. <https://www.youtube.com/watch?v=TZE1SuTtrD0> (abgerufen 31.08.2021)

Rösch, Mathias (2018): Schulwandern. Die Gesellschaft verändern. In: Selheim, Claudia; Kammel, Frank Mathias; Brehm Thomas (2018): Wanderland. Eine Reise durch die Geschichte des Wanderns. Verlag des Germanischen Nationalmuseums, Nürnberg 2018 (S. 150-157.)

Stegmaier, Werner (2003): Glück bei Nietzsche. In: Thomä, Dieter, Henning, Christoph, Mitscherlich-Schönherr Olivia (2003): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart – Weimar (2011) (S. 210-214.)

Thich Nhat Hanh (2016): Einfach gehen. O.W. Barth, München

Weisshaar, Bertram (2018): Einfach Losgehen. Vom Spazieren, streunen, wandern und vom Denken. Eichborn Verlag in der Bastei Lübbe AG, Köln

Werner, Florian (2019): Auf Wanderschaft. Ein Streifzug durch Natur und Sprache. Duden, Berlin

Zirfas, Jörg (2010): Glück Heute. In: Emmert, Claudia (1965) Glück Happens. Kehrer, Heidelberg 2010