

Aufgabe 1

Welche Informationen in dieser Grafik sind für Sie interessant? Welche Fragen haben Sie?

!

?

Ich finde interessant, dass ...

Ich frage mich, warum ...

Ich bin überrascht, dass ...

Ich möchte wissen, warum ...

Ich habe nicht gewusst, dass ...

Mich interessiert, warum ...

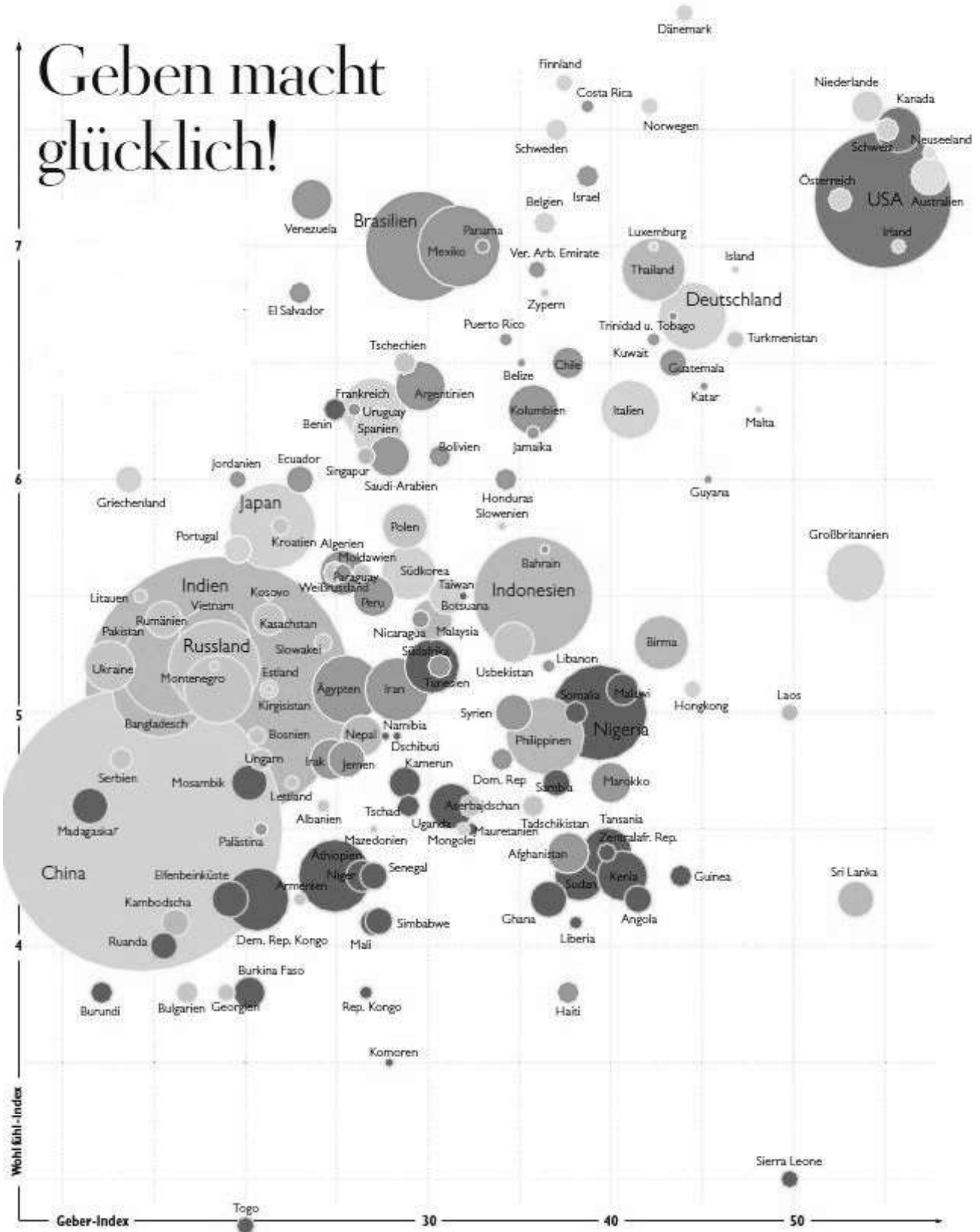
Aufgabe 2

Welche Fragen haben die Soziologen den Menschen gestellt?

<i>Wohlfühl-Index</i>	<i>Geber-Index</i>



Geben macht glücklich!



Lesehilfe für die Grafik:

Die **Größe der Kreise** entspricht der Einwohnerzahl. Der Mittelpunkt ist die Position im Koordinatensystem.

Der **Geber-Index** ergibt sich aus dem Durchschnitt der Ja-Antworten auf die folgenden drei Fragen:

1. Haben Sie im vergangenen Monat Geld für einen wohltätigen Zweck gespendet?
2. Haben Sie Ihre Zeit freiwillig einer sozialen Organisation zur Verfügung gestellt?
3. Haben Sie einem wildfremden Menschen geholfen?

Für den **Wohlfühl-Index** sollten die Menschen sagen, auf welcher Stufe zwischen 0 und 10 sie sich einordnen. Dabei ist 10 das bestmögliche Leben.

Aufgabe 3

Was bedeutet Glück für Sie? Machen Sie eine Liste mit den fünf wichtigsten Wörtern. Sie können auch neue Wörter ergänzen.

-r Reichtum	-e Harmonie	-e Gesundheit	-s Geld	-r Frieden
-e Schönheit	-s Hobby	-e Familie	-r Erfolg	-e Liebe
-e Freiheit	-e Freunde	-e Karriere	-s Haus	-e Natur

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aufgabe 4

Das Wort „Glück“ hat drei Bedeutungen. Lesen Sie die Texte. Entscheiden Sie, welche Bedeutung von „Glück“ in jedem Text wichtig ist.

Glück haben	Glück fühlen	
	kurze Zeit („Glücksmoment“)	lange Zeit

Aufgabe 5

Beschreiben Sie je eine Situation aus Ihrem Leben.

Ich hatte großes Glück, als ... Ich war sehr glücklich, als ... Ich mach mich glücklich, dass ...



Text 1

„Glück ist für mich, einen Beruf zu haben, der zu mir passt und der mir wirklich Spaß macht. Ich studiere zwar momentan Medizin, aber ich arbeite auch als DJ. Ich kann also zwischen zwei Berufen wählen. Ich erlebe immer wieder Glücksmomente, wenn ich in einem Club als DJ arbeite und merke, dass ich die Stimmung des Publikums beeinflussen kann. Ich denke dann an nichts anderes, als an die Musik.“ *Mario, 31 Jahre, Medizinstudent und Disc Jockey,*

**Text 2**

"Eigentlich bin ich immer glücklich." *Felix, 8 Jahre, Schüler*

Text 3

„Ein besonderes Glückserlebnis hatte ich letztes Jahr. Auf meiner Lunge wurde ein Fleck entdeckt und monatelang wusste kein Arzt, was das war. Ich hatte eine große Angst um mein Leben. Nach vielen Untersuchungen stellte sich heraus, dass es nur eine Lungenentzündung war. Dies war der glücklichste Moment für mich, denn mein Leben ging weiter.“ *Nadja, 24 Jahre, Studentin*

**Text 4**

„Wenn es wichtig ist, habe ich meistens Glück. Im ersten Lehrjahr war ich zum Beispiel immer der erste, der in der Bank und hatte dann auch den Tresorschlüssel. Einmal wurde unsere Bank am Morgen überfallen, aber genau an diesem Tag war ich in der Berufsschule. Da habe ich Glück gehabt.“ *Andreas, 22 Jahre, Bankkaufmann*

**Text 5**

„Ein großes Glückserlebnis war für mich, als ich im Frühjahr von einer Party nach Hause lief. Es war die erste warme Nacht des Jahres und ich war ein wenig angetrunken, aber nicht zu sehr. Es war einfach schön zu fühlen, wie es wieder wärmer wird und die Stadt zu leben beginnt.“ *Lisa, 21 Jahre, Studentin*



Text 6

„Tanzen ist meine große Leidenschaft. Ich liebe es, auf der Bühne zu stehen und die Leute mit dem Tanzen zu faszinieren. Ich trainiere eigentlich jeden Tag. Ich mag das Gefühl, am Ende des Tages richtig müde zu sein. Tanzen bedeutet für mich Glück. Für einen kurzen Moment im Leben vergesse ich alle Sorgen. Nur ich selbst und meiner Freude ist wichtig. Das war und ist für mich mein persönliches Glück.“ *Elena, 23 Jahre, Tänzerin*

**Text 7**

„Ich bin glücklich, wenn ich mit all den anderen Menschen klar kommen, wenn die Menschen mich mögen und ich keine Schwierigkeiten und keinen Streit habe.“ *Kevin, 13 Jahre, Schüler*

Text 8

„Ich hatte eine wirklich sehr schwere Zeit in den letzten zwölf Monaten. Ich hatte eine schwere Depression. Ich wollte niemanden treffen, konnte nicht die Uni besuchen, da ich einfach nicht die Kraft dazu hatte. Ich war den ganzen Tag zu Hause, meistens habe ich nur im Bett gelegen. Ich fühlte mich so schwach, ich dachte, ich könnte nichts fertigbringen...

... Jetzt, ein Jahr später, fühle ich mich wunderbar. Das Studium läuft sehr gut, ich treffe mich mit Freunden, habe neue Bekanntschaften gemacht. Ich nehme die Medikamente zwar immer noch, aber ich hoffe, dass ich bald ohne sie leben kann. Ich fühle mich wirklich so glücklich, ich fühle wieder Lebensfreude, ich habe Lust auf Gespräche, ich fühle mich selbstsicherer denn je. Es ist wirklich für mich Glück, wieder gesund zu sein.“ *Petar, 24, Student,*

**Text 9**

„Ich kann mich an viele Glückserlebnisse erinnern. Zum Beispiel an den Tag, als ich mit meiner Frau auf der Bank vor der Pinakothek saß und wir eine Geschichte von Brecht gelesen haben. Wir hatten einfach Zeit.“ *Bernd, 50 Jahre, Ingenieur*

Text 10

„Glück bedeutet für mich Erfolg. Erfolg bedeutet für mich, wenn man Ziele erreicht. Am Wochenende habe ich an der Volkshochschule einen Kochkurs gegeben. Ich habe zehn Menschen gezeigt, wie man vegetarisch kocht. Es hat sehr viel Spaß gemacht. Das ist Erfolg und Glück.“ *Silvia, 28 Jahre*



Aufgabe 6

Welche Situationen passen zu diesen Redewendungen (慣用語) und Sprüchwörtern (格言)?

Beispiele

ein Unglück kommt selten allein

Jemand ...

das Glück herausfordern

dem Glück nachhelfen

mehr Glück als Verstand haben

etwas auf gut Glück machen/ versuchen

Glück im Unglück haben

Aufgabe 7

a) Lesen Sie das Gedicht. Wo ist die Person?

b) Finden Sie ein Ende für das Gedicht.

Mein Glück

Draußen quietscht die Straßenbahn.
Drüben schreit ein Blödian.

Über mir tobt ein Klavier,
nebenan ein Hundetier.

Unten spielt das Radio
und das Wasser rauscht im Klo.

In der Küche pfeift ein Topf
und ein Hammer macht klopf-klopf.

Doch mir macht das gar nichts aus –
denn

.....!

Max Kruse



Aufgabe 8

a) Welche Wörter in dem Gedicht beschreiben Geräusche (音)?

Wort	Japanisch
quietschen	

b) Was fällt Ihnen auf? Finden Sie weitere Beispiele im Wörterbuch.

Aufgabe 9

Beenden Sie die Zitate.

1. „Die höchste Form des Glücks ist“ (Erasmus von Rotterdam, niederländischer Theologe 1469-1536)
2. „Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast; es hängt nur davon ab,“ (Dale Carnegie, amerikanischer Schriftsteller 1888-1955)
3. „Seine Freude in – das ist Glück.“ (Georges Bernanos, französischer Schriftsteller 1888-1948)
4. „Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich,“ (Nicolas Chamfort, französischer Schriftsteller, 1741-1794)
5. „Dauerndes Glück ist“ (Oswald Spengler, deutscher Philosoph 1880 – 1936)
6. „Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern Wer, wird glücklich.“ (André Gide, französischer Schriftsteller 1869 – 1951)
7. „Wer ständig glücklich sein möchte, muss“ (Konfuzius, chinesischer Philosoph, 551 - 479 v.Chr.)



1. „Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“ (Erasmus von Rotterdam, niederländischer Theologe 1469-1536)
2. „Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast; es hängt nur davon ab, was du denkst.“ (Dale Carnegie, amerikanischer Schriftsteller 1888-1955)
3. „Seine Freude in der Freude des anderen zu finden – das ist Glück.“ (Georges Bernanos, französischer Schriftsteller 1888-1948)
4. „Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“ (Nicolas Chamfort, französischer Schriftsteller, 1741-1794)
5. „Dauerndes Glück ist Langeweile.“ (Oswald Spengler, deutscher Philosoph 1880 – 1936)
6. „Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“ (André Gide, französischer Schriftsteller 1869 – 1951)
7. „Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“ (Konfuzius, chinesischer Philosoph, 551 - 479 v.Chr.)



Aufgabe 10

Sehen Sie das Video „Die glücklichen Deutschen“.

a) **Beenden Sie den Satz.**

„Die Deutschen sind glücklich. So glücklich, wie seit 10 Jahren nicht mehr. Finanzkrise, Eurokrise – egal! Glück, das bedeutet für die Deutschen

b) **Was sagen die Personen?**



Er ist glücklich, wenn ...

Er fühlt sich glücklich, wenn ...

Sie findet ihr Glück ...

c) **Ergänzen Sie die Informationen.**



Aufgabe 11

Soziologen haben untersucht, welche Faktoren das Glücksgefühl in Deutschland positiv oder negativ beeinflussen. Vermuten Sie die richtige Reihenfolge.

a) eine sehr gute Gesundheit	b) der Tod des Partners	c) die Ehe oder die Partnerschaft	d) die Arbeitslosigkeit	e) die Treffen mit Freunden
f) ein eigenes Haus	g) das Alter	h) eine Behinderung	i) die Scheidung	j) das Pendeln
k) regelmäßiger Sport	l) die Religion	m) die Autonomie bei der Arbeit	n) eine sehr schlechte Gesundheit	o) die Freizeitaktivitäten (Kino, Konzert etc.)



Beispiel: Eine sehr gute Gesundheit hat einen sehr großen Einfluss darauf, ob sich die Menschen glücklich fühlen.

*Einfluss haben auf ...
beeinflussen
ein Grund sein für*

Aufgabe 12

Vergleichen Sie Ihre Ideen mit den Ergebnissen der Soziologen. Was ist in Japan vielleicht gleich? Was ist ähnlich? Was ist vielleicht anders?

<i>gleich</i>	<i>ähnlich</i>	<i>anders</i>



	Durchschnittlicher positiver Effekt auf die subjektive Lebenszufriedenheit	Durchschnittlicher negativer Effekt auf die subjektive Lebenszufriedenheit
1	Sehr gute Gesundheit (gegenüber zufriedenstellend) +0,70	Krankheit (schlechte Gesundheit gegenüber zufriedenstellend) -1,40
2	Ehe/Partnerschaft (gegenüber Singles) +0,40/0,30	Tod des Partners (verwitwet/ohne Partner gegenüber verheirateten Personen) -0,60
3	Treffen mit Freunden (wöchentlich gegenüber selten oder nie) +0,25	Arbeitslosigkeit (arbeitssuchend) -0,45
4	Regelmäßiger Sport (wöchentlich gegenüber nie) +0,10	Soziale und kulturelle Isolation (wenig Kontakt zu Freunden und wenig kulturelle Aktivität) -0,30
5	Eigenheim (gegenüber Situation ohne selbst genutzte Immobilie) +0,10	Scheidung (geschieden und nicht liiert gegenüber verheiratet) -0,20
6	Autonomie am Arbeitsplatz (Führungsverantwortung oder Selbstständigkeit) +0,05	Alter (zwischen 40 und 50 Jahre gegenüber 20 bis 30 Jahre) -0,10
7	Gehaltserhöhung (plus 15 Prozent) +0,05	Behinderung (bei ansonsten guter Gesundheit) -0,05
8	Freizeitaktivität (mindestens einmal pro Monat Kino, Disko oder Ähnliches) +0,05	Kaufkraftverlust (allgemeiner Preisanstieg um 10 Prozent) -0,05
9	Klassische Kultur (mindestens einmal pro Monat Konzert, Theater oder Oper) +0,05	Relativer Einkommensverlust (alle anderen Einkommen steigen um fünf Prozent) -0,05
10	Religiosität (mindestens einmal pro Monat Kirchgang bzw. Besuch religiöser Veranstaltungen) +0,05	Pendeln (15 Kilometer und mehr bis zum Arbeitsplatz) -0,05

Quelle: Eigene Berechnungen auf Basis des SOEP (1992 bis 2010). **Anmerkungen:** Fixed-Effects-Modell. Sämtliche Effekte sind hochgradig signifikant. Die Effektstärken wurden auf Schritte von 0,05 gerundet.



Aufgabe 13

Sehen Sie sich den Glücksatlas 2013 an. Beschreiben Sie die Situation im Bundesland Schleswig Holstein.



Schleswig-Holstein

Lebenszufriedenheit 2013:
7,31 (1. Platz)

Der Norden zeigt sich als Hochburg der Lebenszufriedenheit, Schleswig-Holstein bildet 2013 die Spitze. Mit einem Wert von 7,31 Punkten liegt die Region damit signifikant über dem Bundesmittel.

Zufriedenheitswerte im Vergleich

	Schleswig-Holstein	Deutschland
Lebenszufriedenheit	7,31	7,00
Arbeit ⁱ	7,06	6,82
Einkommen ⁱ	6,59	6,31
Gesundheit ⁱ	6,50	6,45

Indikatoren für hohe Lebenszufriedenheit

- + Hohe regionale Anziehungskraft
- + Vergleichsweise günstige Wohnkosten
- + Hohe Wohneigentumsquote
- + Hohe Wahlbeteiligung

Indikatoren für geringe Lebenszufriedenheit

- Durchschnittliche Arbeitslosigkeit

In Deutschland ist die Lebenszufriedenheit in Schleswig-Holstein am größten.

Die Menschen dort sind sehr glücklich, weil

Aufgabe 14

Wählen Sie eine andere Region auf dem Glücksatlas 2013. Informieren Sie sich im Internet über die Situation in dieser Region. Beschreiben Sie die Situation.



Aufgabe 15

Sehen Sie sich die Grafiken an. Welche Region in Deutschland finden Sie attraktiv?



Aufgabe 16

a) Zeichnen Sie die Information aus dem Text in die Karte.

b) Vergleichen Sie Informationen mit dem Glücksatlas.

Einige wenige Regionen in Deutschland werden immer reicher, während die vielen anderen immer ärmer werden. Die Wissenschaftler beschreiben diese Entwicklung mit der Formel "C plus *". Das bedeutet, dass sich auf einer Deutschlandkarte die ökonomisch erfolgreichen, wohlhabenden Regionen entlang eines Cs von Hamburg über das Rheinland, Frankfurt und Stuttgart bis nach München konzentrieren. Hinzu kommt - das ist das Sternchen - der Raum Berlin. Im Bauch des Cs, der sich nach Osten hin öffnet, finden sich dagegen die problematischen Regionen.

**Aufgabe 17**

Beschreiben Sie die Situation in Japan.

**Aufgabe 18**

Lesen Sie ein Interview über das Thema Glück und beschreiben Sie den Inhalt mit einer Grafik.

Text 1

Interview mit Hans Förstl (Direktor der Klinik für Psychiatrie an der Technischen Universität München)

**Was ist Glück?**

Ein Zustand des geistigen und körperlichen Wohlbefindens. Er kann aus der momentanen Situation, einer Hoffnung oder einer guten Idee entstehen.

Braucht Glück Geduld?

Natürlich. Viele emotionalen Hochs sind sehr schnell vorbei. Ein längeres Glück kann man fühlen, wenn sich auf etwas freut, das vielleicht passieren kann. Vorfreude und Hoffnung bringen also zusammen Glück.

Gibt es Menschen, die mehr Glück haben als andere?

Ja. Das sind meistens Menschen, die eher bescheiden sind und ein hohes Selbstwertgefühl haben. Sie hängen nicht so stark von anderen Menschen ab, sondern folgen ihren inneren Werten.

Gibt es andere Wege, um glücklich zu werden?

Ja. Menschen, die von einer Idee überzeugt sind und auch die Chance haben, diese Idee zu verwirklichen, sind oft glücklich. Ebenso Menschen, die autonom arbeiten oder entscheiden können.

Braucht man zum Glück andere Menschen?

Ja. Allein wird man nicht glücklich. Für die meisten Menschen ist es wichtig, zu einer Gruppe zu gehören, dort etwas zu geben und dafür etwas zu bekommen. Ein gerechter sozialer Austausch ist also eine Bedingung für Glück.

(nach: Süddeutsche Zeitung 8.11.2005)



Text 2:

Interview mit dem Schweizer Ökonom Bruno S. Frey (Universität Zürich)



Was hat Sie bei Ihrer Forschung zum Glück am meisten überrascht?

Dass Arbeitslosigkeit die Lebenszufriedenheit so stark beeinträchtigt – und zwar auch dann, wenn sich das Einkommen gar nicht ändert. Früher haben Ökonomen gesagt, wenn jemand das gleiche Einkommen hat und nicht arbeiten muss, ist das das Paradies. Das war falsch.

Ein schlechter Job ist also besser als gar kein Job?

Nein. Wichtig ist, dass Menschen an ihrem Arbeitsplatz auch mitsprechen und mitentscheiden können.

Was beeinflusst unsere Zufriedenheit noch besonders stark?

Wir wissen, dass ehrenamtliche Tätigkeit die Menschen zufriedener macht. Ebenso wie das Geben für gute Zwecke. Und natürlich sind persönliche Kontakte sehr wichtig. Dazu gehören Beziehungen und gemeinsame Tätigkeiten im Kreis der Familie, Freunde, Bekannten.

Also ist die Mobilität der Menschen in der modernen Gesellschaft negativ?

Bisher wurde immer nur gesagt, dass die Menschen mobil sein müssen und jede Arbeit annehmen sollten, egal wo sie angeboten wird. Aber diese Sicht vernachlässigt einen wichtigen Aspekt: Das tägliche Pendeln vermindert die Zufriedenheit der Menschen deutlich – und zwar umso stärker, je weiter der Weg zur Arbeit ist.

Sie sagen auch, dass demokratische Mitbestimmung das Lebensglück erhöht.

Ja, unbedingt. Die Menschen brauchen das Gefühl, in der Gesellschaft mitentscheiden zu können. Nicht nur alle vier Jahre bei den Wahlen. Nur so ist Demokratie möglich.

(nach: DIE ZEIT, 05.07.2007)



Text 3:

Interview mit der Soziologin Annegret Braun (LMU München).

Sagen Sie es uns bitte: Wie wird man glücklich?

Ich habe eine schlechte Nachricht: Glück ist nur eingeschränkt machbar. In Deutschland denken viele Menschen, dass man sich nur genügend anstrengen muss, um glücklich zu sein. Aber das funktioniert nicht. Die Suche nach Glück kann auch unglücklich machen. Weil man das Ziel, dauerhaft glücklich zu sein, niemals erreicht. Das Leben ist vielseitiger und bunter. Es ist nicht nur Glück.

sein, niemals erreicht. Das Leben ist vielseitiger und bunter. Es ist nicht nur Glück.

Viele Menschen versuchen, Karriere zu machen. Macht Erfolg denn glücklich?

Ja, auf jeden Fall. Aber nicht auf Dauer. Zuerst ist es ein schönes Gefühl, wenn man einen Karriereschritt macht. Aber man gewöhnt sich an diesen Erfolg, und damit ist er nichts Besonderes mehr. Das ist, wie wenn man jeden Tag sein Lieblingsessen bekommt.

Sind Kinder vielleicht der Schlüssel zum Glück?

Viele Leute sagen, dass ihre Kinder sie glücklich machen. Das stimmt natürlich auch - wenn ein Kind lacht, ist das ein großer Glücksmoment. Aber diese Augenblicke sind auch mit viel Arbeit verbunden, die nicht immer glücklich macht.

Sie sagen, das Unglück ist genauso wichtig wie das Glück.

Ja genau. Das Glück ist schön. Aber es ist das Unglück und die Krisen, die Entwicklungen in unserem Leben anstoßen. Weil wir dann darüber nachdenken, was wichtig ist im Leben und was wir verändern müssen. Niemand ist gerne unglücklich. Aber ich finde es problematisch, wenn man das Unglück aus dem Leben verdrängt. Nach einer Krise erlebt man das Glück viel intensiver. Wir brauchen das Unglück, um das Glück richtig wahrnehmen zu können.

Trotzdem würde niemand mit Absicht das Unglück suchen.

In Umfragen sagen die meisten Menschen, wenn sie nach dem Sinn des Lebens gefragt werden: "Glücklich sein." Wenn man den Sinn des Lebens aber im Glück sieht und das Glück kommt nicht, dann wird das Leben sehr schnell sinnlos. Deshalb sind religiöse Menschen glücklicher. Sie suchen ihren Lebenssinn auch in Gott und sehen in Krisen einen Sinn.

(nach Süddeutsche Zeitung 23.05.2009)



Text 4:

Interview mit dem Philosophen Wilhelm Schmid



Sie kritisieren eine „Diktatur des Glücks“. Was meinen Sie damit?

Eigentlich ist es gut, dass Glück für viele Menschen so wichtig ist. Aber man kann alles übertreiben. An diesem Punkt sind wir heute. Die Menschen fühlen einen Druck, unbedingt glücklich sein zu müssen. Und deshalb erst fühlen sie sich unglücklich.

Und was ist Ihre Lösung für dieses Problem?

Ich sage: Lernt, unglücklich zu sein! Unglücklich sein ist ein ganz normaler Teil des menschlichen Lebens, so wie das Glück auch. Wer beides akzeptieren kann, erlebt die Fülle des Lebens. Wenn Menschen nur auf ihr eigenes Wohl sehen, vergessen sie andere Menschen, die vielleicht weniger glücklich sind als sie. Sie erkennen nicht mehr die Probleme der Gesellschaft. Und das führt zu gesellschaftlicher Kälte.

Warum ist unglücklich sein so wichtig?

Jeder will glücklich sein. Doch die innere Zufriedenheit wird überschätzt. Sie macht träge und ist wenig kreativ. Unglücklich sein dagegen macht kreativ. Die größten Leistungen der Menschheit kommen nicht von den Glücklichen und Zufriedenen. Nicht sie haben die Französische Revolution begonnen. Auch Beethoven war kein glücklicher Mensch. Die wenigsten Werke der Kunst und auch der Technik sind aus Zufriedenheit entstanden.

Sie schätzen vor allem die Melancholie?

Ja, Melancholiker denken über alles nach. Deshalb findet man so viele Philosophen und Künstler unter den Melancholikern. Ihre Stärke ist ihre Sensibilität. Das ist ihr Geschenk an die Gesellschaft. Sie wenden sich nicht ab, wenn es Anderen schlecht geht. Sie kennen dieses Gefühl. Schneller als die Glücklichen bemerken sie deshalb Gefahren für die Gesellschaft, Fehlentwicklungen, Unrecht und Ungerechtigkeiten.

Welche anderen Ziele können Menschen haben, wenn sie nicht nur das Glück anstreben?

Ich finde, es ist viel wichtiger, ein freundlicher Mensch zu werden und an einer sozialen und ökologischen Gesellschaft zu arbeiten. Man kann sich für die Weiterentwicklung des Lebens engagieren. Es gibt also Wichtigeres als Glück: den Sinn im Leben.

(nach: Süddeutsche Zeitung 23.05.2009/ Fluter 08.09.2012)



Text 5:

Interview mit dem Professor George E. Vaillant (Harvard Universität)

Was machen glückliche Menschen anders als andere Menschen? Die Grant-Studie versucht diese Frage zu beantworten. 268 Harvard-Studenten ab dem Jahrgang 1910 wurden vom Studium bis zum Ruhestand begleitet. Der heute 78-jährige George E. Vaillant hat die Studie geleitet.

Herr Vaillant, wissen Sie nach über 45 Jahren Forschung, was Glück ist?

Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Begierden nicht gleich nachzugeben. Das wahre Glück liegt in der tiefen Bindung mit anderen Menschen. Reich zu sein ist keine Garantie für Glück. Geld kann zweifellos Freude bereiten, doch an Reichtum gewöhnt man sich schnell. Dann wird er unbedeutend. Für das Glück sind eine gewisse Ordnung der Umgebung andere Menschen viel wichtiger als finanzieller Wohlstand.

Wer waren die glücklichsten und unglücklichsten Menschen in Ihrer Studie?

Die Glücklichen waren zwei gut ausgebildete Männer. Sie waren als Lehrer erfolgreich. Und sie hatten glückliche Familien und Ehen, die sechzig Jahre lang gehalten hatten. Unglück haben wir in vielen unterschiedlichen Varianten gefunden. Zum Beispiel Menschen, die zu trinken begannen oder an einer Depression erkrankten, waren die Unglücklichsten. Aber es gab daneben drei Rezepte für garantiertes Unglück: den Tod eines Kindes, den Tod eines Ehepartners und die Wahl des falschen Ehepartners.

Sind Kinder denn nicht wichtig für das Glück?

Aber ja. Ein echter Partner, eine funktionierende Ehe, Kinder. Aber nicht 13 Kinder. Zwei bis drei Kinder scheinen die beste Lösung zu sein.

Unterscheidet sich denn das Glück der Frauen von dem der Männer?

Frauen sind von Natur aus bessere Geber. Geben und Schenken macht nun mal zufriedener als Nehmen. Frauen sind außerdem reif genug, um mit den Veränderungen im Erwachsenenleben besser umzugehen. Sie sind auf Veränderung programmiert. Männer bleiben Kleinkinder.

Wie bewerten Sie die sozialen Kontakte, die im Internet entstehen. Helfen die auch, glücklich zu werden?

Das Internet verändert unser Gehirn. Die Menschen verschwinden hinter ihrem iPad-Vorhang. Das ist eine neue Art des Autismus. Die sogenannten sozialen Netzwerke haben mit wirklichen sozialen Kontakten nichts zu tun. (SZ Magazin, Heft 13/2012)



Aufgabe 19

Glück können die Menschen finden, indem sie verschiedene Bedürfnisse befriedigen (要求を満たす) Zu welcher Stufe passen die Bilder?



Bild 1



Bild 2



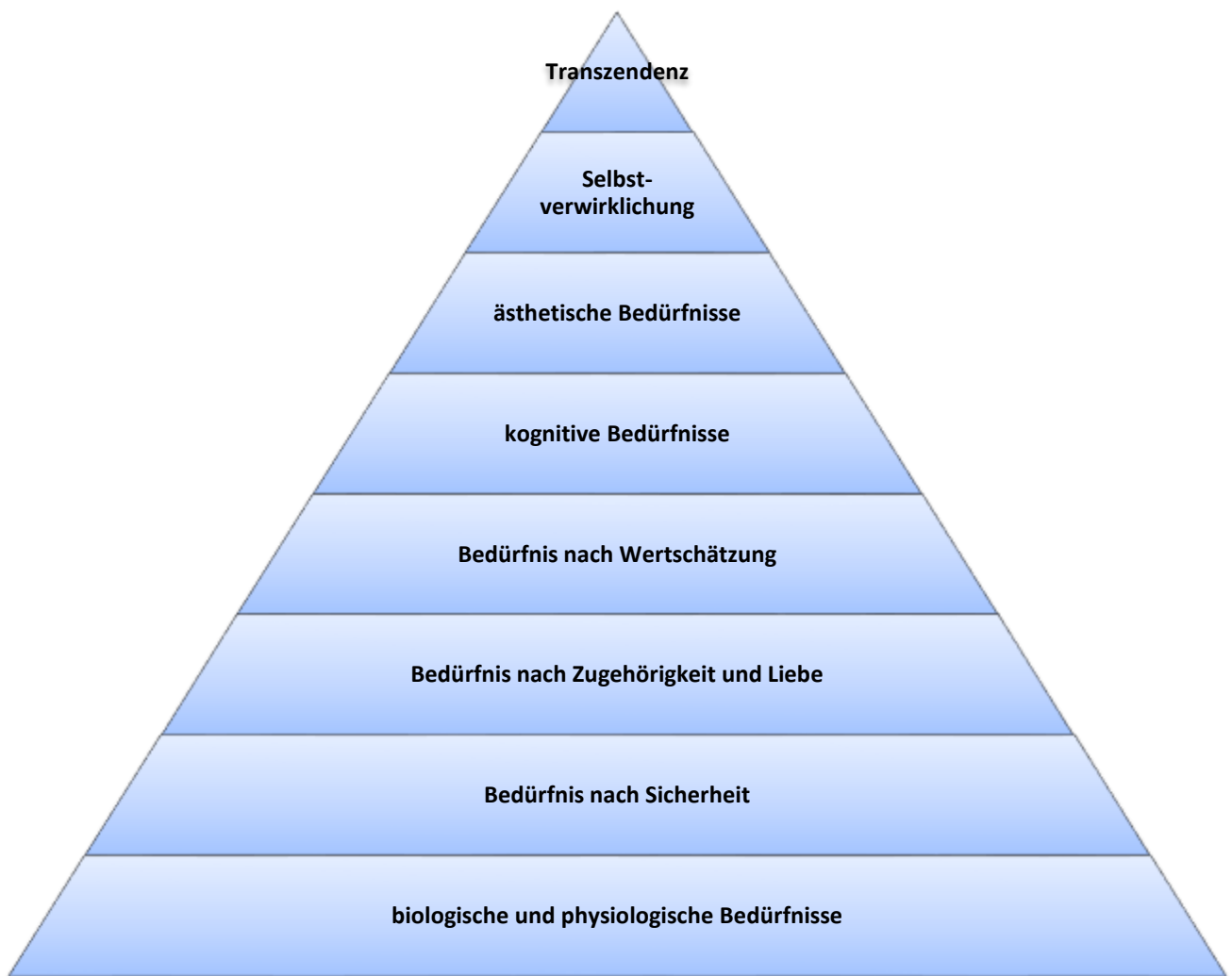
Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bedürfnispyramide nach Maslow (マズローの欲求段階説)

Aufgabe 20

Malen Sie andere Beispiele und erklären Sie sie.



Aufgabe 21

Schreiben Sie die Beispiele in die Tabelle.

Stufe der Pyramide	Beispiele
Transzendenz	anderen Menschen helfen, Selbstverwirklichung zu finden
Selbstverwirklichung	
ästhetische Bedürfnisse	
kognitive Bedürfnisse	
Bedürfnis nach Wertschätzung	Verantwortung übernehmen, einen Status erreichen
Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe	
Bedürfnis nach Sicherheit	Gesetze und Regeln haben
biologische und physiologische Bedürfnisse	



Aufgabe 22

Schreiben Sie einen Essay über das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Sie können für Ihre Argumentation die Grafik benutzen.

