

## DAS MACHT DICH WIRKLICH

Seit ein paar Wochen singt und tanzt scheinbar die ganze Welt zu „Happy“ von Pharrell Williams. – und lässt auch uns strahlen. Klingt verrückt, ist aber wahr: In vielen Schulen steht „Glück“ sogar als Fach auf dem Unterrichtsplan. Man kann es also lernen – wie das geht, erfährst du in unserem großen Happiness-Report ...

glücklich



## WAS IST GLÜCK?

Für manche ist es, mit der besten Freundin auf Fahrrädern die Gegend unsicher zu machen. Für andere eine Tafel Nusschokolade. Oder mit dem Traumtypen verliebt im Kino zu sitzen. Glück hat viele Gesichter. Jeder empfindet es anders. Seit ein paar Jahren gibt es sogar eine eigene Glückswissenschaft: Die Forscher – darunter Psychologen, Soziologen und Neurobiologen – versuchen herauszufinden, was Glück ausmacht. Sogar ein eigenes Schulfach gibt es seit 2007, Initiator ist der Pädagoge Ernst Fritz-Schubert (wir waren in einer Stunde dabei, siehe „Kann man Glück lernen?“, S. 34). Grundlage der Forschung ist die Unterscheidung von drei Arten des Glücks: der Zufall (etwa: bei einer Verlosung gewinnen), der schöne Moment (einen Tag im Park genießen) und

die Lebensfreude (Zufriedenheit, auch wenn nicht immer alles super läuft). Zudem machen die Glücksexperten viele Umfragen. So fanden sie zum Beispiel heraus, dass ein unglücklicher Mensch sich durch einen Lottogewinn nur ein paar Monate lang besser fühlt. Danach? Ist alles genauso doof wie davor. Geld allein macht nicht glücklich. Sobald genug Geld auf

„GLÜCKLICH IST NICHT, WER ANDEREN SO VORKOMMT, SONDERN WER SICH SELBST DAFÜR HÄLT.“

Seneca (um 4. v. Chr. bis 65 n.Chr.), römischer Philosoph

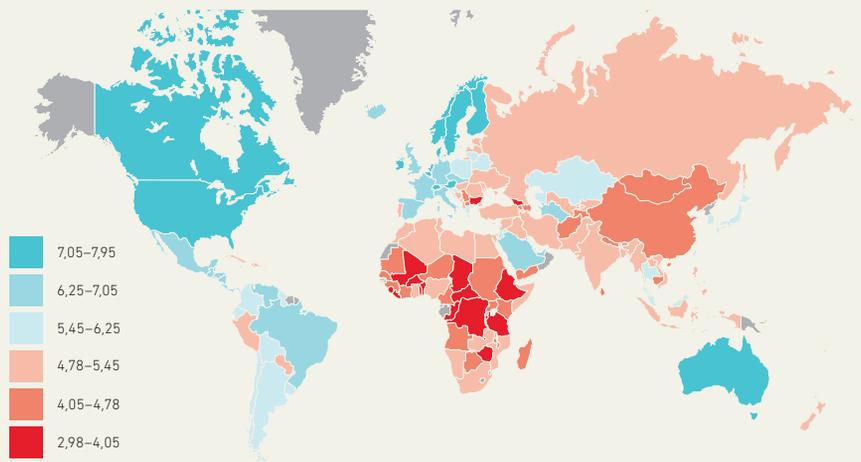
dem Konto ist, um davon leben zu können, erhöht sich das Glückslevel auch nicht mehr signifikant, zeigt eine andere Studie. Trotzdem kann man sich ein bisschen glücklicher „shoppen“: indem man sich für tolle Erlebnisse entscheidet (eine Raftingtour statt Schuhe), sich viele kleine statt wenige große Dinge anschafft oder das Geld für andere und nicht für sich ausgibt. Wichtig für das Glücksempfinden sind auch Freunde, die einen wertschätzen und respektieren: 82 Prozent der Befragten, die häufig Kontakt zur Clique haben, sind laut einer Umfrage des „Coca-Cola Happiness-Instituts“ lebensfroh. Auch Lachen ist essenziell, vor allem gemeinsam: 74 Prozent der Deutschen macht es glücklich, andere zu amüsieren. Für unser Glück können wir also eine Menge tun. Am besten funktioniert das, wenn wir nicht nach möglichst vielen und großen Glücksmomenten suchen, sondern uns die schönen Erlebnisse vor Augen führen, die wir jeden Tag haben. Vom ersten Sonnenstrahl, der uns morgens die Nase kitzelt, bis hin zur lieben Gute-Nacht-Nachricht der besten Freundin, die für unser Glück so wichtig ist.



# WER IST AM GLÜCKLICHSTEN?

Der UN-„World Happiness Report“ (WHR) sagt: in Dänemark, gefolgt von Norwegen, der Schweiz, den Niederlanden und Schweden. Österreich rangiert auf Platz 8, weiter geht es unter anderem mit Costa Rica, den USA, Brasilien und Frankreich. Deutschland? Liegt auf Platz 26. Komisch eigentlich, denn laut „Happiness-Institut“ sind drei von vier Deutschen lebensfroh, jeder zweite empfindet sogar eine große Lebensfreude. Was die Menschen laut WHR generell besonders zufrieden macht, ist geistige Gesundheit, eine hohe Lebenserwartung, eine stabile Wirtschaft und möglichst wenig Korruption. Außerdem mögen wir Menschen um uns, auf die wir uns verlassen können – und die Freiheit, das Leben auf die Art zu gestalten, wie wir es selbst am liebsten möchten. Schlusslichter im WHR bilden übrigens viele afrikanische Staaten und das Bürgerkriegsland Syrien.

## INTERNATIONALE GLÜCKSUNTERSCHIEDE



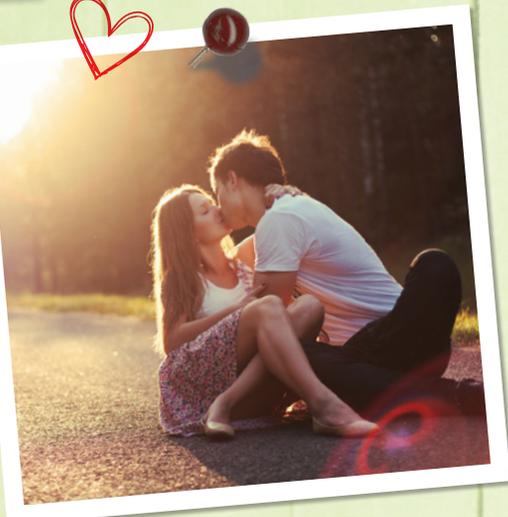
Quelle: [http://www.targetmap.com/ThumbnailsReports/20311\\_THUMB\\_IPAD.jpg](http://www.targetmap.com/ThumbnailsReports/20311_THUMB_IPAD.jpg)

# KANN MAN GLÜCK MESSEN?

Das kann man! Zum Beispiel durch Befragungen, manche sind ganz simpel: „Wie glücklich fühlst du dich in deinem Leben derzeit: sehr glücklich, ziemlich glücklich oder nicht so glücklich?“ Oder durch eine Skala, auf der man sein aktuelles Glückslevel einträgt. Außerdem kann man im Gehirn ablesen, wann wir uns glücklich fühlen. Das ist dann der Fall, wenn etwa bestimmte Bereiche in der linken vorderen Gehirnhälfte reagieren – und die rechte vordere Gehirnhälfte (für negative Gefühle zuständig) weniger aktiv ist.

„DAS VERGLEICHEN IST DAS ENDE DES GLÜCKS UND DER ANFANG DER UNZUFRIEDENHEIT.“

Søren Kierkegaard (1813–1855), dänischer Philosoph, Schriftsteller und Theologe

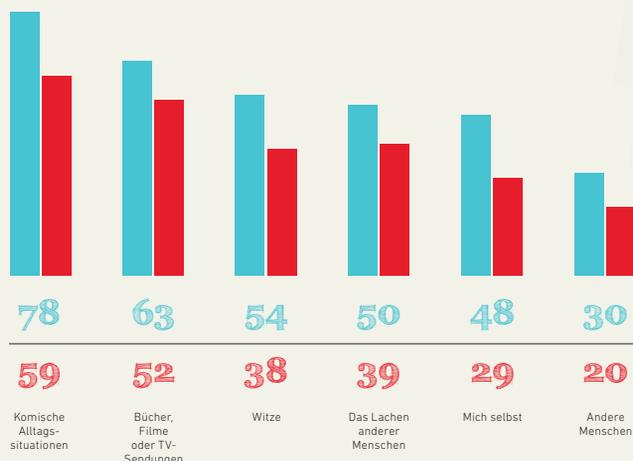


### Glücks-Tipps:

- ✿ Fotos anschauen: Wenn wir uns an tolle Erlebnisse erinnern, macht uns das um elf Prozent zufriedener.
- ✿ Bewegen: Beim Sport schütten wir Endocannabinoide aus, zeigen neue Studien. So spüren wir weniger Angst und Schmerz, fühlen uns wohler.
- ✿ Glückliche Menschen treffen: Ihre gute Laune steckt an, wir werden dadurch um 34 Prozent zufriedener.
- ✿ So tun, als ob: Wenn wir die Mundwinkel zu einem Lächeln anheben, passt sich der Körper der Bewegung an. Wir fühlen uns wirklich besser!

## DARÜBER LACHT DEUTSCHLAND

Über welche der folgenden Dinge lachen Sie?



Anteil der Befragten mit großer Lebensfreude in Prozent

Anteil der übrigen Befragten in Prozent

# KANN MAN GLÜCK LERNEN?



Glücksunterricht live: Der „Detektiv“ steht in der Mitte und entlarvt den „geheimen Dirigenten“



Wer als Nächster vor die Tür möchte, um einen auf Agent zu machen, muss sich melden

**D**as geht! Schon an rund hundert deutschen und österreichischen Schulen steht „Glück“ auf dem Stundenplan. In der 7. Klasse einer Münchner Mittelschule ist es z. B. jeden Freitag um halb zwölf so weit. Was dann passiert, sieht aus wie 90 Minuten Partyspiele. In Wahrheit ist es Unterricht, der sogar – je nach Engagement – über die Zeugnisbemerkung benotet wird. Heute kommt „Der geheime Dirigent“ dran: Ein Schüler geht als „Detektiv“ kurz vor die Tür. Währenddessen stehen seine Mitschüler im Kreis und machen aus, wer von ihnen der „anonyme Dirigent“ sein wird. Dessen Aufgabe: Er macht Bewegungen, der Rest ahmt sie nach – möglichst unauffällig. Der „Detektiv“ kommt zurück, stellt sich in die Mitte und muss herausfinden, wer das Zentrum ist. Alle grinsen und haben Spaß, ein paar kichern wegen der bescheuerten Bewegungen oder versu-

„GLÜCK ENTSTEHT OFT DURCH AUFMERKSAMKEIT IN KLEINEN DINGEN, UNGLÜCK OFT DURCH VERNACHLÄSSIGUNG KLEINER DINGE.“

Wilhelm Busch (1832–1908), Dichter und Zeichner

chen, den Detektiv hinteres Licht führen – bis er den Taktgeber irgendwann doch entlarvt. Etwas gemeinsam zu tun und zu lachen: Das tut gut. Deshalb mögen die Schüler diesen Unterricht so. Spielerisch entdecken sie zudem, was in ihnen steckt. Beim Dirigenten-Spiel etwa, dass sie sagen können, wo's langgeht. Durch andere Spiele und Gespräche bekommen sie mehr Selbstvertrauen, lernen, wie man Probleme am besten löst, und entdecken, dass Schule Spaß machen kann. Gut fürs Zeugnis – und fürs eigene Glücksempfinden. Wir hoch ihr Happy-Level ist, verraten dir hier diese sechs „Glücks“-Schüler ...



Elisabeth (12)

„Mein heutiges Glückslevel ist ziemlich gut, denn wir mussten erst um halb zehn in der Schule sein! Außerdem sind die Leute heute so gut drauf, vor allem die Mädchen. Trotzdem wäre es schön, wenn bei uns alle gleich beliebt und keiner ausgegrenzt wäre. Der Glücksunterricht hilft uns immerhin: Wir lernen uns besser kennen und verstehen. Das macht mich glücklicher.“



Anna (14)

„Würde jetzt noch die Sonne scheinen, ginge es mir super. So ist es aber auch gut: Ich freue mich auf das Wochenende, werde rausgehen und bin mit einer Freundin zum Shoppen verabredet. Was mir am Fach ‚Glück‘ besonders gut gefällt? Dass die Spiele so lustig und entspannend sind – und der Kontakt zu den anderen aus der Klasse intensiver geworden ist.“



Kevin (14)

„Mir geht es heute total super. Warum das so ist, kann ich gar nicht genau sagen. Vielleicht weil ich noch zum Judo gehe. Das mache ich zweimal pro Woche. Den Glücksunterricht mag ich auch gerne, er macht viel Spaß. Was mich besonders froh macht, sind aber meine Eltern und zwei Brüder, gerade wenn wir zusammen schwimmen oder Rad fahren.“

Zeljko (13)

„Mir geht es heute sehr gut. Wie meistens! Mir macht mein Leben einfach Spaß, ich lache gerne, denn ohne Humor kommt man nicht weiter. Ich mag es, auch andere zum Strahlen zu bringen und mitzureißen – dann bin ich der Boss. Trotzdem bin ich nicht immer der Clown: Wenn jemand traurig ist, bemühe ich mich zu helfen. Ich finde es auch wichtig, dass Neue in der Klasse besser integriert werden.“

# GIBT ES EIN GLÜCKSGEN?

Die Forscher sagen: ja. Sie gehen davon aus, dass rund 50 Prozent des eigenen Glücksempfindens angeboren sind. Weitere zehn Prozent hängen von äußeren Lebensumständen ab, also von Dingen wie der Familie, von Krankheiten oder einem unguten Wohnort. Bleiben noch 40 Prozent – und das ist der Teil, den man ganz alleine selbst in der Hand hat! Wie man seinen Glückstopf möglichst gut befüllt? Die kroatischen Psychologinnen Dubravka Miklovic und Majda Rijavec von der Universität Zagreb haben herausgefunden, dass es sechs Hauptzutaten gibt: 1.: ein paar zuverlässige Freunde. 2.: eine stabile Partnerschaft. 3.: Arbeit, die zur eigenen Begabung passt. 4.: genug Geld, um die Grundbedürfnisse zu erfüllen. 5.: mindestens drei schöne Erlebnisse pro Tag. Und 6.: Dankbarkeit für all diese Dinge.



## Federico (14)

„Ich hab Kopfschmerzen, deshalb bin ich heute nicht total super drauf. Trotzdem hatte ich im Unterricht Spaß. Da backt nicht jeder seine eigenen Brötchen. Stattdessen schauen wir aufeinander und machen etwas zusammen. So lernen wir, dass Dinge besser funktionieren, wenn wir uns absprechen. Das bringt's sogar beim Fußball.“

## Fidan (12)

„Obwohl ich morgens eine schlechte Nachricht bekommen habe, ist mein Glückslevel schon wieder mindestens in der Mitte: Ich habe mit Freundinnen darüber gesprochen, sie haben mich abgelenkt und aufgebaut. Ich finde es toll, dass wir durch ‚Glück‘ jetzt mehr Respekt voneinander haben, vernünftig miteinander umgehen und uns zuhören.“

Die Sneakers unique machen. Eine Tasche pimpen. Dem Shirt dein Design verpassen. Mit dem Fashion-Spray und -Liner sind deiner Kreativität keine Grenzen mehr gesetzt!

So einfach geht es:



### Freies Sprühen & Farbverläufe:

Natürlich können T-Shirts, Kissen usw. auch ohne Motiv gestaltet werden. Dafür einfach den Stoff nach Lust und Laune mit einem oder mehreren Fashion-Spray-Farbtönen besprühen. Auch aufregende Farbverläufe sind mit dem Fashion-Spray möglich.



### Schablonieren:

Eine Silhouette-Schablone auswählen und auf den Stoff legen. Mit beliebigem Fashion-Spray-Farbtönen besprühen. Es können auch mehrere Farbtöne verwendet werden. Um unerwünschte Farbklecken auf dem Textil zu vermeiden, die Farbe vor dem Abziehen ganz kurz mit einem Küchenpapier von der Schablone abtupfen. Anschließend die Schablone vorsichtig anheben und sofort unter kaltem Wasser reinigen.

