

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Der Beitrag der Gemeinschaft zum Glück.“

Die Vermittlung von Glückskonzepten des Guru Granth Sahib Ji mit einem
interkulturellen Anspruch im Philosophieunterricht

verfasst von / submitted by

Mag.phil. Sarbjit Dhillon Bakk.phil. BEd

Angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt/ degree
programme code as it appears on the student
record sheet:

Studienrichtung lt. Studienblatt / degree
programme as it appears on the student record
sheet:

Betreut von / Supervisor:

UA 199 520 525

Masterstudium Lehramt Sek (AB)

UF Mathematik

UF Psychologie und Philosophie

Mag. Mag. Mag. Dr. Dr. Paul Tarmann

Danksagung

Dies ist meine vierte und vorerst letzte Abschlussarbeit an der Universität Wien. Ich habe nun über zwei Jahre gebraucht, um nach allen Vorlesungen und Seminaren zum Lehramt Master Psychologie und Philosophie endlich die Masterarbeit fertigzustellen. Mein ursprüngliches Thema wäre die Manipulation am Fötus und die damit verbundenen ethischen Bedenken gewesen, danach wandelte ich das Thema zu Transgenderpersonen im Leistungssport um, doch endete beim Glück. Nach einer Trennung im Sommer 2023 steuerte ich wieder mehr in Richtung Glaube, belebte wieder meine religiöse Lebensweise und beschäftigte mich mehr mit den Lehren der Sikhi. So kam es, dass ich mein Thema dem Glück aus der Perspektive der Sikhi widmete.

Die Vollendung der Arbeit wäre ohne die Unterstützung meiner Mutter noch lange nicht passiert. Dass ich überhaupt noch studieren darf und nicht in eine Ehe gezwungen oder manipuliert werde, ist immer noch ein großes Geschenk meiner Mutter. Sie vertraut darauf, dass ich mein Leben am besten zu lenken und zu leben weiß.

Dank möchte ich auch an Sarah F. aussprechen, da sie in meiner Schreibphase stets motivierende Worte gefunden hatte und mich dabei unterstützt hat, dranzubleiben.

Ebenso danke ich der Universität Wien, welche für meine Schreibarbeit unterschiedliche Rahmenbedingungen angeboten hat, sei es das Schreibmentoring, die wöchentlichen Schreibtage oder auch einmal intensivere Schreibmarathons.

Vorwort

Ich arbeite seit Februar 2017 an der Schule und bin selbst Anhängerin der Sikhi. Ich bin mit diesem Glauben aufgewachsen und konnte durch meine Recherche zu dieser Arbeit viel mehr über meine Religion und den Weg zum Glück lernen. Mir ist es wichtig, das Wissen, welches ich im Laufe dieser Arbeit gesammelt habe, an Lernende oder ihre Lehrpersonen weiterzugeben. Ich habe das Gefühl, dass, obwohl alle Menschen nach dem Glück streben, nicht alle den Weg zum wahren Glück kennen. Wenn ich in der Schule frage, wie man glücklich wird, nennen Kinder oft: „Ferrari“ oder „Haus“ oder „reich werden“ oder ähnliche Dinge, welche sich auf materiellen und finanziellen Reichtum beziehen. In der Sikhi wird das Streben nach materiellen Besitzgütern als falsch gewertet. Solange die Grundbedürfnisse gedeckt sind, sollen sich Menschen um ein Miteinander bemühen, anstatt um die Anhäufung von mehr Besitztümern. Diese Arbeit kann eine Anleitung für Lehrkräfte sein, mit den Jugendlichen in der Schule über Glück zu sprechen und ihnen dabei von den Lehren des Heiligen Buches der Sikhs zu berichten und dadurch in einen bereichernden Dialog zu treten.

Abstract (Deutsch)

In der vorliegenden Masterarbeit werden Glückskonzepte aus der Heiligen Schrift der Sikhs, dem Guru Granth Sahib Ji, vorgestellt und für Lernende im Philosophieunterricht greif- und anwendbar gemacht. Dazu wird der Gebetstext von Guru Arjan Dev Ji, Sukhmani Sahib (englische Übersetzung), mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring gepaart mit einer semantischen Analyse behandelt, wodurch vier Kategorien zum Glück herauskristallisiert werden. Weitere Glückskonzepte werden aus englischsprachigen Werken rezipiert und unter Betrachtung eines interkulturellen Anspruchs für Heranwachsende in der Schule anwendbar gemacht. Die Fragestellung der Arbeit bezieht sich auf den Mehrwert der Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji für Lernende und ihren Weg zum Glück. Nach den Lehren des GGSJ soll die Gemeinschaft und der Gemeinschaftsdienst (Seva) wesentlich zum Glück beitragen, aber auch Simran (Meditation). Motiviert werden Sikhs zu diesem ‚Way of Life‘ durch den Gedanken der Einheit der Menschheit. Vorschläge zur Vermittlung der Glückskonzepte und ihren Mehrwert finden sich am Ende dieser Arbeit.

Abstract (Englisch)

This master's thesis discusses concepts of happiness from the Sikh holy scripture, the Guru Granth Sahib Ji, to make them applicable and practicable for students in philosophy classes. For this purpose, the prayer text of Guru Arjan Dev Ji, Sukhmani Sahib (english translation), is treated using a qualitative content analysis according to Mayring coupled with a semantic analysis, which luckily crystallizes four categories of happiness. Further concepts of happiness are taken from english works on the teachings of the Sikh Gurus and made applicable to young adults at school, taking intercultural requirements into account. The research question of this work relates to the added value of the happiness concepts from the Guru Granth Sahib Ji for students and their path to happiness. According to the teachings of the GGSJ, community and community service (Seva) should contribute significantly to happiness, but also Simran (meditation). Sikhs are motivated to this 'way of life' by the idea of the unity of humanity. Suggestions for teaching these concepts of happiness and their added value can be found at the end of this work.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung (Deutsch)	4
Abstract (Englisch).....	4
1. Einführung in das Thema und Problemstellung	7
1.1. Forschungsinteresse	7
1.2. Stand der Forschung.....	8
1.3. Forschungsfrage und Zielsetzung	17
1.4. Methodik und Aufbau	18
1.4.1. Die semantische Analyse	20
2. Chancen und Aufgaben der interkulturellen Bildung.....	21
2.1. Österreichischer Lehrplan in Sachen Glück.....	21
2.1.1. Allgemeine didaktische Grundsätze.....	21
2.1.2. Allgemeines Bildungsziel in der AHS	23
2.2. Interkulturelle Bildung	26
3. Historische und religiöse Grundlagen der Sikhi.....	31
3.1. Entstehung und Geschichte der Sikhi	31
3.2. Die zehn Gurus.....	33
3.3. Golden Temple (Darbar Sahib)	36
3.4. Märtyrertum der Sikhs und Konflikte	38
4. Der elfte Guru, Guru Granth Sahib Ji (GGSJJ).....	39
5. Ausgewählte Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji	43
5.1. Das Gebet ‚Sukhmani Sahib‘	43
5.1.1. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring durch eine induktive Kategorienbildung.....	43
5.1.2. Dateninterpretation (Auswertung)	46
5.1.3. Darstellung der Ergebnisse (Kategorien)	46
5.1.4. Zusammenfassung.....	48
5.2. Weitere Glückskonzepte des GGSJ.....	50
5.2.1. Begriffsdefinition und Synonyme für das englische ‚Happiness‘	50
5.2.2. Die Glückskonzepte	51
5.3. Zusammenfassung.....	63
6. Integration der ausgewählten Glückskonzepte in den Unterricht	67
6.1. Potenziale des Unterrichtens von Glück im Philosophieunterricht und die Integration der Sikh-Perspektive	67

6.2.	Auswirkungen (Mehrwert) für Lernende und die Gesellschaft	73
7.	Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfrage.....	78
8.	Ausblick.....	80
9.	Quellenverzeichnis	81
Glossar		85
Anhang:	Das Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring des Gebetstextes ‚Sukhmani Sahib‘	86

1. Einführung in das Thema und Problemstellung

1.1. Forschungsinteresse

Die Suche nach dem Glück und der Erfüllung war jeher ein menschliches Streben. In der Schule soll der Mensch auf das Leben vorbereitet werden. Zu einer positiven Entwicklung des Selbst zählt das Glück, welches in verschiedenen kulturellen Kontexten unterschiedlich erreicht werden kann. Das Unterrichtsfach ‚Glück‘ hat sich in Österreich noch nicht durchgesetzt, jedoch nimmt das Thema im Unterrichtsfach Psychologie und Philosophie oder Ethik in der AHS Oberstufe Raum ein. Ebenso ist der Weg zum Wohlbefinden und zum guten Leben auch Teil des katholischen Religionsunterrichts. Neben dem individuellen Streben nach einem guten Leben steht in der Schulbildung auch die Toleranz anderen Menschen und Kulturen gegenüber im Mittelpunkt. In der vorliegenden Masterarbeit soll das Thema Glück aus der Perspektive der im 15. Jahrhundert in Nordindien, Punjab, entstandenen Religion Sikhi beleuchtet und ihr Einsatz im Philosophieunterricht diskutiert werden. Dabei sollen die Glückskonzepte aus dem Heiligen Buch der Sikhs, dem elften Guru, dem Guru Granth Sahib Ji, herangezogen werden. Im Norden Indiens ist auch der Hinduismus unter den Menschen weit verbreitet. Dort wird die Befreiung aus dem Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt als größtes Ziel gesehen.¹ In dieser Religion geht man davon aus, dass Menschen im Inneren grundsätzlich glücklich sind, um dies jedoch zum Vorschein zu bringen, müssen schlechte Eigenschaften des Charakters wie beispielsweise Hass oder Neid mithilfe von Meditation reduziert werden.²

In der Sikhi steht das Streben nach geistiger Erfüllung und innerem Frieden, welche als das wahre Glück verstanden werden, im Vordergrund. Die Schüler:innen sollen einen alternativen Weg zum Glücklichsein lernen und ein Bewusstsein für kulturelle Diversität entwickeln.

Es gilt, zunächst die Lehren der Sikhi zu beleuchten, wobei ein starkes Augenmerk auf den Weg zum Glück gelegt wird. Die Philosophie des Westens legt den Fokus auf das Individuum und seine persönliche Entwicklung und Entfaltung. Die Sikhi lehrt den Menschen die Erfüllung durch Gemeinschaft (Teilen mit anderen und Unterstützung anderer) und Meditation (Gebete, innere Ruhe), womit das Individuum und seine Bedürfnisse in den Hintergrund geraten. Um die Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Bereicherungen zwischen westlichen

¹ Vgl. Peters, Ulrike (2008). Großes Wörterbuch Religion. Grundwissen von A-Z. München. S. 267

² Vgl. Brokemper, Peter (2009). Glück - Ein Projektbuch. Mülheim an der Ruhr. S. 33

Glückskonzepten sowie diese der Sikhi herauszuarbeiten, müssen mehrere Konzepte des Glücks recherchiert und analysiert werden. Der österreichische Lehrplan gibt Auskunft darüber, wo die Lehre über Glückskonzepte Raum finden soll. Zuletzt interessiert die Autorin dieser Masterarbeit die Einbindung des Glücksbegriffs der Sikhi in den schulischen Unterricht. Wesentlich in dieser Arbeit ist es, den Mehrwert zu analysieren, den die Schüler:innen aus der Vermittlung beziehungsweise der Behandlung der religiösen Glückskonzepte des Guru Granth Sahib Ji im Philosophieunterricht ziehen können.

Durch die aktuellen Lehrinhalte im Philosophieunterricht, sei es an der Schule oder an der Universität, erarbeiten Lernende lediglich das Glücksverständnis der westlichen Welt, welches stark auf das Individuum und weniger auf die Gemeinschaft (durch beispielsweise Selbstlosigkeit) ausgelegt ist. Das prägt eine Gesellschaft. Das Streben nach Glück kann in allen Lebensbereichen erlernt werden. Die Schule muss einen Beitrag dazu leisten, glückliche Individuen auszubilden bzw. Fähigkeiten für das Streben nach innerem, nachhaltigem Glück zu entwickeln. Das Fehlen des Bewusstseins, welche Grenzen mein eigenes Glücksstreben haben kann, kann dazu führen, dass das Glück der anderen überfahren wird, also unmöglich gemacht wird. Die Anhäufung von materiellen Gütern scheint Menschen, von außen betrachtet, glücklich zu machen. Wie es um die Nachhaltigkeit dieses Glücksempfindens steht, wird wenig thematisiert. Worin liegt die Langfristigkeit des Glücks, Wohlbefindens, Friedens etc. im Menschen?

1.2. Stand der Forschung

Die Entwicklung der Vorstellung des Glücks hat in der westlichen Welt eine lange und facettenreiche Historie. Kulturelle, philosophische und religiöse Einflüsse steuerten das westliche Glückskonzept in Richtung individueller Freiheit, persönlicher Erfüllung und dem Streben nach eigenem Wohlstand. Das Glück des Individuums war und ist immer noch stark präsent. Im Vordergrund steht die persönliche Freiheit. Wo jedoch hat diese ihre Grenzen? Wann reibt das Glück des anderen am eigenen Glücksstreben? Im Laufe des modernen Kapitalismus steuerte das Glückskonzept weiter in Richtung materieller Erfolg und Wohlstand, was wiederum Lücken im westlichen Glückskonzept aufwirft. Die moderne Gesellschaft wird immer komplexer, was eines Umdenkens im Glückskonzept bedarf. Die Kritik richtet sich auf die Vernachlässigung sozialer Beziehungen, das Umweltbewusstsein und die Zunahme psychischer Erkrankungen. Diese Aspekte müssen für das nachhaltige und tiefer empfundene Glück ins Glückskonzept integriert werden. Glücks-Ratgeber in den Buchgeschäften

orientieren sich auch vermehrt am Erreichen des individuellen Glücks durch Selbstoptimierung, materiellen Erfolg, Steigerung des Selbstbewusstseins, wobei als Quellen des Unglücks die empfundene Hässlichkeit des eigenen Körpers, fehlende materielle Besitztümer, Unzufriedenheit im Job, etc. angesehen werden. Die ganzheitliche Perspektive auf die Vorstellungen von Glück muss in den Schulunterricht integriert werden. Die Durchforstung des österreichischen Schulbuches für das Unterrichtsfach Philosophie soll als nächstes abgebildet werden. Weiters werden die historischen Glückskonzepte im Wandel präsentiert.

Das österreichische Schulbuch PHILOsophie von Fischill behandelt ein Kapitel zum Glücksbegriff, wobei der Begriff Glück dort auch unter dem Begriff „happiness“ geführt wird.³ Die Literatur zum Glück im Sikhismus ist überwiegend auf Englisch zu finden, weshalb dort der Begriff ‚happiness‘ zu erforschen sein wird. Aus den recherchierten englischen Werken über den Sikhismus werden somit auch die Begriffe ‚peace‘ oder ‚peace of mind‘ erforscht und behandelt.

In dem bereits erwähnten Schulbuch wird auch vom Glück bei Epikur geschrieben. „Denn ist es [das Glück] anwesend, haben wir alles, ist es abwesend, tun wir alles, damit wir es haben.“⁴ Für ihn war das Ziel, Schmerzfreiheit und Seelenruhe zu erreichen, indem er philosophierte und Gespräche mit Freunden führte. Bei ihm stand die geistige Lust im Vordergrund, wofür das Fernhalten von öffentlichen Belangen nötig war.⁵ Der Fokus liegt auf dem Freisein von Unlust und die Befriedigung der Lust, um das Glück bestmöglich zu empfinden.⁶ Unlust entsteht beispielsweise durch die Angst vor dem Tod: „Gewöhne dich ferner daran zu glauben, der Tod sei nichts, was uns betrifft. Denn alles Gute und Schlimme ist nur in der Empfindung gegeben, der Tod aber ist die Vernichtung der Empfindung.“⁷ Da der Mensch also nach dem Tode nichts mehr empfinden kann, wird er auch weder Glück noch Unglück empfinden. Alles Glück ist angesichts des Todes vergänglich und unvollkommen, es wird durch und in Gott erfüllt, weshalb der Mensch als Bild Gottes angesehen wird.⁸ Weiters spielen Glücksgüter bei Epikur auf dem

³ Vgl. Fischill, Christian (2022). PHILOsophie. Linz. S. 118

⁴ Epikur (2000). Briefe. Sprüche. Werkfragmente. Hg. v. H.-W. Krautz, Stuttgart. S. 43

⁵ Vgl. Forschner, Maximilian (1993). Über das Glück des Menschen - Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant. Darmstadt. S. 33

⁶ Vgl. Epikur (1980). Brief an Menoikos. Stuttgart. S. 49

⁷ Epikur (2000). S. 43

⁸ Vgl. Bolle, Rainer (1995). Jean-Jacques Rousseau. Münster, New York. S. 129

Weg zum Glück eine wesentliche Rolle. Die Glückseligkeit wird wie bei Thomas von Aquin als Zweck allen Handelns des Menschen, als Endziel, angesehen.⁹

Das Schulbuch erwähnt weitere Glückskonzepte wie zum Beispiel die Lustmaximierung beim Hedonismus, die Leidenschaftslosigkeit (Apathie) sowie die Seelenruhe (Ataraxie) bei den Stoikern, das Erleben der Glückseligkeit im Jenseits beim Christentum und der soziale Gedanke des Glücks bei den Utilitaristen, behandelt diese aber nur jeweils in kurzen Absätzen.¹⁰ Im Kapitel zum Glücksbegriff werden ebenfalls Fundamente des Glücks erläutert, wobei hier die Aspekte Bewegung und Gesundheit, Aktivität, Vielfalt und Abwechslung, Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sowie Freundschaften mit einem überwiegenden Fokus auf das Individuum und seine Entwicklung erwähnt werden.¹¹

An dieser Stelle soll der Begriff Eudaimonia aus der griechischen Antike angeführt werden. Dabei geht es um das lebenslange Glück im Gegensatz zum kurzlebigen Ereignis, welches einen glücklichen Moment auslöst.¹² Es soll in dieser Arbeit um das Glück als andauernde Sache gehen und nicht im Sinne von ‚Glück gehabt‘ interpretiert werden.

Khushwant Singh erarbeitete die Weltethik aus Sicht der Sikh-Religion. Es sei laut Singh wichtig, sich auf die Ästhetik der Schlichtheit und die natürlichen Notwendigkeiten zu besinnen sowie das Vergängliche zu durchschauen, um das Wahrhafte zu erkennen und so die Gefahr einer Selbstüberschätzung und des Stolzes zu bannen. Für die Sikhs gelte es, lebensfroh und doch gleichmütig rein in einer Welt von Unreinheit zu sein, und zwar durch eine Entweltlichung, welche durch eine Gemeinschaft mit weisen Menschen, die bei der Reise zum Mittelpunkt des Seins behilflich sind, erreicht werden könne.¹³

Wimmer und Haunschmidt haben bereits in ihrem Werk über das Vermitteln von Religion im Ethikunterricht geschrieben, indem der Lehrplan für Ethik an der österreichischen Schule mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring ausgearbeitet wurde. Ihr Forschungsinteresse lag beim Analysieren der Religionskonzepte im österreichischen Ethik-Lehrplan. Da der Ethikunterricht primär für jene Schüler:innen eingeführt wurde, welche sich vom Religionsunterricht abmelden, sind die Unterschiede bzw. die Gemeinsamkeiten zwischen Ethik- und Religionsunterricht interessante Aspekte der Forschung von Wimmer und

⁹ Vgl. ebd., S. 125, 128f.

¹⁰ Vgl. Fischill (2022). S. 208

¹¹ Vgl. ebd., S. 211

¹² Vgl. Schildhammer, Georg (2009). Glück. Wien. S. 37

¹³ Vgl. Singh, Khushwant (2014). Ethik in der Sikh-Religion. Hg. v. Yousefi, H. R. & Seubert, H. S. 139f.

Haunschmidt. Im Ethikunterricht soll abgekoppelt von einem bestimmten Religionsbekenntnis, also interreligiös, über Religionen gesprochen werden, da dort eine heterogene Gruppe in Bezug auf den Glauben im Klassenzimmer sitzt.¹⁴

Die Einbettung dieser Arbeit in den österreichischen Lehrplan findet sich im Allgemeinen Bildungsziel sowie in dem Bereich des Philosophie-, des Ethik- und des Religionsunterrichts wieder. Schüler:innen sollen durch den Unterricht in der Oberstufe Informationen über ethische, moralische und religiöse Werte erhalten, um ein sinnerfülltes Leben gestalten zu können. Wichtig ist ebenso die interkulturelle Bildung, wobei sie „nicht nur Fragen der Kommunikation über sprachliche Unterschiede hinweg, sondern auch die Zusammenhänge zwischen Sprachen und ihren kulturellen Hintergründen, Fragen des Austauschs und des Verstehens zwischen Gruppen verschiedener sprachlicher, sozialer, geographischer oder sonstiger Herkunft und damit Fragen der individuellen und sozialen Identität sowie der Zugehörigkeit und der Strategien zum Umgang mit kulturellen Praktiken“¹⁵ behandelt. Explizit wird das Thema Glück nur im Lehrplan für Ethik angeführt. Franz Wimmer führt in seiner Vorlesung zur interkulturellen Philosophie drei Argumente für diese an: das Argument des Provinzialisismus (die westliche Philosophie muss sich außerhalb ihrer eigenen Tradition bewegen), das Argument der Humanität (ein verengter Blick hindert die weitere Entwicklung der Humanität) und das Argument der gelungenen Kulturrezeption (führt zu einer echten Weiterentwicklung und Stärkung der rezipierenden Kultur).¹⁶

Zu den Methoden des Philosophierens nennt interkulturelle Philosoph Franz Wimmer die Klärung von Begrifflichkeiten, die Entwicklung passender Bezeichnungen sowie die Untersuchung von verborgenen oder auch expliziten Voraussetzungen von Urteilen, wobei das interkulturell orientierte Philosophieren eine Erweiterung des Reflexionshorizonts herbeiführt.¹⁷

Die Bildung über Religion ist im österreichischen Lehrplan fest verankert und soll Jugendliche über die eigene Religionsrichtung hinaus über den Glauben und die Glaubensfreiheit belehren. Hierzu hebt auch die UNO in einer aktuellen Aussendung die Religionsfreiheit als unveräußerliches Menschenrecht im Zuge des Internationalen Tages des Gedenkens an die

¹⁴ Vgl. Wimmer, Sophie & Haunschmidt, Katharina (2022). Über Religion im Ethikunterricht sprechen? Wien. S. 35ff.

¹⁵ Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrpläne der Allgemeinbildenden höheren Schulen, Fassung vom 15.12.2023

¹⁶ Vgl. Wimmer, Franz M. (2000). Skriptum zur Vorlesung: Interkulturelle Philosophie. Wien. S. 175

¹⁷ Vgl. ebd., S. 182

Opfer von Gewalthandlungen aufgrund von Religion oder Weltanschauung hervor. Guterres, UNO-Generalsekretär, fordert Spitzenpolitiker:innen, Religionsvertreter:innen sowie die Gesellschaft allgemein dazu auf, gegen Hass und Gewalt online wie offline einzutreten. Ein Aktionsplan der Vereinten Nationen gebe dabei den Weg vor. Vor allem soll der Hass gegenüber Menschen aufgrund ihrer Religionen im Netz bekämpft werden.¹⁸

Das Glück in der Moderne wird von dem Psychotherapeuten Viktor Frankl angeführt, welcher sich als ehemaliger Gefangener in einem Konzentrationslager mit dem Sinn des Lebens beschäftigte. Frankl weiß, dass die Menschen den freien Willen besitzen, sie können Entscheidungen frei treffen. Mit der Entscheidungsfreiheit geht jedoch auch Verantwortung für Menschen einher.¹⁹ Ebenso besitzen Menschen die Freiheit, sich ihrem Schicksal hinzugeben oder es zu ändern, denn das Leiden an einem Schicksal bringt den Menschen auf eine Art weiter in seiner Selbstentwicklung: „Gerade dort, wo wir eine Situation nicht ändern können, gerade dort ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern, nämlich zu reifen, zu wachsen, über uns selbst hinauszuwachsen!“²⁰

Der Mensch soll also frei handeln, sei es, um das Schicksal hinzunehmen, es zu ändern oder sich selbst zu ändern, um sich selbst oder die Umwelt zu optimieren. Nach Frankl ist es möglich, seine eigene Einstellung in Hinblick auf ein negatives Ereignis oder ein negatives Schicksal anzupassen, um im leidenden Zustand ein glückliches Leben führen zu können.²¹

Man denke hierbei an eine Person, welche eine schwerwiegende Erkrankung erleidet und keinen Sinn mehr im Leben findet. Sie kann sich frei entscheiden, ob sie sich dem Schicksal hingibt und den Tod abwartet, oder sie arbeitet an ihrer Einstellung und findet das Gute im Schlechten.

„Ich erfasse jetzt den Sinn des Letzten und Äußersten, was menschliches Dichten und Denken und - Glauben auszusagen hat: die Erlösung durch die Liebe und in der Liebe! Ich erfasse, daß der Mensch, wenn ihm nichts mehr bleibt auf dieser Welt, selig werden kann - und sei es auch nur für Augenblicke -, im Innersten hingegeben an das Bild des geliebten Menschen.“²²

Diese Textstelle zeigt, dass nach Frankl die Liebe das Leid lindern kann. Hier stellt sich die Frage, ob die letzte Station des Glücks sozusagen die Liebe ist und wie es um jene Menschen

¹⁸ Vgl. APA (2023). <https://religion.orf.at/stories/3220861/>

¹⁹ Vgl. Frankl, Viktor (2005). Der Wille zum Sinn. Bern. S. 39

²⁰ ebd., S. 48

²¹ Vgl. Frankl, Viktor (1947). Trotzdem ja zum Leben sagen. Wien. S. 41

²² ebd., S. 47

steht, welche keine Liebe im Leben haben. Bleiben diese dann nach Franks Ansichten unglücklich in negativen Schicksalssituationen?

Um einen Exkurs zu Kant zu machen, soll hier ein akkurates Zitat angeführt werden: „Wer würdig ist glücklich zu sein, darf für ein späteres Leben hoffen, solcher Glücksumstände aus der Hand eines gerecht urteilenden Gottes teilhaftig zu werden.“²³ Bei Kant ist die Würdigkeit zum Glück von besonderer Bedeutung, um dieses überhaupt erreichen zu können. Die Würdigkeit liegt im sittlichen, guten Verhalten des Menschen, also in dem Handeln nach dem kategorischen Imperativ: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, daß sie ein allgemeines Gesetz werde.“²⁴

Kant unterscheidet zwischen dem Glück und der Glückseligkeit, wobei er mit dem Begriff ‚Glück‘ den zufälligen Glücksmoment meint. Das vollkommene Glück scheint unerreichbar zu sein, jedoch gibt es einen Weg zum Glück, welches bei Kant unter den Begriff der ‚Glückseligkeit‘ fällt.²⁵ Glückseligkeit ist für Kant ein Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit, nach dem wir streben.²⁶ Unter der Glückseligkeit versteht Kant die „Befriedigung all unserer Neigungen (sowohl extensive, der Mannigfaltigkeit derselben, als intensive, dem Grade, und auch protensive, der Dauer nach).“²⁷

In Besitzgütern sowie Reichtum sieht Kant Glücksgüter, welche einen möglichen Missbrauch mit sich bringen könnten und stellt diese mit dem zufälligen Glück gleich, welches der Glückseligkeit gegenübersteht. Somit ist die Glückseligkeit frei von äußeren Begebenheiten und kein zeitlich beschränkter Zustand. Obwohl nach Kant alle Menschen nach Glückseligkeit streben, wissen sie nicht, wonach sie tatsächlich streben, denn dies ist naturgegeben.²⁸ Der Weg zur Glückseligkeit kann beispielsweise durch einen Wechsel von Wünschen, Neigungen und dem eigenen Willen oder durch Naturkatastrophen und Krieg gestört werden.²⁹

In erster Linie will der Mensch seine Grundbedürfnisse, welche durch die eigene Vernunft gebildet werden, stillen. Hierbei haben unterschiedliche Menschen unterschiedliche

²³ Kant zit. nach Blum, Wilhelm; Rupp, Michael et al. (1997). Politische Philosophen. München. S. 181

²⁴ Kant, Immanuel (1870). Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. In: Sammlung der Hauptwerke der Philosophie alter und neuer Zeit, Hg. v. J. H. von Kirchmann. Berlin. S. 44

²⁵ Vgl. Willaschek, Marcus; Stolzenberg, Jürgen et al. (2015). Kant Lexikon. Berlin. S. 879

²⁶ Vgl. Schönecker, Dieter & Wood, Allen W. (2011). Kants „Grundlegungen zur Metaphysik der Sitten“. Paderborn. S. 49

²⁷ Kant, Immanuel (1877). Kritik der reinen Vernunft. Hg. v. D. K. Kehrbach. Leipzig. S. 677

²⁸ Vgl. Kant, Immanuel (1785). Grundlegung zur Metaphysik der Sitten (GMS). In: Gesammelte Schriften, mit einer Einl. hg. v. Bernd Kraft & Dieter Schönecker. Hamburg. S. 417

²⁹ Vgl. Marwede, Florian & Willaschek, Marcus (2018). Glückseligkeit. Paderborn. S. 164

Bedürfnisse, welche individuell auch über die Grundbedürfnisse hinaus gehen können.³⁰ Das Streben nach Glücksgütern, welche über die Grundbedürfnisse hinausgehen, hemmt den Weg zur Glückseligkeit. Die Vernunft lässt uns mehr wollen, jedoch lässt sich immer weniger davon befriedigen, was uns unzufriedener macht.³¹

Um nach Kant die Glückseligkeit zu erlangen, bedarf es eines ‚guten Willens‘, welcher nur mit Vernunft im Zuge des kategorischen Imperativs geformt werden kann, denn ohne diesen sei der Mensch des Glückes nicht würdig.³² Der kategorische Imperativ wird von subjektiven Prinzipien gesteuert und empfiehlt jenes Handeln, welches zum allgemeinen Gesetz werden soll. Der Weg zum Glück setzt sich also nach Kant in einem an den guten Willen orientierten Handeln nieder, nicht in Anhäufung von Besitzgütern. Das Handeln soll im Sinne der allgemeinen Glückseligkeit geschehen und moralisch sein, denn das Streben nach dem eigenen Glück und zu viel Verlangen hemmt die Glückseligkeit der anderen, was den Handelnden wiederum nicht glücklich macht. Die Gesellschaft hat nach Blum et al. die Funktion, Rahmenbedingungen für die Moralität und die Glückswürdigkeit aufzustellen.³³ Für Kant ist die Erreichung des Glücks nur im Jenseits, wo Gott auf einen wartet, möglich. Gott erteilt die Glückseligkeit an die ‚guten‘ Menschen, weshalb hier die Religion stark in den Vordergrund rückt.³⁴

Der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau will die traditionell vorherrschende Sichtweise zum Glück, die Tradition der eudaimonia, aufbrechen und abseits von den sogenannten Glücksgütern (z.B. Wohlstand, Besitz, Luxus, Schönheit und Gesundheit) zum Glück finden. Es rückt mehr und mehr die Subjektivierung des Glücks in den Vordergrund, was den Zugriff des menschlichen Handelns auf das Glück zum Vorschein bringt.³⁵

In Rousseaus ‚Gesellschaftsvertrag‘ startet er einen Versuch, die Gesellschaft durch eine Verbindung zum Staat freier zu machen, um sie in ihren natürlichen Glückszustand zu bringen. Der Mensch strebt nach Rousseau von Natur aus nach Glück, jedoch muss das Individuum wieder erlernen, durch die Gesellschaft zu diesem Glück zu finden. Die Gesellschaft war zuvor auf ökonomischen Zuwachs programmiert, weshalb die Menschen sich von ihrer Natur entfernt hatten und das gesellschaftliche Miteinander verloren ging. Der Mensch muss von seiner

³⁰ Vgl. Hills, Alison (2009). Happiness in the Groundwork. Cambridge. S. 32

³¹ Vgl. Kant (1785). S. 395f.

³² Vgl. ebd., S. 412

³³ Vgl. Blum et al. (1997). S. 184

³⁴ Vgl. Marcuse, Ludwig (1972). Philosophie des Glücks von Hiob bis Freud. Zürich. S. 294

³⁵ Vgl. Bolle (1995). S. 131

ökonomischen Ader, wo anderen gegenüber eher Missgunst und Bosheit empfunden wurde und das Streben nach Eigentum, Reichtum, Ansehen etc. im Vordergrund stand, zurück in seine Natur finden, wobei Rousseau dies aufgrund der Entfernung des Menschen von der Natur problematisch findet.³⁶

„In diesem Falle kann jener ursprüngliche Zustand nicht fortauern und das Menschengeschlecht würde zu Grunde gehen, wenn es nicht seine Art des Dasein veränderte.“³⁷

Nach Rousseau müssten die Menschen als Gemeinschaft agieren, und zwar

„durch gegenseitiges Zusammentreten und Zusammenhalten eine Summe von Kräften bilden, die den Widerstand überwältigen könne, und demnächst eben diese Kräfte durch eine einzige Triebfeder in Bewegung setzen und gemeinschaftlich wirken lassen.“³⁸

Für Rousseau ist das Streben nach Glück ein Streben nach dem eigenen Wohlbefinden bzw. Wohlergehen, was in der menschlichen Natur liegt und somit nicht frei entschieden wird. Da der Mensch unvollkommen ist, ist auch die Glückseligkeit auf Erden unvollkommen. Was jedoch in der Macht des Menschen stehen kann, ist das Abwenden des eigenverschuldeten Unglücks. Das Glück gibt es ohne die Freiheit nicht, während „wesentliche Aspekte des Unglücks in der Unfreiheit liegen.“³⁹

„Gleichwohl besteht zwischen Freiheit und Glück im Naturzustand und im Gesellschaftszustand eine qualitative Differenz: Das Glück des Naturzustandes ist das Glück der natürlichen Freiheit, das Glück des Gesellschaftsvertrages ist das Glück der politischen und sittlichen Freiheit. Beides ist nicht austauschbar. Im Naturzustand gibt es keine Sittlichkeit und folglich auch keine sittliche Freiheit. Im Gesellschaftszustand muß natürliche Freiheit dort, wo sie sich unmittelbar auf soziale Kontexte bezieht, in eine sittliche Freiheit transformiert werden.“⁴⁰

Das Glück auf Kosten anderer ist nicht zu genießen. Rousseau erkennt im Streben nach Glück durch Reichtum und Luxus eine Quelle des gesellschaftlichen Unglücks.⁴¹ Das Glück des Individuums soll zwar losgelöst von der Gesellschaft betrachtet werden, da es vom Individuum empfunden werden kann, jedoch soll der einzelne weiterhin integriert in die Gesellschaft sein und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Somit ist das Glück des einzelnen nur dann echt,

³⁶ Vgl. Pawlik, Michael (1999). Hegels Kritik an der politischen Philosophie Jean-Jacques Rousseaus. In: Der Staat, 38(1), <http://www.jstor.org/stable/43642941>. S. 25

³⁷ Rousseau, Jean-Jacques (1862). Der Gesellschaftsvertrag. Leipzig. S. 12

³⁸ ebd.

³⁹ Bolle (1995). S. 133

⁴⁰ ebd., S. 134

⁴¹ Vgl. ebd., S.139

wenn es gleichzeitig das Glück einer Gemeinschaft, sei es die Familie oder die Gesellschaft als Ganzes, ist, wenn es also nicht auf Kosten anderer basiert.

Echtes Glück zeigt sich durch seine Dauerhaftigkeit, jedoch ist das Glück nicht als etwas, was man besitzen kann (wie materielle Güter) anzusehen. Der Ursprung des Glücks liegt laut Rousseau im Reinen des Herzens, wobei es um das Bei-Sich-Sein geht. Das Bei-Sich-Sein scheint im gesellschaftlichen Kontext jedoch nicht erreichbar zu sein, weshalb der Begriff der Tugend essentiell wird. „Die Tugend ist sozusagen die unter den Bedingungen der Gesellschaftlichkeit notwendige Verstärkung der menschlichen Natur.“⁴² Das tugendhafte Handeln tritt in ein Spannungsverhältnis mit der natürlichen Selbstliebe des Menschen, dem eigenen Wohlbefinden und der Selbsterhaltung und scheint so dem Glück des Menschen im Wege zu stehen. Die Tugend wird also als Mittel zum Glück angesehen, jedoch führt hier Rousseau die Theorie des Gewissens ein und bringt Tugend und Glück in Einklang, da das dauerhafte Glück ohne Tugend nicht denkbar sei.⁴³ Rousseau fragte sich, wie ein tugendhaftes Handeln motiviert sein kann, wenn es nicht ursprünglich dem eigenen Interesse entsprechen würde. Er knüpft die Theorie des Gewissens an die Vernunft des Menschen.⁴⁴ Er sieht die Vernunft abgespalten vom Gewissen, weshalb sie nicht vom Gewissen abhängen kann. Wesentlich sind für Rousseau auch die Aspekte Selbstliebe und Mitleid. Sie steuern ebenso die tugendhaften Handlungen, damit das Glück der Gemeinschaft auf das individuelle Glück wirkt. Der Mensch ist von Natur aus nicht gesellschaftlich, sondern muss dorthin befähigt werden.

„Im Blick auf die Wahrung der Freiheit im Gesellschaftsstand kommt für Rousseau alles darauf an, daß die Vernunft das natürliche Freiheitsstreben gegen die Gefährdung des Chaos der Willkür künstlich hervorgerufener Leidenschaften ordnet und sich zu diesem Zweck an der ‚Stimme des Gewissens‘ orientiert.“⁴⁵

Die Vernunft läuft Gefahr, von den Leidenschaften des Menschen gesteuert zu werden, wodurch sie dann unfrei würde und dadurch die Stimme des Gewissens beeinträchtigen kann.⁴⁶

Für Rousseau muss sich das Individuum seiner Identität bewusst sein, um das andauernde Glück (bonheur) zu erfahren: „Das Subjekt muß sich in der Kontinuität seiner Erfahrungen als sich selbst treu empfinden, vorstellen und erinnern können.“⁴⁷ Da das Individuum seine Identität im Kontext der Gemeinschaft denken muss, muss die natürliche Identität in eine vernünftige

⁴² ebd., S. 142

⁴³ Vgl. ebd., S. 143

⁴⁴ Vgl. ebd., S. 148

⁴⁵ ebd., S. 151f.

⁴⁶ Vgl. ebd., S. 152

⁴⁷ ebd.

Identität übergeführt werden, was mithilfe des Gewissens des Menschen zustande kommt. Hier kommt wiederum das tugendhafte Handeln ins Spiel. Der Mensch führt durch tugendhafte Handlungen das Glück anderer herbei und befördert dadurch sein eigenes Glück. Der Mensch ist von Natur aus ein freies und dadurch potenziell glückliches Wesen. Durch das tugendhafte Handeln kann die Freiheit von Fremdbestimmung erreicht werden und somit das zufällige Glücksempfinden in ein dauerhaftes Glück umwandeln. Nach Rousseau resultiert das Empfinden von Glück als Zustand des Seelenfriedens aus einer kleingehaltenen Widersprüchlichkeit zwischen Wünschen und Fähigkeiten des Individuums, was sich durch Bildung erreichen lässt. Glücklicher wird der Mensch, wenn sein Abstand vom Wollen zum Können möglichst klein gehalten werden kann. Daher soll der Mensch sein Wollen an sein Können anpassen und es danach ausrichten. Der Seelenfrieden wird als ein In-Sich-Ruhen beschrieben, kann aber unter den Bedingungen der Gesellschaftlichkeit des Menschen nicht zur äußeren Ruhe werden. Es geht um eine Kontrolle der eigenen Leidenschaften und eine Abwendung der Unterwerfung unter den Willen anderer.⁴⁸

Dieter Thomä spricht im Zusammenhang mit Glück über die Selbstbestimmung. Für ihn ist das Erreichen des Glücks durch die Freude über die Schaffung eines eigenen Werkes möglich, weshalb er Personen kritisiert, welche das Glück dem eigenen Schaffen nachreihen und als letztes Ziel betrachten.⁴⁹ Zur Selbstbestimmung zählt ebenso dazu, dass der Mensch im Reinen mit sich selbst ist, wobei auch die Selbstliebe eine Rolle spielt.⁵⁰

1.3. Forschungsfrage und Zielsetzung

Folgende Fragen haben sich nach der Sichtung des Forschungsstandes ergeben:

Wie können Schüler:innen durch die Kenntnis der religiösen Glückskonzepte der Heiligen Schrift der Sikhs ihr eigenes Wohlbefinden verbessern? Wie bereichern die Glückskonzepte der Sikhi das westlich vorherrschende Glücksverständnis, welches hauptsächlich auf die Optimierung des Individuums ausgelegt ist?

⁴⁸ Vgl. ebd., S. 153ff.

⁴⁹ Vgl. Thomä, Dieter (2003). Vom Glück in der Moderne. Frankfurt am Main. S. 26

⁵⁰ Vgl. ebd., S. 291

Aus dieser Reihe an Interessensfragen ergibt sich folgende übergeordnete Forschungsfrage, welche dieser Arbeit zugrunde liegt:

„Welchen Mehrwert hat die Berücksichtigung der religiösen Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji im österreichischen Philosophieunterricht der Sekundarstufe II für die Lernenden?“

Die Integration der Konzepte von Glück aus der Heiligen Schrift der Sikhs in den Philosophieunterricht bietet Schüler:innen eine einzigartige Gelegenheit, kulturelle Vielfalt zu verstehen und verschiedene philosophische Ansätze zum Thema Glück zu erkunden und zu reflektieren. Durch die Vorstellung einer weniger bekannten religiösen Perspektive werden Schüler:innen ermutigt, über ihre eigenen Vorstellungen von Glück nachzudenken und diese kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu erweitern. Dies trägt zur Förderung interkultureller Bildung, kritischem Denken und Respekt sowie Sensibilisierung für vielfältige Weltanschauungen sowie einer Möglichkeit zum besseren Leben für die Individuen bei. Als Mehrwert für die Lernenden soll sich durch die Betrachtung der Konzepte von Glück aus der Heiligen Schrift der Sikhs ein Zugang zum besseren, glücklicheren Leben sowie ein toleranterer Umgang mit anderen Kulturen und Religionen ergeben. Wie genau dieser Mehrwert für das eigene Leben der Lernenden aussehen kann, soll in dieser Arbeit eruiert werden. Langfristig soll die Integration unterschiedlicher Glückskonzepte in der Schule dazu führen, dass die Gesellschaft Individuen vorfindet, welche sich der Grenzen ihres Strebens nach Glück bewusst sind. Das eigene Glücksstreben darf nicht in das Glücksstreben eines anderen Individuums eingreifen beziehungsweise dieses stören. Es gilt, ein gemeinsames Glück zu erzielen, wobei Gesellschaft, Umwelt und individuelles Glück eine Rolle spielen.

1.4. Methodik und Aufbau

Die vorliegende Masterarbeit entsteht durch eine reine Literaturrecherche-Arbeit. Über die Methodik der semantischen Analyse soll der Glücksbegriff aus einerseits dem Gebetstext ‚Sukhmani Sahib‘ und andererseits aus Texten verschiedener Autor:innen herangezogen werden, welche ein erstes Verständnis zur Sikhi und ihren Lehren, Praktiken und historischen Kontext bzw. zu ihrer Entwicklung anbieten. Da das heilige Buch, der elfte Guru der Sikhs, Siri

Guru Granth Sahib Ji, in der Schrift und Sprache Gurmukhi geschrieben ist, werden Texte aus dem Englischen herangezogen, welche die Lehren der Sikhi wiedergeben und in weiterer Folge den Glücksbegriff aus der Perspektive der Sikhi behandeln. Bei dieser Recherche wird der Fokus auf das Glücksverständnis und die Glückskonzepte der Heiligen Schrift der Sikhs und der Weg zum glücklichen, erfüllenden Leben gelegt. Um in diesen Texten die Passagen zum Glück zu identifizieren, muss der Begriff Glück entsprechend definiert bzw. interpretiert werden, wobei auf Metaphern, Analogien und symbolische Verwendungen von Wörtern im Zusammenhang mit Glück geachtet werden muss. Der kulturelle und historische Kontext der ausgewählten Texte ist dabei ebenfalls zu analysieren, um die darin beschriebenen Glückskonzepte genauer zu interpretieren. In der Sikhi sind die Konzepte der Hingabe (Bhakti) und des sozialen Dienstes (Seva) ebenso wichtig. Sie können in Verbindung mit den Konzepten des Glücks gebracht werden, um neue Perspektiven und Einblicke zu gewinnen. Die gesammelten Eindrücke aus den recherchierten Werken sollen in Zusammenhang gebracht werden, um zuletzt den Mehrwert für Lernende in Österreich herauszukristallisieren. Die Einbettung der Sikh-Glückskonzepte in den österreichischen Philosophieunterricht der 16- bis 18-Jährigen soll den Jugendlichen zu einem besseren Leben verhelfen, indem verschiedene Aspekte wie Toleranz, Erweiterung des kulturellen und religiösen Horizonts, Selbstentwicklung, das eigene Streben nach Glück und Wohlbefinden sowie die eigene Rolle in der Gesellschaft reflektiert und daraus angenommen werden können. Die Einbeziehung der Glückskonzepte des Guru Granth Sahib Ji in den österreichischen Philosophieunterricht kann somit nicht nur das pädagogische Repertoire erweitern, sondern auch zu einem tieferen Verständnis der menschlichen Suche nach Sinn und Erfüllung beitragen.

Für die Analyse des Gebetstextes Sukhmani Sahib wird die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring mit einer induktiven Kategorienbildung durchgeführt. In Kapitel 5.1.1. wird der Vorgang der Analyse genauer beschrieben.

Zur semantischen Analyse des Glücksbegriffs allgemein werden im folgenden Kapitel Erläuterungen dargeboten. Bei der Gebetstext-Analyse wird eine Mischung der beiden Analysemethoden mit Anpassung an das gegebene Material vorgenommen.

1.4.1. Die semantische Analyse

Die semantische Analyse ist eine linguistische Methode, welche den Bedeutungszusammenhang einer sprachlichen Einheit (in dem Fall des Begriffes ‚Glück‘) erfassen soll. In der Philosophie wird die semantische Analyse eingesetzt, um menschliche Grunderfahrungen zu verstehen, worunter der Weg zum langfristig glücklichen Leben fällt.⁵¹ Originaltexte aus dem GGSJ selbständig zu lesen, zu interpretieren und nach dem Glückskonzept zu filtern, erweist sich aufgrund mangelnder Gurmukhi-Kenntnisse (Sprache der Gurus) als unmöglich, weshalb sekundäre Literatur herangezogen werden muss, um die Glücksphilosophie aus dem GGSJ zu verstehen. Das Sukhmani Sahib Gebet des fünften Gurus wird in seiner englischen Übersetzung herangezogen und nach Glückskonzepten durchforstet. Hierbei wird eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring vorgenommen, um aus dem Text Kategorien (induktive Kategorienbildung) für die Sikh-Wege zum andauernden Glück herauszubilden. Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse werden in Kapitel 5.1.3. dargestellt und die erarbeiteten Glückskonzepte verschiedener Autor:innen im Kapitel 5.2.2. zusammengeführt. Ebenso kristallisieren sich semantische Synonyme für den Glücksbegriff aus der Perspektive der Sikhi heraus, darunter fallen die Zugänge aus den Glückskonzepten sowie konkrete Glücksdefinitionen aus den Gebetstexten, gefiltert aus der Sekundärliteratur.

⁵¹ Vgl. Tarmann, Paul R. (2010). Der Armutsbegriff der Waldenser. Frankfurt am Main, Wien. S. 19

2. Chancen und Aufgaben der interkulturellen Bildung

2.1. Österreichischer Lehrplan in Sachen Glück

2.1.1. Allgemeine didaktische Grundsätze

Unter den allgemeinen didaktischen Grundsätzen des Lehrplans finden sich einige Konzepte, wo sich das Glück und die Vermittlung von Glück gut einordnen lassen. Einige Passagen aus dem Lehrplan sollen zitiert und erläutert werden.

„Die Schülerinnen und Schüler stehen vor den Fragen nach Sinn und Ziel und ihrem Verlangen nach einem sinnerfüllten Leben in einer menschenwürdigen Zukunft. Bei der Suche nach Orientierung bieten Religionen und Weltanschauungen ihre Antworten und Erklärungsmuster für eine eigenständige Auseinandersetzung an. In den Unterrichtsgegenständen ist auf philosophische und religiöse Erklärungs- und Begründungsversuche über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Welt einzugehen. Junge Menschen sollen Angebote zum Erwerb von Urteils- und Entscheidungskompetenz erhalten, um ihr Leben sinnerfüllt zu gestalten. Orientierungen zur Lebensgestaltung und Hilfen zur Bewältigung von Alltags- und Grenzsituationen sollen die Schülerinnen und Schüler zu einem eigenständigen und sozial verantwortlichen Leben ermutigen. Die Achtung vor Menschen, die dabei unterschiedliche Wege gehen, soll – auf der Grundlage der demokratischen Grundwerte – gefördert werden. Diese Zielsetzungen bilden die Grundlage für eine fächerübergreifende und vernetzte Zusammenarbeit und vervollständigen damit die Beiträge der Unterrichtsgegenstände und Bildungsbereiche zur umfassenden Bildung der jungen Menschen.“⁵²

Das Vermitteln von verschiedenen Glückskonzepten in der Schule hat zum Ziel, die Jugendlichen auf ein glückliches Leben vorzubereiten, indem das sinnerfüllte, positiv orientierte und miteinander geführte Leben aufgezeigt wird.

„Über das Bewusstmachen der Verantwortung für den eigenen Körper ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler sind zu unterstützen, einen gesundheitsbewussten und gegenüber der Umwelt und Mitwelt verantwortlichen Lebensstil zu entwickeln. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs ist ein Beitrag zur gesundheits- und bewegungsfördernden Lebensgestaltung zu leisten.“⁵³

Gesundheit und Glück gehören zusammen. Seelische Zufriedenheit und Glücksgefühle hängen mit einer guten Gesundheit zusammen. Eine schlechte Gesundheit muss jedoch nicht zwangsläufig unglücklich machen. Die Schule soll eine körperliche sowie seelische Gesundheit der Lernenden fördern. Verantwortung für die Mitwelt lässt sich auch besser übernehmen, wenn

⁵² Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung: Lehrpläne der Allgemeinbildenden höheren Schulen, Fassung vom 15.12.2023

⁵³ ebd.

der Mensch gesund genug dazu ist. Das Streben nach Glück soll keine individuelle Sache werden, wo beispielsweise Bedürfnisse anderer Mitmenschen übergangen werden.

Das interkulturelle Lernen findet ebenso in den allgemeinen Bildungszielen des Lehrplans Platz. Dabei soll es nicht nur um eine Vermittlung von Kenntnissen gehen, sondern darüber hinaus auch eine Anwendung in Bezug auf das Begreifen, Erleben und Mitgestalten kultureller Werte beim gemeinsamen Lernen stattfinden.⁵⁴ Die Lernenden können im Zuge einer Diskussion verschiedene Perspektiven von Personen unterschiedlicher sprachlicher, sozialer, geografischer, kultureller sowie religiöser Herkunft kennenlernen und so beispielsweise ihr eigenes Verständnis zur Thematik erweitern. Dabei wird der offene und respektvolle Umgang miteinander vorausgesetzt und dadurch gefördert. „Die Auseinandersetzung mit dem Kulturgut der in Österreich lebenden Volksgruppen ist in allen Bundesländern wichtig, wobei sich jedoch bundeslandspezifische Schwerpunktsetzungen ergeben werden.“⁵⁵ Im Jahr 2018 lebten um die 10.000 Sikhs in Österreich⁵⁶, wobei die Zahl heute auf um die 18.000 Sikhs⁵⁷ angestiegen sein soll.

Der Lehrplan sieht auch die Stärkung von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung als wichtigen Bestandteil der Schulbildung.

„Auch durch bloße Übernahme von Erfahrungen anderer soll das Wissen, Können und Erleben erweitert werden. Im Unterricht ist durch das Schaffen einer entsprechenden Lernatmosphäre – nicht zuletzt auf Grund der wachsenden Bedeutung dynamischer Fähigkeiten – die selbsttätige und selbstständige Form des Lernens besonders zu fördern. Dafür bieten sich auch projektartige und offene Lernformen an. Die Schülerinnen und Schüler sind ihrem Alter entsprechend zu kritischem und eigenverantwortlichem Denken zu führen. Es sind Impulse zu setzen, die die Entwicklung eigener Wert- und Normvorstellungen bei den Schülerinnen und Schülern anregen und fördern.“⁵⁸

Die Herstellung von Bezügen zur Lebenswelt ist in jedem Unterrichtsfach für eine gelingende Vermittlung der Inhalte unabdingbar. Im Falle der Glücksvermittlung ist hier jegliche Diskussion hinfällig, denn dies betrifft die Lebensrealität aller Menschen der Erde, unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht.

⁵⁴ Vgl. ebd.

⁵⁵ ebd.

⁵⁶ Vgl. Reiss, Wolfram (2018). Sikhismus in Wien. https://medienportal.univie.ac.at/uniview/wissenschaft-gesellschaft/detailansicht/artikel/sikhismus-in-wien/?no_cache=1

⁵⁷ Vgl. Vatican News (2020). Österreich: Sikhs als „Bekenntnisgemeinschaft“ anerkannt.

<https://www.vaticannews.va/de/kirche/news/2020-12/oesterreich-sikhs-religiose-bekenntnisgemeinschaft-erkannt.html>

⁵⁸ Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2023

2.1.2. Allgemeines Bildungsziel in der AHS

Im österreichischen Lehrplan der Allgemeinbildenden höheren Schule (AHS) finden sich an einigen Stellen relevante Bezüge zum Unterrichten von Glückskonzepten. In den allgemeinen Bildungszielen in der AHS sind beispielsweise Fragen zum sinnerfüllten Leben, die Förderung der Entwicklung der Menschen zu eigenverantwortlichen Persönlichkeiten und die Sinnfindung im Dasein verankert. Das sinnerfüllte sowie eigenverantwortliche Leben können zum Glück des Menschen beitragen, indem zum Beispiel der Erfüllung nachgestrebt wird oder das glückliche Leben durch Selbstbestimmung und Selbstverantwortung erreicht wird. Es lautet an dieser Stelle weiter: „In den Unterrichtsgegenständen ist auf philosophische und religiöse Erklärungs- und Begründungsversuche über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Welt einzugehen.“⁵⁹ In der Sikhi werden einige Charaktereigenschaften für ein gelingendes, glückliches Leben in innerem Frieden aufgezeigt, die es anzueignen gilt. Somit wird mit dem Unterrichten von Glück aus religionsphilosophischer Perspektive versucht, zu begründen, wie der eigene Lebenssinn beziehungsweise dadurch das andauernde Glück angestrebt werden kann. Weiters will Schule die Schüler:innen auf ein gesundes Leben vorbereiten:

„Über das Bewusstmachen der Verantwortung für den eigenen Körper ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler sind zu unterstützen, einen gesundheitsbewussten und gegenüber der Umwelt und Mitwelt verantwortlichen Lebensstil zu entwickeln. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs ist ein Beitrag zur gesundheits- und bewegungsfördernden Lebensgestaltung zu leisten.“⁶⁰

Die Sikhi greift hier mit ihrem ‚Way of Life‘ sehr gut ein. Eine regelmäßige Tagesroutine, das Ablegen von schädigenden Eigenschaften, das Vollbringen guter Taten (welche auch körperlich anstrengend sein können), etc. tragen zu einem seelisch und körperlich gesunden Leben maßgeblich bei.

Im didaktischen Abschnitt des Lehrplans lassen sich einige Bezüge zu den Glückskonzepten der Sikhi finden. Zunächst wird über das interkulturelle Lernen gesprochen.

Der Zusammenhang zwischen den „Fragen des Austauschs und des Verstehens zwischen Gruppen verschiedener sprachlicher, sozialer, geographischer oder sonstiger Herkunft und damit Fragen der individuellen und sozialen Identität sowie der Zugehörigkeit und der Strategien zum Umgang mit kulturellen Praktiken. Unterschiedliche Sichtweisen und allfällige Konfliktthemen sollen auf der Grundlage einer offenen und respektvollen Auseinandersetzung und unter Bezugnahme auf die

⁵⁹ ebd.

⁶⁰ ebd.

verfassungsrechtlich verankerten Grundrechte und Prinzipien diskutiert und bearbeitet werden.“⁶¹

In Österreich gibt es in mittlerweile vier Bundesländern mindestens einen Sikh-Tempel; in Wien sind es vier. Über die Sikhi zu lernen und die damit verbundene Auseinandersetzung in den Schulklassen mit kulturellen und religiösen Praktiken anderer Herkunftsländer beziehungsweise Weltanschauungen zu bewältigen, wird dem Lehrplan in dieser Sache sehr gerecht.

Ebenso spricht der Lehrplan im didaktischen Teil vom Stärken der Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung. Das kritische Denken wird mit dem geplanten Unterrichtsstoff ebenso angeregt wie das Entwickeln eigener Werte und Normen. Die Glückskonzepte der Sikhi sollen mit den eigenen Glücksvorstellungen sowie denen der westlichen Philosophie und Ethik in Beziehung gebracht werden und daraus gegenseitige Bereicherungen analysiert werden. Das Herstellen von Bezügen zur Lebenswelt der Lernenden ist vollkommen gegeben. Das Glück und das Führen eines glücklichen Lebens betreffen alle Menschen.

Im Lehrplan des Unterrichtsfachs Psychologie und Philosophie lässt sich das Unterrichten von Glück ebenfalls gut eingliedern. Zu den folgenden Auszügen aus dem Lehrplan zählenden Grundfragen kann auch die Frage nach dem Glück und dem Mehrwert des Glücks aus der Perspektive der Sikhi hinzugefügt werden. Das interkulturelle Verständnis über Inhalte Andersdenkender kann die eigenen Denkweisen durchaus bereichern. Zwei Auszüge seien dazu hier zitiert:

„Der Unterricht in Psychologie und Philosophie soll eine fundierte Auseinandersetzung mit den Grundfragen des Lebens ermöglichen und Orientierungshilfen bieten.“⁶²

„Lehrerinnen und Lehrer haben zur Förderung einer toleranten Grundhaltung auch im Sinne eines interkulturellen Verständnisses beizutragen. Dazu gehören das Entwickeln persönlicher Einstellungen, Urteilsvermögen, Kritikfähigkeit, Zivilcourage, respektvoller Umgang mit anders Denkenden und die Bereitschaft zu verantwortungsvollem Handeln.“⁶³

Im Ethik-Lehrplan findet sich ganz konkret in der fünften Klasse (neunte Schulstufe, erstes und zweites Semester) der Unterrichtsinhalt ‚Glück - Glücksvorstellungen, Glücksethiken, Glücksforschung‘. Folgende Auszüge sollen die Lehrplan-Einordnung abrunden:

„Der Ethikunterricht soll Schülerinnen und Schüler zu selbstständiger Reflexion über gelingende Lebensgestaltung befähigen, ihnen Orientierungshilfen geben und sie zur

⁶¹ ebd.

⁶² ebd.

⁶³ ebd.

fundierten Auseinandersetzung mit Grundfragen der eigenen Existenz und des Zusammenlebens anleiten.

In der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen philosophischen, weltanschaulichen, kulturellen und religiösen Traditionen und Menschenbildern leistet der Ethikunterricht einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung.

Die Lebenswirklichkeit der Einzelnen – personale Perspektive:

Hier wird die Frage nach der Bedeutung des jeweiligen Themas für ein gutes und gelingendes Leben der Einzelnen gestellt.⁶⁴

Es könnte eine Überlegung wert sein, Ethik verpflichtend für alle in allen Schulformen in der Oberstufe zu unterrichten, da dort Inhalte abseits vom Religiösen reflektiert und diskutiert werden können. So können ebenso Personen erreicht werden, welche keiner Religion folgen.

Auch im Lehrplan zum katholischen Religionsunterricht findet sich das Thema Glück. Da die vorliegende Arbeit sich in Sachen Glück jedoch vom Religionscharakter lösen will, soll hier nur kurz der Religions-Lehrplan erwähnt werden. Die Beschränkung auf den Lehrplan des katholischen Religionsunterrichts ist dem Arbeitsbereich der Autorin dieser Arbeit geschuldet, da sie in einer katholischen Privatschule arbeitet. Die Privatschule bietet neben dem katholischen auch den evangelischen sowie islamischen Religionsunterricht an, jedoch würde die Ausweitung auf weitere Religionen vom Fokus dieser Arbeit abweichen. Der Lehrplan des katholischen Religionsunterrichts soll demnach als Exemplar für eine Einbindung von Glücksunterricht herangezogen werden. Laut dieses Lehrplans findet sich die konkrete Thematisierung des Glücks in der fünften Klasse der AHS, wo es auch um Vergleiche des Welt- und Menschenbildes von Religionen indischer und chinesischer Herkunft mit jenen des Christentums gehen soll. Die Behandlung der unterschiedlichen Religionsperspektiven in Bezug auf die Glücksthematik ermöglicht den Lernenden eine Reflexion der eigenen Glücksvorstellungen, wodurch sich zeigen kann, dass diese äußerst persönlich und individuell sind.

Der katholische Religionsunterricht behandelt den Menschen in Wechselbeziehung mit dem christlichen Glauben. Er fördert die religiöse Kompetenz, wobei Schüler:innen sich mit Menschen und ihrer Lebensorientierung, Religion in Gesellschaft und Kultur und religiöser sowie weltanschaulicher Vielfalt auseinandersetzen. So soll der Unterricht zum Ziel haben, die Lernenden auf ein gelingendes Leben vorzubereiten, indem er bei dem Weg dorthin Anleitungen bietet und „Ermutigung bei Suchbewegungen des Denkens, des Handelns und [...]“

⁶⁴ ebd.

die Unterstützung beim Finden des persönlichen Lebensweges“⁶⁵ anbietet. „Die biographische Reflexion, die Orientierung an Vorbildern und die Begegnung mit verschiedenen Formen der Verwirklichung des Christseins stehen im Vordergrund.“⁶⁶ Obwohl der katholische Religionsunterricht sich hauptsächlich auf das Christentum bezieht, sollen auch andere Weltanschauungen in den Unterricht einfließen, um die Toleranz und Horizonterweiterung der Lernenden zu fördern.

Im Lehrplan des katholischen Religionsunterrichts wird das Glück und die Vermittlung von Glück im Bereich ‚Heil – Unheil – Erlösung‘ im Teil der Kompetenzen erwähnt. Die Lernenden sollen Alltags-, Grund- und Grenzerfahrungen der Sinnfrage für sich beantworten sowie ihre Chancen und Grenzen in ihren Lebenssituationen und ihrem Scheitern wahrnehmen und verstehen können und Fragen nach Glück und Erfüllung für sich erkennen und beantworten können. Als Kompetenz ist festgeschrieben, dass Schüler:innen andere und sich selbst „mit ihren Chancen und Grenzen, in ihren Lebenssituationen und ihrem Scheitern wahrnehmen und verstehen und sie in ihren Fragen nach Glück und Erfüllung, nach Tod, Schuld und Leid im Sinn der christlichen Erlösungsbotschaft hilfreich begleiten“⁶⁷. Hier bietet es sich an, aus dem Katholischen herauszutreten und andere Kulturen und Religionen in den Unterricht einzubeziehen. Die Kompetenz, ein glückliches und gelingendes Leben zu führen, kann dabei mit der Perspektive der Sikhi zum Glück erweitert werden.

2.2. Interkulturelle Bildung

Zunächst sollte an dieser Stelle eine Definition des Begriffes Kultur vorgenommen werden.

Thomas schreibt dazu:

„Unter Kultur wird der vom Menschen geschaffene Teil der Umwelt verstanden. Kultur manifestiert sich immer in einem für eine Nation, Gesellschaft, Organisation oder Gruppe typischen Bedeutungs-/Orientierungssystem. Dieses Orientierungssystem wird aus spezifischen Symbolen (zum Beispiel Sprache) gebildet und in der jeweiligen Gesellschaft, Organisation, Gruppe und so weiter tradiert. Das Orientierungssystem beeinflusst das Wahrnehmen, Denken, Werten, Empfinden und Handeln aller Mitglieder der Gesellschaft. Kultur strukturiert ein für die Bevölkerung spezifisches Handlungsfeld, das von geschaffenen und genutzten Objekten bis hin zu Institutionen, Ideen und Werten reicht.“⁶⁸

⁶⁵ ebd.

⁶⁶ ebd.

⁶⁷ ebd.

⁶⁸ Thomas, Alexander (2005). Das Eigene, das Fremde, das Interkulturelle. Göttingen. S. 96

Interkulturell wird es demnach, wenn zwei unterschiedliche Kulturen in Verbindung treten, sei es beruflich, nachbarschaftlich, schulisch oder anders. In der Schule tritt interkulturelles Lernen vor allem in Wien auf, da die Schüler:innen täglich mit Menschen verschiedener Kulturen konfrontiert werden und die Lehrkräfte daher im besten Fall Unterrichtsinhalte anbieten, welche die verschiedenen Kulturen im Klassenraum nicht nur abbilden, sondern auch miteinbeziehen. Inhalte, welche eine neue Perspektive, abweichend vom Gewohnten beispielsweise im westlichen Denken, mitbringen, sind in der Schule äußerst wichtig. Lernende sollen mit für sie neuen Perspektiven, welche oft durch andere Kulturen tradiert werden, konfrontiert werden. Dabei treffen die Inhalte unterschiedlich auf die Jugendlichen, welche sie durch unterschiedliche Prädispositionen auch verschieden aufnehmen können.

Thomas fasst vier Typen der Verhaltensregulation in kulturellen Überschneidungssituationen nach Bochner zusammen.⁶⁹ Die erste Verhaltensregulation wird mit dem Dominanzkonzept umschrieben, wobei die eigenkulturellen Werte und Normen gegenüber den fremden Kulturen als überlegen angesehen werden und auch dominieren sollen. Das Assimilationskonzept umfasst die bereitwillige Übernahme der fremdkulturellen Werte und Normen in das eigene Handeln. Hierbei kann es auch zum Verlust der eigenen kulturellen Identität kommen, da die mächtigere Kultur einen Anpassungsdruck auf die Fremdkultur ausübt, sei es auch passiv. Im Divergenzkonzept werden beide Werte und Normen als bedeutsam und effektiv angesehen, obwohl viele Elemente inkompatibel sind und Widersprüche entstehen. Das wohl optimale Verhalten beim Aufeinandertreffen zweier Kulturen bildet das Synthesekonzept. Bedeutsame Elemente beider Kulturen verschmelzen zu einer neuen Qualität, wobei Ressourcen von beiden Parteien hereingebracht werden.

Weiters schreibt Thomas im Kontext von interkultureller unternehmerischer Sicht über die gelingende Zusammenarbeit durch ein Aufeinander-Abstimmen von Eigenem und Fremdem.

„Dieser Abstimmungsprozess erfordert eine Distanzierung vom Gewohnten und Althergebrachten und einen Perspektivenwechsel in Bezug auf die Handlungsmöglichkeiten und Handlungsgrenzen des eigenen Orientierungssystems. Neue Möglichkeiten müssen erkannt und genutzt, aber neue Handlungsbarrieren auch anerkannt und geachtet werden.“⁷⁰

Angewandt auf die interkulturelle Bildung lässt sich festhalten, dass Jugendliche beim interkulturellen Lernen eigene, gewohnte und gefestigte Denkmuster und Handlungsweisen

⁶⁹ Vgl. ebd., S. 49f.

⁷⁰ ebd., S. 51

überdenken müssen sowie gegebenenfalls mit fremdem Kulturgut erweitert beziehungsweise abgestimmt werden. Dabei ist es wichtig, ein gewisses Maß an Toleranz und Wertschätzung mitzubringen, denn es kann zu unklaren und widersprüchlichen Inhalten kommen. Es erfordert auch viel Offenheit, Neugier und die Fähigkeit zur Innovation (vgl. Thomas 2005, S. 58), um andere kulturelle Zugänge beispielsweise zum Glück und Glücklichein akzeptieren und annehmen und in die eigenen Handlungsweisen übernehmen zu können.

Bei der Vermittlung von fremdkulturellen Inhalten zeigen sich folgende psychisch bedeutsame Konsequenzen⁷¹: Grenzerfahrungen bezüglich sprachlicher Kompetenz, Verhaltensroutinen und Gewohnheiten sowie Bewertungs- und Attributionsmustern; Differenzierungs- und Variabilitätserfahrungen; Konfrontationserfahrungen durch beispielsweise Bewertung der eigenen kulturellen Identität durch die Fremdkultur; Reflexionserfahrungen durch das Neubewerten und herbeigeführte Distanzieren eigener Gewohnheiten im Wahrnehmen, Denken und Handeln. Alle diese Konsequenzen gehen im Grund einher, da zunächst eigene Muster erkannt werden müssen, um sie anschließend aufzubrechen und mit Neuem zu überdenken und gegebenenfalls zu adaptieren. Dazu ist es wichtig, zu analysieren, inwieweit das Eigene und das Fremde sich ähnlich und unähnlich sind, inwieweit eine Anpassung beziehungsweise auch Übernahme durch die Gegebenheiten in meinem Umfeld möglich ist, und inwieweit und in welchen Aspekten ein Nebeneinander beider Denk- und Handlungsmuster Sinn macht.⁷²

Riedl und Schelten schreiben über die interkulturelle Bildung und Erziehung und halten fest, dass Lehrende im Bildungswesen die Lernenden, auf ein kulturell vielfältiges Umfeld vorbereiten sollen. Wir sind in Europa beispielsweise immer häufiger mit Migration konfrontiert, wodurch vermehrt unterschiedliche Kulturen aufeinanderstoßen oder milder aufeinandertreffen. Interkulturelle Bildung ist in österreichischen Schulen kein gesondertes Fach oder gar im Lehrplan der Lehrer:innenbildung, wobei es hier ein spezifisches Angebot einzelner Seminare geben kann. Interkulturelle Bildung kann immer und überall stattfinden. Ziel der interkulturellen Bildung ist es, Deutungsmuster, Einstellungen und Haltungen der Menschen zu verändern, sodass ausgrenzende und diskriminierende Strukturen im Bildungswesen aber auch darüber hinaus eliminiert werden.

„Interkulturelle Bildung ist als ein sich-in-Einklang-bringen mit gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklungen zu sehen; genauso, wie sich jeder Einzelne an beispielsweise technische Innovationen oder neue Wege der Kommunikation in einem lebenslangen Lernprozess immer wieder anpassen muss.“⁷³

⁷¹ Vgl. ebd., S. 102

⁷² Vgl. ebd., S. 114

⁷³ Riedl, Alfred & Schelten, Andreas (2013). Grundbegriffe der Pädagogik und Didaktik beruflicher Bildung. Stuttgart. S. 122

In einer Studie der portugiesischen Universität NOVA in Lissabon wurde eine großangelegte Literaturrecherche fokussiert auf Schüler:innen, Studierende und Alumnis aus unterschiedlichen Ländern der Welt durchgeführt, um herauszufinden, wie sich der Begriff interkulturelle Bildung („intercultural education“) in den letzten zwei Jahrzehnten von 2000 bis 2019 entwickelt hat. Zum Ergebnis hatte die Studie, dass es ab dem Jahr 2015 eine starke Tendenz gibt in Richtung unterschiedlicher Operationalisierungen interkultureller Bildung, im Bereich Lernen und Dialog als dynamische und voneinander abhängige Konstrukte. In der Interaktion mit anderen lernen beide Parteien mehr über sich selbst und ihre eigenen Denkmuster. Es geht also im Interkulturellen nicht nur darum, mit einer fremden Kultur umgehen zu können, sondern viel mehr um einen Austausch und einer gegenseitigen Bereicherung im besten Fall.⁷⁴

Die Lernenden müssen in den Dialog treten, um sich über verschiedene kulturelle Ansichten auszutauschen. Allein der individuelle Zugang zum Glück ist in einem Klassenraum in Wien, wo verschiedene Kulturen aufeinandertreffen, stets unterschiedlich. Wenn Lernende in Austausch treten, kann zunächst der Zugang zur eigenen Perspektive auf das Glück gefunden werden und anschließend in der Kommunikation mit dem Gegenüber anhand dessen Ansichten analysiert und reflektiert werden. Gegebenenfalls entsteht ein offener Dialog, bei dem beide Personen verschiedener kultureller Erziehung ihre Ansichten im besten Fall im Sinne des Synthesekonzepts der Verhaltensregulation in kulturellen Überschneidungssituationen (siehe S. 27) gegenseitig akzeptieren, aufeinander abstimmen, erweitern, und eventuell in Frage stellen und somit das Beste aus zwei Kulturen aneignen. Sollte die eine Person im Dialog von Glück durch Reichtum sprechen und das Gegenüber über Glück durch Bildung beispielsweise, finden sie durch einen offenen Diskurs und Austausch der Ansichten zu neuen Strategien für sich selbst und ihre Denkmuster. Um Lernende in einen interkulturellen Austausch zu bringen, kann eine Schule verschiedene Projekte ausführen. Regelmäßig finden Austauschprogramme statt, wo Schüler:innen aus anderen Ländern für eine gewisse Zeit an österreichische Schulen kommen und umgekehrt. Interkulturelle Projekte funktionieren auch innerhalb von Klassengemeinschaften, wo es unterschiedliche kulturelle Hintergründe gibt. Beispielsweise kann in einer Klasse ein Kulturtag stattfinden, bei dem Schüler:innen ihre Familien einladen und Essen, Kleidung, Musik etc. mitbringen und über ihre Traditionen im Unterricht sprechen. So erhöhen sich die Anknüpfungspunkte mit fremden Kulturen und dies steigert langfristig die

⁷⁴ Vgl. Rapanta, Chrysi & Trovão, Susana (2021). Intercultural Education for the Twenty-First Century: A Comparative Review of Research. Lisbon, Portugal. S. 21f.

Toleranz von jungen Menschen. Bei Auslandsreisen findet oft ein individueller, naher interkultureller Austausch statt, da Schüler:innen oft bei Gastfamilien des Besuchslandes unterkommen und auch in die dortige Schule gehen, um am Unterricht teilzunehmen. Durch Schaffung vermehrter Anknüpfungspunkte, wo ein Austausch mit unterschiedlichen Ansichten durch kulturelle Vielfalt zustande kommt, lassen sich Heranwachsende toleranter und offener erziehen.

3. Historische und religiöse Grundlagen der Sikhi

Als Sikhi wird die Religion der Sikhs bezeichnet. Der frühere Name der Religion ‚Sikhismus‘ hat ausgedient. Der Begriff ‚Sikhī‘ wird von der indischen Bezeichnung der Religion übernommen. In der westlichen Literatur wird der Begriff Sikhism beziehungsweise Sikhismus verwendet. Die Sikhs selbst verwenden den Begriff Sikhi, welcher vom Punjabi-Verb sikhnā (zu Deutsch: lernen) abgeleitet ist, weshalb das Wort ‚Sikh‘ mit dem deutschen Begriff Schüler/Schülerin beziehungsweise lernende Person übersetzt werden kann. Der Begriff Sikhi beschreibt den Lebensweg (Way of Life) der Menschen dieser Glaubensrichtung, welcher durch das erfahrungsorientierte Lernen und das stetige Weiterbilden in unterschiedlichen Themen geprägt ist. Die Gemeinschaft der Sikhs als Ganzes ist bekannt als Sikh Panth (Pfad). Die Texte der Sikh Panth sind das Adi Granth und das Dasam Granth. Das Adi Granth, später nach einigen Erweiterungen von dem letzten lebendigen Guru, Guru Gobind Singh Ji, umbenannt in Guru Granth Sahib Ji (siehe Kapitel 4), gilt in der Sikh Tradition als ein wichtiges Skript, welches in vervielfältigter Form in allen Gurdwaras (übersetzt Gurus Tor oder Sikh Tempel) aufliegt.⁷⁵

3.1. Entstehung und Geschichte der Sikhi

Geografisch und kulturell gesehen entstand die Tradition der Sikhi vor mehr als fünf Jahrhunderten im Punjab (steht für fünf Flüsse: ‚punj‘ steht für die Zahl fünf und ‚ab‘ bedeutet Fluss), eine Region im Nordwesten Indiens. Der Gründer dieser damals entstandenen, spirituellen Bewegung, Guru Nanak Dev Ji (1469-1539), erklärte seine Unabhängigkeit von den anderen Denkschulen seiner Zeit. Guru steht hierbei für ‚lehrende Person‘. Als Guru bezeichnete Guru Nanak zunächst den allmächtigen Gott, der zu ihm sprach. Diese göttlichen Worte gab er als erster menschlicher Guru weiter. Nach ihm folgten noch neun menschliche Gurus. Seine ersten Schüler:innen (Sikhs) versammelten sich in der Stadt Kartarpur (im heutigen Pakistan), dem Wohnsitz des Schöpfers Guru Nanak, welche er selbst im Jahr 1519 gründete. Die Sikhs verwenden den Ausdruck ‚Waheguru‘ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ), und meinen damit ‚Gegrüßt seist du dem Herrn‘ oder ‚Preiset den Herrn‘. Seine spezifisch ethischen Formulierungen basierten auf den Werten Souveränität, Wahrheit, Liebe, Gerechtigkeit und Gleichheit, um sich mit dieser Ideologie von den Andersdenkenden abzugrenzen. Diese Andersdenkenden, beispielsweise Menschen, die dem Glauben des Hinduismus folgten,

⁷⁵ Vgl. Mandair, Arvind Pal Singh (2022). Sikh Philosophy. London. S. 2f.

praktizierten das hierarchische und diskriminierende Kastensystem, welches Guru Nanak ablehnte. Ebenso lehnte er Traditionen und Lebensweisen der islamischen Menschen in der Region ab. Mit seiner sozial geprägten Bewegung kreierte er eine Alternative zu den vorherrschenden Glaubensrichtungen.⁷⁶ Durch die Herrschaft der Mogulen und durch die Ungleichheit des Kastensystems kam es zur Unterdrückung der sozial Schwächeren. Dass Guru Nanaks Nachfolger zum Teil ebenfalls aus niederen Kasten stammten, fungierte als wichtige Botschaft an die unterdrückte Gesellschaftsschicht.⁷⁷

Die globale Bevölkerung der Sikhs beträgt etwa 27 Millionen und übersteigt damit die Weltbevölkerung der Juden und Jüdinnen, wobei sich die meisten Sikhs in der Region Punjab befinden, wo sie etwa zwei Prozent der Gesamtbevölkerung Indiens ausmachen. Sikhs finden sich auch in der Hauptstadt Indiens, Neu Delhi⁷⁸, sowie in anderen Teilen Indiens und in anderen Ländern der Welt wie zum Beispiel in Südostasien, Australien, Neuseeland, Ostafrika, dem Vereinigten Königreich, in Ländern auf dem europäischen Festland und in Nordamerika, die durch aufeinanderfolgende Auswanderungswellen entstanden sind. Mehrere Hunderttausende Sikhs leben in Großbritannien, Kanada sowie in den USA. Im letzten Jahrhundert wanderten mehr als eine halbe Million Sikhs in die Vereinigten Staaten von Amerika ein.⁷⁹

Wichtig festzuhalten ist, dass sich die Gemeinschaft der Sikhs im Laufe der Geschichte immer wieder neu definiert hat und auch heute stark von kontinuierlicher Veränderung bzw. Erneuerung geprägt ist.

Im Folgenden soll kurz über die Abgrenzung der Sikhi zu anderen vorherrschenden Glaubensrichtungen gesprochen werden. Die Beziehung der Sikhi zum Hinduismus hat keine direkte Parallele zur Beziehung des Christentums zum Judentum als ‚Tochterglaube‘. Was die Heilige Schrift des jüdischen Glaubens betrifft, wird die hebräische Bibel in der christlichen Tradition zwar als ihr Altes Testament verehrt, jedoch finden die heiligen Texte der Hindus keinen solchen Platz im Sikh-Kanon.⁸⁰ Während Sikhs gar kein Fleisch essen sollen, wird in Religionen wie dem Islam, dem Christentum, dem Judentum und dem Hinduismus nicht auf Fleisch verzichtet. Da Sikhs der Meinung sind, Gott habe den Menschen perfekt geschaffen, verändern sie auch nichts an ihrem Körper. Somit wird auch kein Haar am Körper entfernt. Im

⁷⁶ Vgl. Singh, Pashaura & Mandair, Arvind-Pal Singh (2023). THE SIKH WORLD. Oxon, New York. S. 1

⁷⁷ Vgl. Nesbitt, Eleanor (2005). Sikhism. New York. S. 8

⁷⁸ Vgl. ebd., S. 5

⁷⁹ Vgl. Singh & Mandair (2023). S. 2

⁸⁰ Vgl. Nesbitt (2005). S. 8

Islam wird viel Wert auf ein gepflegtes Äußeres gelegt, wobei auch das Rasieren von Körperhaaren oder das Stutzen des Bartes eine Rolle spielen. Die Verehrung der Heiligen Schrift der Sikhs, dem Guru Granth Sahib Ji, ist ebenfalls nicht mit der Handhabe des Korans im Islam gleichzusetzen.

3.2. Die zehn Gurus

Die frühe Sikh-Gemeinschaft (Panth) bildete sich unter der Anleitung der zehn persönlichen Gurus, von Guru Nanak Dev Ji (1469-1539) bis Guru Gobind Singh Ji (1666-1708). Das Wort ‚Gurū‘ steht im Punjabi buchstäblich für einen menschlichen Lehrenden, der göttliches Wissen vermittelt und die Lernenden (Sikhs) auf dem Weg zur Befreiung führt. Guru Gobind Singh Ji beendete seiner Zeit die leibliche Guruschaft und führte die Heilige Schrift, das Guru Granth Sahib Ji (GGSJ), als unmenschlichen, ewigen Guru ein. Ihm gebühren derselbe Status, dieselbe Autorität und die gleichen Funktionen wie den menschlichen Gurus. Im Folgenden soll ein Überblick über die Beiträge der zehn persönlichen Gurus in der Entwicklung der Sikh Panth erläutert werden.⁸¹

Guru Nanak Dev Ji (1469-1539), geboren in eine Oberschichtfamilie im Dorf Talwandi (heute Nankana Sahib) im Südwesten von Lahore in Pakistan, war der erste Guru der Sikhs. In Kartarpur im westlichen Punjab gründete er die erste Sikh-Gemeinschaft. Er verließ 1499 seine Familie, um eine Reihe von Reisen zu hinduistischen und muslimischen Pilgerstätten in Indien und im Ausland anzutreten. Guru Nanak hatte eine charismatische Persönlichkeit, welche ihm dazu verhalf, viele Anhänger:innen zu gewinnen, die seine göttliche Botschaft der Befreiung von Selbstzentriertheit durch religiöse Hymnen (Kirtan) empfangen. Im Besonderen vertritt der erste Guru die Werte Wahrheit, Liebe, Demut, Gerechtigkeit und Gleichheit, womit er vorrangig das vorherrschende Kastensystem in Indien auflösen wollte. Diese Alternative zu den damaligen islamischen und hinduistischen Traditionen fand viele Bewundernde. Guru Nanaks spirituelle Botschaft fand in Kartarpur durch drei Schlüsselinstitutionen Ausdruck: die Sangat (heilige Gemeinschaft), in der alle das Gefühl der Zusammengehörigkeit haben sollen; die Gurdwaras (Tempel); und das Langar, das gemeinsame Mahl, welches von Mitgliedern der Panth als Gemeinschaftsdienst zubereitet wird und allen im Sikh-Tempel unabhängig von Herkunft, Kaste, Status oder Geschlecht serviert wird. Dadurch wollte Guru Nanak die

⁸¹ Vgl. Singh, Pashaura (2023). THE SIKH GURUS. Oxon, New York. S. 11

Gesellschaft reformieren. Die Institution des Langar förderte den Egalitarismus, den Gemeinschaftsdienst (die Sevā), die Einheit und die Zugehörigkeit, um ein wesentliches Merkmal des Kastensystems zu eliminieren.⁸² Im Sinne der Sikh-Identität entwickelten sich drei wesentliche Charakteristika: nām-dān-īśnān. Der Name (nām) steht für die Beziehung zum Göttlichen, die Wohltätigkeit (dān) steht für die Beziehung zur Gesellschaft und Reinheit (īśnān) bezeichnet die Beziehung zum Selbst. So hat man an Gott, den Schöpfer, gedacht, an sich selbst gearbeitet, um für die Gesellschaft ein wichtiges Mitglied zu werden. Hiermit soll ein Gleichgewicht zwischen der Entwicklung des Individuums und der Gesellschaft erreicht werden. Vor seinem Tod ernannte er seinen Schüler als nachfolgenden Guru und nannte ihn Angad (bedeutet: mein eigenes Glied). Der Guru ist dabei eine Einheit, wenn auch ihre Erscheinungen sich unterscheiden und sie in verschiedenen Körpern auftritt.⁸³ Guru Angad Dev Ji etablierte das frühmorgendliche Ritual des Badens als eine Pflicht, um danach die Meditation über den göttlichen Namen auszuführen. Das Baden gilt als Symbol der Reinheit, jedoch ist für einen Sikh-Menschen die seelische Reinheit wichtiger als die körperliche.⁸⁴

Der dritte Guru der Sikhs, Guru Amar Das Ji (1479–1574), wurde im März 1552 im Alter von 73 Jahren zum Nachfolger von Guru Angad ernannt. Er übergab vor seinem Tod die spirituelle Führung der Sikhs an seinen Schwiegersohn Ram Das, während er dabei seine beiden leiblichen Söhne übergab. Guru Ram Das Ji (1534-1581) errichtete ein neues Sikh-Zentrum und legte den Grundstein für die neue Stadt der Sikhs, als er mit der Ausgrabung des großen Teiches namens Amritsar begann. Die Anhänger:innen reinigten sich durch ein Bad in seinem heiligen Wasser. Die Siedlung rund um den heiligen Teich wurde Ramdaspur genannt, nach Guru Ram Das Ji. Finanziert wurde das Projekt durch freiwillige Opfergaben und andere Spenden der loyalen Sikhs in ganz Indien und Afghanistan. Guru Ram Das Ji, der vierte Guru, verließ seine Heimatstadt, um ein neues Zentrum für die Sikhs zu errichten. Er legte 1577 den Grundstein für eine neue Stadt, welche er nach dem heiligen Wasser benannte, welches er ausgraben ließ, Amritsar. Die Menschen, die an die Lehren der Gurus glaubten, badeten sich in dem heiligen Wasser und tranken davon, um das Spirituelle der Gurus in Form eines Elixiers in sich aufzunehmen. Heute steht in Amritsar (Punjab) der Golden Temple (Harmandir Sahib, House of God), die Gebetsstätte der Sikhs, welche die Heilige Schrift beherbergt.⁸⁵ Vor seinem Tod bestimmte der vierte Guru seinen jüngsten Sohn zu seinem Nachfolger, womit eine Tradition gebrochen wurde und zum ersten Mal die Guruschaft an die eigenen Nachkommen

⁸² Vgl. ebd., S. 12f.

⁸³ Vgl. ebd., S. 13

⁸⁴ Vgl. ebd., S. 14

⁸⁵ Vgl. ebd., S. 16

weitergegeben wurde. Guru Arjan Dev Ji (1563-1606) war der erste Guru, welcher in einem Sikh-Haushalt geboren wurde. Er komponierte 2.218 Hymnen und ist damit der größte Autor des Guru Granth Sahib Ji. Sein Gebet Sukhmanī Sahib („Perle des Friedens“, GGSJ, S. 262-296) ist sein bemerkenswertestes Werk und handelt von der Befreiung vom Leid. Im Zuge dieser Arbeit wird das Glück unter anderem auch als das Befreien von Leid gedeutet. Unter Guru Arjan Dev Ji wurde der Darbar Sahib (Golden Temple) inmitten des heiligen Teichs von Amritsar fertiggestellt. Die verschiedenen Niederschriften der vergangenen Gurus sammelte Guru Arjan und systematisierte sie und fasste sie zur heutigen Heiligen Schrift, dem Guru Granth Sahib Ji, zusammen. Begonnen hatte die Etablierung der Sikh-Schrift mit der Produktion des Ādi Granth („Originalbuch“) im Jahre 1604. Ebenso erbaute der fünfte Guru drei weitere Städte für Sikhs, nämlich Tarn Taran, Sri Hargobindpur und Kartarpur, um die Lehren der Sikhi auch an die ärmere Stadt- und Landbevölkerung zu bringen. Somit wuchs die Panth und erregte dadurch ungünstige Aufmerksamkeit bei den herrschenden Behörden. Schließlich wurde Guru Arjan Dev Ji am 30. Mai 1606 auf Befehl des neuen Kaisers Jahangir (reg. 1605-1627) gefangen genommen und zu Tode gefoltert. Dieser Tod geht als Märtyrertod des Gurus in die Geschichte ein, da er sich zuvor weigerte, zum Islam zu konvertieren und dem Sikh-Glauben treu blieb.⁸⁶

Erneut wurde das Amt des Gurus an den eigenen Sohn weitergegeben. Guru Hargobind Sahib Ji (1590-1644) verlor seinen Vater im Alter von 16 Jahren. Früh erlernte er die Sikh Lehren sowie die beiden Kampfsportarten Schwertkampf und Bogenschießen, was ihn nach dem Tod seines Vaters stärkte und auch die Sikh-Anhängerschaft beeindruckte und dazu ermutigte, mutiger für die Ideale von Wahrheit, Gerechtigkeit und Furchtlosigkeit einzustehen.⁸⁷ Von nun an lernten die Sikh Anhänger:innen, mit Waffen umzugehen, um sich im Falle vor der Feindseligkeit der Mogulen zu schützen.

Der siebte Guru, Guru Har Rai Ji (1630-1661), war der Enkelsohn von Guru Hargobind Ji. Dieser wiederum ernannte seinen jüngeren Sohn zu seinem Nachfolger, da der ältere sich dem Mogulkaiser angenähert hatte. Guru Har Krishan Sahib Ji (1656-1664) war zum Beginn seiner Amtszeit als Guru fünf Jahre alt. In der Zeit der Pockenepidemie in Neu-Delhi steckte er sich während seiner gemeinnützigen Arbeit mit den Erkrankten selbst an und ernannte vor seinem Tod seinen Großonkel zum neunten Guru. Guru Tegh Bahadur Ji (1621–1675) war der jüngste Sohn von Guru Hargobind Ji und wurde in Amritsar geboren. Er heiratete im Alter von zwölf

⁸⁶ Vgl. ebd., S. 18f.

⁸⁷ Vgl. ebd., S. 19

Jahren und bekam sein erstes Kind, Gobind Rai, jedoch erst 33 Jahre nach der Ehe. Dieser wurde später zum zehnten Guru ernannt. Während der Kartarpur-Gefechte gegen die Mogultruppen kämpfte Guru Gobind Singh Ji tapfer an der Seite seines Vaters. Er kaufte für 500 Rupien ein Stück Land von einer Witwe und erbaute dort auf einem Hügel eine neue Stadt, die als Anandpur berühmt wurde. Als der muslimische Kaiser allen nichtmuslimischen Menschen islamische Gesetze und Steuern auferlegte, setzte sich der neunte Guru für Gerechtigkeit ein. Die Mogulbehörden riefen Guru Tegh Bahadur Ji nach Delhi und versuchten ihn zu überreden, seinen Glauben aufzugeben und sich den Mogulen anzuschließen. Als der Guru sich weigerte, wurde er öffentlich hingerichtet. Sein Sohn, Guru Gobind Singh Ji (1666–1708), wurde zum zehnten und somit letzten menschlichen Guru. Am Tag der Visākhī gründete er die Khalsa-Bruderschaft, wobei Khalsa für ‚rein‘ steht und die Bruderschaft einen Orden loyaler Sikhs mit gemeinsamer Identität und Disziplin darstellen sollte. Bereits tausende Sikhs traten an diesem Tag dem Orden bei. Dies sorgte für Unruhen bei den Mogulen, woraufhin es einige Schlachten zwischen ihnen und den Sikhs gab, in denen Guru Gobind Singh zwei seiner älteren Söhne verlor. Seine beiden jüngeren Söhne wurden später aufgrund ihrer Ablehnung einer Konvertierung zum Islam in Sirhind grausam hingerichtet, indem sie bei lebendigem Leibe zugemauert wurden. Er ging zurück nach Punjab und fertigte die letzte Version des Ādi Granth in Damdamā Sāhib. Vor seinem Tod beendete er die Linie der menschlichen Gurus und setzt das Ādi Granth als ewigen Guru für Sikhs ein und nannte die Sikh-Schrift Guru Granth Sahib Ji. Alle Anhänger:innen der Sikhi sollen den Lehren dieses Heiligen Skriptes folgen, um ein gutes Leben in der Gemeinschaft zu führen.⁸⁸

3.3. Golden Temple (Darbar Sahib)

Der Golden Temple, auch Darbar Sahib oder Harmandir Sahib genannt, befindet sich im Punjab, in der heiligen Stadt der Sikhs, Amritsar. Die Bezeichnung Darbar Sahib steht für den heiligen Hof der Sikh Gurus und den göttlichen Hof von Gott auf der Erde. In allen Gurdwaras der Erde gibt es eine Darbar-Halle, wo die Heilige Schrift, das Guru Granth Sahib Ji, thront und welche Gottes Gegenwart darstellt. Der Name Golden Tempel bezieht sich auf die im 19. Jahrhundert entstandene Vergoldung der oberen Stockwerke.⁸⁹

⁸⁸ Vgl. ebd., S. 22

⁸⁹ Vgl. Townsend, Charles M. (2014). The Darbar Sahib. Oxford. S. 531

Die Geschichte des Golden Tempels lässt sich in verschiedene historische Etappen unterteilen: die der früheren Gurus, die Periode der Anfechtung des Tempels und seine Zerstörung, die Zeit der Sikh-Herrschaft, die britische Kolonialzeit und die Moderne. Während der Zeit der frühen Gurus (1560er-1635) hat Guru Amar Das Ji begonnen, eine kleine Hütte in der Nähe des Teichs für seine Meditation zu errichten, welche Guru Ram Das Ji in seiner Periode ausbaute und dadurch die Stadt Ramdaspur entstand. Dieser Ort wurde zum Pilgerzentrum der Sikhs. Guru Arjan initiierte den Bau des Harmandir Sahibs mit Gebäuden rund um den Darbar Sahib, welcher in der Mitte auf Wasser schwebend gebaut wurde. Das heilige Wasser (Amrit) symbolisiert heute noch das Überqueren des ‚Ozeans der Existenz‘. Finanziert wurde und wird der Harmandir Sahib auch heute noch durch Spenden der Anhänger:innen. Das Heilige Skript wurde im Darbar Sahib aufbewahrt und Sikhs von überall besuchten täglich ihren heiligen Ort und zollten ihren Respekt an die Heilige Schrift, wodurch sich während dieser Zeit täglich durchgeführte Sikh-Praktiken entwickelten.⁹⁰ Die Periode der Anfechtung und der Zerstörung und Wiedererrichtung des Golden Tempels, welche von 1635 bis 1802 andauerte, begann mit einem Kampf um die Kontrolle über den Darbar Sahib. Nach dem Guru Hargobind Ji die heilige Stätte verlassen hatte, übernahm die Sekte der Mina die Herrschaft über den Darbar Sahib, welche über 60 Jahre anhielt. Erst nach der Installation der Khalsa-Bruderschaft durch Guru Gobind Singh Ji, konnte die Kontrolle des Darbar Sahibs wieder in Sikh-Hände gelangen. Anschließend kam es wieder zum Verlust der Macht der Sikhs und das Mogulreich übernahm die Kontrolle. In den folgenden Jahren wurde die heilige Stätte der Sikhs von Ahmad Shah Abdali mehrmals angegriffen. Im Zuge des Wiederaufbaus und der Zurückgewinnung der Macht durch die Sikhs wurden rund um den Darbar Sahib eine Reihe von Gebäude errichtet, wovon die meisten als Gasthäuser, Lernorte und sogar Krankenhäuser dienten. Bis 1776 soll der Harmandir Sahib vollständig wiederaufgebaut worden sein.⁹¹ In der Zeit der Sikh-Herrschaft entstanden die Vergoldung der oberen Stockwerke des Tempels sowie die Marmorarbeiten im Inneren als auch auf dem Gehweg der heiligen Stätte. Während der britischen Kolonialherrschaft (1849–1947) lag die Kontrolle über den Golden Tempel bei den Briten, um somit auch die Sikhs im Punjab zu kontrollieren. Zunächst ließen sie das bestehende Management weiterlaufen, begannen aber bald, direkt Manager zu ernennen. Die um den Darbar Sahib errichteten Gebäude, welche als Wohn- und Lernräume für Sikhs galten, wurden von den Briten zerstört, um einen Uhrenturm aufzustellen, welcher höher als der Harmandir

⁹⁰ Vgl. ebd., S. 532f.

⁹¹ Vgl. ebd., S. 534

Sahib war. Kurz nach der indischen Unabhängigkeit im Jahr 1947 wurde der Uhrenturm abgerissen. Im Jahr 1925 wurde die Kontrolle über den Darbar Sahib und andere Sikh religiöse Stätten dem demokratisch gewählten SGPC (Shiromani Gurdwara Prabandhak Committee) übergeben, das ihn bis heute kontrolliert. In der Moderne (ab 1947) fanden nach der Teilung Punjabs weitere Bauprojekte unter der Leitung des SGPC statt. Im Jahr 1982 wurde ein Kanalprojekt abgeschlossen, welches den Wasserstand des heiligen, den Golden Temple umgebenden, Pools (Sarovar) aufrechterhalten sollte. Im Jahr 1984, ein unvergessliches Jahr für die Sikhs, bewohnten bewaffnete Sikh-Separatisten unter der Führung von Jarnail Singh Bhindranwale (1947-1984) den Darbar Sahib, worauf die indische Regierung mit der Entsendung des Militärs zur heiligen Stätte reagierte. Die bekannte Operation des indischen Militärs ‚Operation Blue Star‘, womit die Sikh-Population ausgelöscht werden sollte, führte zu schweren Schäden am Tempelgebäude und zum Tod von Bhindranwale, aber auch von tausenden bewaffneten und unbewaffneten Zivilist:innen, wovon viele Pilgernde waren. Sikhs auf der ganzen Welt sehen diesen Angriff der indischen Regierung auf die Sikhs als Verachtung diesen gegenüber und weiters als Versuch des Völkermords an den Sikhs.⁹²

3.4. Märtyrertum der Sikhs und Konflikte

Das Märtyrertum in der Sikh Glaubensrichtung etablierte sich erstmals durch die Gurus, insbesondere Guru Nanak Dev Ji (1469-1539) und Guru Gobind Singh Ji (1666-1708). Das Aufopfern des Selbst im Kampf für Gerechtigkeit und um die Erlösung aus der Tyrannei soll die tapferen Sikhs näher zu Gott bringen.⁹³

Der erste Guru, welcher einen qualvollen, jedoch heldenhaften Tod durch die Anleitung des islamischen Mogulkaisers Jahangir (reg. 1605-17627) erlitt, war Guru Arjan Dev Ji, der fünfte Guru. Guru Arjan empfing den untreuen Sohn des Kaisers in seinem Lager und setzte eine freundliche Geste, um ihm Glück für seine Reise zu wünschen. Jahangir sah dies als Unterstützung des Gurus für seinen Sohn, welcher den Thron der Mogulen zu beanspruchen plante. Guru Arjan wurde daraufhin 1606 in Lahore festgenommen und verhaftet. In der Gefangenschaft wurde Guru Arjan unter Gewaltanwendung mehrmals zur Konvertierung zum Islam gezwungen. Weil der Guru dies ablehnte, wurde er in der Hitze des Sommers auf eine

⁹² Vgl. ebd., S. 536

⁹³ Vgl. Fenech, Louis E. (1997). Martyrdom and the Sikh Tradition. In: Journal of the American Oriental Society, 117(4). <https://www.jstor.org/stable/606445>. S. 625

glühenden Eisenplatte gesetzt, während weißglühender Sand über seinen Körper gegossen wurde. Zum Leidwesen seiner Quäler ertrug der Guru diese Strafe mit überragender Standhaftigkeit und Tapferkeit, während er die Sikh Hymnen rezitierte. Schließlich konnte der Körper des Gurus keine weiteren Folterungen ertragen, weshalb er seinen Geist in einer Demonstration von Heldentum aufgab, welche sich später in die Geschichte der Sikhi eingebrannt hat.⁹⁴

Guru Gobind Singh Ji revolutionierte den Weg des Sikh-Glaubens durch seine Gründung der Khalsa-Bruderschaft, welche er im Jahr 1699 ins Leben rief. Mit der Installierung der Khalsa entwickelte sich der Sikh-Glaube in Richtung Militarisierung. Den Beginn machten fünf freiwillige Anhänger, welche symbolisch mit dem heiligen Nektar (Amrit) unter der Klinge des zweischneidigen Schwertes getauft wurden. Sie erhielten den Beinamen Singh. Zukünftige getaufte Anhängerinnen erhielten den Beinamen Kaur. Von da an ließen sich die Sikhs taufen, um dem Glauben noch näher zu kommen. Für getaufte Sikhs gibt es fünf optische Kennzeichen, welche sie stets bei sich und an sich tragen⁹⁵:

- Kes – das ungeschnittene Körperhaar (als Symbol für die Schönheit des menschlichen Körpers ohne Haarentfernung oder -kürzung)
- Kangha – Kamm (als Symbol für Pflege)
- Kachhera – knielange Unterhosen (Symbol der Keuschheit, Würde; vereinfachtes Pferdereiten)
- Kara – Stahlarmreif am dominanten Handgelenk (Symbol für die Einheit von Gott; Erinnerung an das Vollbringen guter Taten mit den Händen)
- Kirpan – kleiner, traditioneller Dolch (heutzutage stumpf, früher Verteidigungshilfe)

Die fünf äußeren Symbole der Sikhs identifizieren die Zugehörigkeit auf der ganzen Welt. Das Haupt einer sikhgläubigen Person ist stets bedeckt, sei es mit einem Turban, einem Tuch oder ähnlichem. Diese äußeren Kennzeichen repräsentieren auch die moralischen und ethischen Werte der Sikhs. Sie stehen für die Reinheit, Verbundenheit (Einheit von Gott) und die Verteidigung sowie Unterstützung der Schwächeren auf jegliche Art und Weise.

4. Der elfte Guru, Guru Granth Sahib Ji (GGSJJ)

⁹⁴ Vgl. ebd., S. 626

⁹⁵ Vgl. Singh, Pashaura (2014). Gurmat: The Teachings of the Gurus. Oxford. S. 305

In dieser Arbeit wird die Lehre der Heiligen Schrift, des Guru Granth Sahib Ji, im Zusammenhang mit dem Begriff des Glücks behandelt. Siri Guru Granth Sahib Ji gilt als der elfte ‚lebende‘ Guru, denn nach dem zehnten Guru, Guru Gobind Singh Ji, hatte es keinen menschlichen Nachfolger oder keine menschliche Nachfolgerin mehr gegeben. Die Niederschrift der Lehren der zehn Gurus wurde fortan zum elften Guru, dem Guru Granth Sahib Ji, die Heilige Schrift der Sikhs. Der Begriff Guru Granth Sahib Ji wird in der vorliegenden Arbeit in abgekürzten Versionen mit GGSJJ bezeichnet.

Die primäre Schrift der Sikhs ist das Ādi Granth (‚Urschrift‘), welches nach seiner Fertigstellung von Guru Gobind Singh in Guru Granth Sahib Ji (‚Die ehrenwerte Schrift der Lehrer‘) umbenannt wurde und als lebendige Verkörperung der Gurus installiert wurde. GGSJJ beinhaltet alle spirituellen Texte, seien es Gebete, Hymnen etc., welche die zehn Gurus, angefangen bei Guru Nanak im 15. Jahrhundert niedergeschrieben hatten. Das GGSJ bietet die Quelle der Anleitung für die Entwicklung einer Sikh-Identität und wird mit göttlicher Ehre und Würde behandelt. In jedem Gurdwara auf der ganzen Welt liegt die Heilige Schrift auf und wird dort auf einem hohen Sitz unter einem Baldachin präsentiert.⁹⁶ Die Sikhs richten ihr Leben nach den Lehren des GGSJ.

Die Anfänge der Zusammenstellung einer Sikh-Schrift machte Guru Arjan. Er sammelte die verschiedenen Niederschriften der vergangenen Gurus und systematisierte sie und fasste sie zur heutigen Heiligen Schrift, dem Guru Granth Sahib Ji, zusammen. Begonnen hatte die Etablierung der Sikh-Schrift mit der Produktion des Ādi Granth (‚Originalbuch‘) im Jahre 1604. Er schuf in seinen Texten literarische Meisterwerke der göttlichen Botschaft, indem er die bemerkenswert konsistente Struktur des Adi Granth schuf. Jeder Eintrag im Adi Granth ist nummeriert und seine Position wird durch seinen Raga, die Autorschaft und die metrische Form weiter bestimmt. Insgesamt besteht der Adi Granth aus 5.871 Hymnen, wobei jede Hymne mit dem Code ‚M‘ und der entsprechenden Nummer, welche den jeweils komponierenden Guru identifizierte. Die Werke von Guru Nanak, Guru Angad, Guru Amar Das, Guru Ram Das, Guru Arjan und Guru Tegh Bahadur sind jeweils mit M1, M2, M3, M4, M5 und M9 gekennzeichnet. Die systematische Anordnung des Adi Granth zeigt, dass Guru Arjan einem klar definierten Organisationsmuster folgte, das selten gebrochen wurde. Der Text ist in drei Hauptabschnitte gegliedert. Der erste Abschnitt bildet die Einführung und umfasst drei liturgische Gebete: Guru Nanaks Japjī (‚Meditation‘) bildet das Morgengebet, fünf Hymnen des Sodra (‚Diese Tür‘) und vier Hymnen des So Purakh (‚Dieses Wesen‘) bilden den Teil des Abendgebets, und zuletzt

⁹⁶ Vgl. Singh, Pashaura (2020). *The Guru Granth Sahib as a World Literary Dialogue*. Chichester.

werden fünf Hymnen des Sohilā („Lob“) vor dem Schlafengehen rezitiert. Das für die vorliegende Arbeit im Hauptfokus stehende Gebet, Sukhmani Sahib, befindet sich im mittleren Abschnitt und ist dem fünften Guru, Guru Arjan Dev Ji, zuzuordnen.⁹⁷

Die Heilige Schrift bietet eine Vielfalt an sprachlichen Verwendungen sowie Sprachen selbst an, während sie gleichzeitig ein ausreichendes Maß an Einheitlichkeit bewahrt. Sie beginnt mit dem Punjabi von Guru Nanaks Japī und geht über das westliche Hindi von Guru Arjans Sukhmanī bis hin zum Braj von Guru Tegh Bahadur Ji. Der Adi Granth ist in der neu entwickelten Gurmukhī (aus dem Munde des Gurus‘)-Schrift geschrieben. Die Standardisierung der Gurmukhi-Schrift mit der Einführung ordnungsgemäßer Vokalzeichen erfolgte in der Zeit von Guru Arjan Dev Ji. Mit diesem neuen Skript in der neuen Schrift für die Punjabi-Sprache konnten sich die Sikhs untereinander durch Abgrenzung nach außen besser vernetzen.⁹⁸

Der Text des Adi Granth verfügt über ein unerschöpfliches hermeneutisches Potenzial. Das Studium und die Interpretation desselben führt zum Ergebnis, dass die tieferen Aspekte seiner Bedeutung der Texte noch verstanden werden müssen. Jede Gelehrtengeneration versuchte, die Bedeutung aus den eigenen Blickwinkeln heraus zu entfalten. Für die weiteren Generationen heißt dies, dass die spirituellen Texte ihre Bedeutung dynamisch entwickeln und diese in Bewegung bleibt, je nach Begebenheiten der Welt. Die Gurus legten großen Wert darauf, die Botschaft zu verstehen, anstatt die Texte in einer religiösen Praxis rein gedankenlos zu rezitieren. So passiert es, dass Guru Granth Sahib Ji für die Sikhs jeden Morgen in einer neuen Form erscheint. Durch das Lesen und auch Anhören der Texte erleben die Sikhs die direkte Botschaft des Akal Purakh (zeitloses Wesen), des ewigen Gurus.⁹⁹

Nach dem Sammeln der Texte der Gurus durch den fünften Guru fügten alle weiteren Gurus ihre Lehren hinzu und übergaben die Sammlung stets an ihren Nachfolger weiter. Vor seinem Tod beendete der letzte menschliche Guru, Guru Gobind Singh Ji, die Linie der menschlichen Gurus, da er der Meinung war, dass seine Vorgänger oft zu Unruhen in der Sikh-Gemeinschaft geführt hätten und setzte das nun vollständige Ādi Granth als ewigen, unmenschlichen Guru für die Sikh-Gemeinschaft ein und nannte die Sikh-Schrift Guru Granth Sahib Ji. Alle Sikhs auf

⁹⁷ Vgl. Singh, Pashaura (2003). The Bhagats of the Guru Granth Sahib: Sikh Self-Definition and the Bhagat Bani. New Delhi. S. 1-41

⁹⁸ Vgl. ebd., S. 42f.

⁹⁹ Vgl. ebd., S. 181ff.

der Welt haben Zugriff zu den Lehren des Guru Granth Sahibs und richten ihr Leben bestmöglich danach.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Vgl. Singh & Mandair (2023). S. 44

5. Ausgewählte Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji

Verschiedene Autor:innen haben bereits die Glücksthematik aus der Perspektive der Sikhi behandelt. Diese dadurch entstandenen englischen Werke bieten Begriffserklärungen sowie Anleitungen zum Glück. Diese Texte werden für die Erarbeitung der Glückskonzepte für den schulischen Unterricht herangezogen. Zunächst findet in diesem Kapitel die Analyse des ‚Sukhmani Sahib‘, des Gebetstextes des fünften Gurus, Guru Arjan Dev Ji, in Hinblick auf sein Konzept des Glücks statt. Die Erarbeitungen zu den Glückskonzepten passiert stets in Hinblick auf die Durchführbarkeit im österreichischen Philosophieunterricht in der zwölften Schulstufe.

5.1. Das Gebet ‚Sukhmani Sahib‘

Ein unter den Sikhs bekanntes Gebet für das Glück verfasste der fünfte Guru, Guru Arjan Dev Ji (1563-1606), mit dem Ziel, den inneren Frieden, die Befreiung vom Leiden und das Glück der Menschen zu fokussieren. Er nannte es ‚Sukhmani Sahib‘ (Sukh bedeutet so viel wie Glück, Freude, Zufriedenheit), welches auf den Seiten 262 bis 296 im Guru Granth Sahib Platz findet.¹⁰¹

5.1.1. Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring durch eine induktive Kategorienbildung

Zur Analyse des Gebetstextes des Gebets des fünften Gurus, Guru Arjan Dev Ji, mit dem Titel ‚Sukhmani Sahib‘ erweist sich die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring mit einem induktiven Kategoriensystem als fruchtbar. Zur Unterstützung der Analyse nach Mayring wird mittels einer semantischen Analyse an den Begriff des Glücks herangetastet. Der Gebetstext wird nach Begriffen wie Glück beziehungsweise Synonymen zu Glück wie beispielsweise innere Zufriedenheit, Glückseligkeit, Eliminierung von Schmerz oder Negativem sowie Leichtigkeit und Erfüllung durchforstet. Durch die Analyse des Gebetstextes konnten induktiv vier Kategorien zum Thema Glück herauskristallisiert werden. Mithilfe der Inhaltsanalyse nach Mayring lassen sich Texte systematisch anhand eines Kategoriensystems analysieren, indem das gesammelte Erhebungsmaterial theoriegeleitet bearbeitet wird.¹⁰² Das Kategoriensystem legt jene Aspekte fest, die aus dem Material gezogen werden sollen.¹⁰³ In der vorliegenden

¹⁰¹ Vgl. Singh (2023). S. 14

¹⁰² Vgl. Mayring, Philipp (2003). Qualitative Inhaltsanalyse. Weinheim, Basel. S. 114

¹⁰³ Vgl. ebd., S. 42

Arbeit kommt die zusammenfassende Analyse zum Einsatz, da hier das Material auf die wesentlichen Inhalte reduziert wird und trotzdem ein Abbild des Grundmaterials beibehalten werden kann. Dabei entstehen überschaubare Kurztexte und es ist dann sinnvoll, wenn das Augenmerk auf der inhaltlichen Ebene liegt. Bei der induktiven Kategorienbildung werden aus dem Material schrittweise Kategorien entwickelt. Diese werden im weiteren Schritt in Überkategorien zusammengefasst.¹⁰⁴ Die Entstehung der Kategorien begründet sich durch die Interpretation des Begriffs Glück aus der Perspektive der Sikhi. Mit der Fragestellung, wie Glück denn erfahren werden kann, wird der Gebetstext nach passenden Passagen gefiltert und diese werden in vier Kategorien eingegliedert.

Für die vorliegende Analyse des Gebetstextes wird die Vorgabe von Mayring als Anhaltspunkt hergenommen, jedoch die Durchführung an die geplante Forschung angepasst. Es handelt sich bei den Analyseeinheiten dieser Arbeit nicht um gewöhnliche Interview-Transkripte, sondern um einen Gebetstext aus der Zeit des fünften Gurus.

Mayring schlägt für die zusammenfassende Inhaltsanalyse mit induktiver Kategorienbildung folgendes Ablaufmodell in sieben Schritten vor¹⁰⁵:

1. Bestimmung der Analyseeinheiten
2. Paraphrasierung Inhalt tragender Textstellen (Z1-Regel)
3. Bestimmung des angestrebten Abstraktionsniveau und Generalisierung der Paraphrasen unter dieses Abstraktionsniveau (Z2-Regel)
4. Reduktion durch Selektion, Streichung bedeutungsgleicher Paraphrasen (Z3-Regel)
5. Reduktion durch Bündelung, Konstruktion, Integration von Paraphrasen auf angestrebtem Abstraktionsniveau (Z4-Regel)
6. Zusammenstellung der neuen Aussagen als Kategoriensystem
7. Rücküberprüfung des Kategoriensystems an Theorie und Material

Mayring beschreibt den Ablauf folgendermaßen: Zunächst werden die Analyseeinheiten bestimmt, das heißt, es wird festgelegt, welcher Textbestandteil ausgewertet werden darf (Kodiereinheiten). Für den zu analysierenden Gebetstext heißt dies, dass nur Passagen zum Glück ausgewertet werden. Nach einem ersten Durchgang des Materials folgt die Paraphrasierung, bei der die Kodiereinheiten in kurze, nur noch auf den wesentlichen Inhalt reduzierte grammatikalische Stichworte umgeformt werden. Anschließend werden die entstandenen Paraphrasen allgemeiner formuliert (=Generalisierung). Durch die

¹⁰⁴ Vgl. ebd., S. 58

¹⁰⁵ Vgl. ebd., S. 60

Generalisierung hervorgekommene inhaltlich gleiche oder unwichtige Paraphrasen werden gestrichen. Darauf folgt der Schritt der Reduktion, wobei sich aufeinander beziehende, aber an unterschiedlichen Stellen im Text befindliche Paraphrasen zu neuen Aussagen mittels eines Kategoriensystems zusammengefasst werden. Alle zuvor gebildeten Paraphrasen des ersten Materialdurchgangs finden sich in diesen Kategorien wieder. Ein nächster Reduktionsschritt kann unternommen werden, ist aber nicht obligatorisch.¹⁰⁶

In der vorliegenden Reduktion wird auf die übergeordneten Kategorien zum Weg zum Glück rückbezogen. Die Generalisierung wird zwar allgemein, jedoch religiös, gehalten, während bei der Reduktion von dem religiösen Charakter zu einer allgemeingültigeren Aussage übergegangen wird.

Zuletzt folgen im Ablaufmodell die Überprüfung und die Interpretation der Analyseergebnisse im Rückblick auf Theorie und Material. Dokumentiert wird die zusammenfassende Inhaltsanalyse in Form einer Tabelle nach Mayring. In der unten angeführten Abbildung wird diese mithilfe eines Beispiels veranschaulicht.

Abbildung: Auszug aus einer zusammenfassenden Inhaltsanalyse als Demonstrationsbeispiel¹⁰⁷

Fall	S.	Nr	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
A	119	1	Keine psychische Belastung durch Praxisschock gehabt	kein Praxisschock	K1: Praxis nicht als Schock, sondern als großen Spaß erlebt wegen: - vorheriger Lehrerfahrung; - Landschule ohne Disziplinschwierigkeiten; - keine unrealistischen Erwartungen gehabt; - gute Beziehung zu Schülern gehabt.
A	119	2	Im Gegenteil, ganz begierig auf Praxis gewesen	Eher auf Praxis gefreut	
A	119	3	Uni=reines Fachstudium, hat mit Lehren wenig zu tun	An Uni wird keine Lehrerfahrung vermittelt	
A	119	4	Konnte schon vorher Praxiserfahrungen sammeln	Schon vorher Lehrerfahrung	
A	119	5	Praxis hat großen Spaß gemacht	Praxis hat Spaß gemacht	
A	119	6	War stofflich einfach und faszinierend für die Schüler	Gut vermittelbarer Stoff als Bedingung	
A	119	7	Drauf gewartet endlich zu unterrichten	Auf Praxis gefreut	K2: Ohne diese Bedingungen Praxisschock schon denkbar
A	119	8	Es gibt schon auch Enttäuschungen, dass die Schüler nicht so sind, wie man meint	Schon auch Enttäuschungen	
A	119	9	Praxisschock war es bestimmt nicht	kein Praxisschock	

Im Allgemeinen lässt sich festhalten, dass die zusammenfassende Inhaltsanalyse nach einem Ablaufmodell in sieben Schritten stattfindet und dies in einer Tabelle veranschaulicht wird. Die Tabelle der Analyse des Sukhmani Sahib ist im Anhang zu finden.

¹⁰⁶ Vgl. ebd., S. 61

¹⁰⁷ ebd., S. 64

5.1.2. Dateninterpretation (Auswertung)

Die Ergebnisse werden anhand der zuvor ausgearbeiteten Begriffe und Synonyme zu Glück (semantische Analyse) und dem Weg zum Glück nach Guru Arjans Thesen interpretiert. Die geschaffene Datenbasis wird induktiv mittels der zusammenfassenden Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Filterung nach Glückssynonymen lässt sich aus den Originaltexten des GGSJ, welche in Gurmukhi geschrieben sind, schwer vornehmen. Die englische Übersetzung, welche bei dieser Analyse herangezogen wurde, bietet jedoch einen einfacheren Zugang zum Glücksverständnis aus der Perspektive der Sikhi. Trotzdem muss anhand der Methodik der semantischen Analyse vorgegangen werden, um diese Synonyme besser zu erfassen beziehungsweise zu erkennen. In einem ersten Durchgang des Materials wurden für die Erhebung wesentliche Textaussagen, welche das Glück direkt oder indirekt behandeln, herausgefiltert. Anschließend wurden die Textaussagen in eine Paraphrasierung verwandelt, welche daraufhin auf Vergleichbarkeit überprüft wurden. Die Zusammenfassung erfolgte durch das Streichen bedeutungsgleicher und das Weglassen nichtssagender Textaussagen beziehungsweise Paraphrasen sowie die Verknüpfung übereinstimmender Paraphrasen zu einer neuen. In der Phase der Zusammenstellung der neuen Aussagen als Kategoriensystem wurden ähnliche Paraphrasen gebündelt und passende Kategorien erstellt.

5.1.3. Darstellung der Ergebnisse (Kategorien)

Aus der Analyse des Gebetstextes von Guru Arjan Dev Ji haben sich vier Kategorien ergeben, welche die Thematik des Glücks aus dem Text erfassen. Der Begriff Glück wurde dabei semantisch erfasst, um alle Aspekte des Glücksbegriffs in dem Text erkennen und behandeln zu können.

Die Bezeichnung der Kategorien wird allgemein gehalten, um für die Menschen allgemein gültig zu sein beziehungsweise um abseits vom religiösen Glauben anwendbar zu sein. Die Kategorien ergaben sich durch die Inhaltsanalyse induktiv wie folgt:

Kategorie 1: Glück durch Meditation

Kategorie 2: Glück durch Hingabe

Kategorie 3: Glück durch die Gnade des Höheren als das Ich

Kategorie 4: Eliminierung von Schmerz und Leiden

Da die Kategorien aus einem religiösen Gebetstext entstanden sind, soll nun eine Erläuterung dieser Kategorien folgen, welche weiterhin so allgemeingültig wie möglich passiert.

Die erste Kategorie bezieht sich auf das Konzept von ‚Simran‘, wobei es um das Erinnern an Gott geht und damit eine Art Meditation gemeint ist. Der gläubige Mensch nimmt sich täglich einige Minuten Zeit, um sich an Gott zu erinnern und dabei Gebetspassagen oder auch ganze Gebetstexte zu rezitieren. Die Kategorie lässt sich allgemein umschreiben durch ein Bewusstwerden, dass es etwas Höheres gibt als das Selbst und des sich daran Erinnerns. Bereits auf der ersten Seite des Gebets findet sich folgende Zeile „Meditate, meditate, meditate in remembrance of Him, and find peace.“¹⁰⁸ Dies zeigt den Gedanken des fünften Gurus, dem Autor des Gebetstextes, dass das Meditieren im Namen Gottes zu innerem Frieden führen soll oder kann. Der innere Frieden wird als Teil des ewigen Glücksgedanken interpretiert.

In der zweiten Kategorie geht es um den Glauben an etwas Höheres und darum, sich diesem hinzugeben, sich zu entwickeln, für die Gemeinschaft zu sorgen, Ziele zu formulieren, die höher sind als das Ich. Der Gedanke der Gemeinschaft und den Beitrag der Gemeinschaft zum Glück steht in der Sikhi an vorderster Stelle, was mit dem Konzept der Seva eindeutig wird. Im Glücksgebet gibt es ebenfalls Passagen, die darauf abzielen: „In the Company of the Holy, one obtains everlasting peace.“¹⁰⁹ Die Gesellschaft von Gläubigen soll zu ewigem Frieden also ewigem Glück führen. Bezüglich der Hingabe sollen ebenfalls zwei Zitate aus dem Gebetstext angeführt werden: „He has made His servant eternally happy.“¹¹⁰ und „The servant’s purpose is to serve; He is at peace in this world, and happy in the next.“¹¹¹ Diese Zeilen zeigen den Aspekt der Seva ganz deutlich. Das Glückskonzept der Sikhi baut auf das Miteinander auf. Anderen zu helfen, also zu dienen, macht einen selbst glücklich. Wer also einem anderen Menschen hilft, dient damit im Sikh-Glauben gleichzeitig Gott.

Die dritte Kategorie spiegelt das Erreichen oder Empfinden von Glück durch die Gnade Gottes wider. Die Sikhs glauben daran, von Gott mit Glück beschenkt zu werden, wenn sie gläubig sind, also auch den Lehren der Gurus im Guru Granth Sahib folgen. „By God’s Gracious Glance, there is great peace.“¹¹² verdeutlicht den Gedanken der Gottesgnade. Allgemein lässt sich diese Erfahrung von Glück beispielsweise mit dem Konzept des Karmas beschreiben. Wer sich gut auf dieser Welt verhält, wird mit dem Glück beschenkt. Was dieses gute Verhalten

¹⁰⁸ Guru Arjan Dev Ji. Sukhmani Sahib. https://www.sikhreligion.net/banis/Sukhmani_Sahib_Hindi.pdf. S. 1

¹⁰⁹ ebd., S. 55

¹¹⁰ ebd., S. 164

¹¹¹ ebd., S. 182

¹¹² ebd., S. 163

genau ist, findet sich in den Lehren des GGSJ wieder. In der Zeile „Jeha beejai so lunai, karma sendeda khait“¹¹³ geht es um das Gesetz des Karmas, welches besagt, dass der Mensch immer das ernten wird, was er gesät hat.¹¹⁴

Für die Allgemeinheit müsste dieses ‚Gut‘ geografisch und kulturell bedingt definiert werden. Hier würden ethische Aspekte zum Tragen kommen sowie Gesetze der Region.

Als letzte Kategorie hat sich das Empfinden von Glück durch das Fehlen von Leid herauskristallisiert. Guru Arjan schreibt über das Singen des göttlichen Namens (Naam) und die damit entstehende Glückseligkeit. Sikhs gehen davon aus, dass das reine Anhören des Glücksgebets das Gemüt bereits glücklich machen kann. Die Zeilen „Hearing the Naam, pain and sorrow are removed.“¹¹⁵ und „If you wish to erase your sorrows, sing the Name of the Lord, Har, Har, within your heart.“¹¹⁶ aus dem Glücksgebet untermalen diesen Gedanken. Dieser Weg zum Glück lässt sich schwer ins Allgemeingültige übertragen. Hier könnte man den Aspekt des Musizierens sowie des Hörens von Musik und der damit verbundenen guten Laune ins Spiel bringen. Viele Jugendliche greifen bereits während des Unterrichts auf das Musikhören zurück, da es sie beruhigt und mitunter auch zur besseren Konzentration befähigt. Bestimmte Musikstücke können wiederum die Laune heben; dazu lassen sich einige Studien weltweit finden.

Für die Sikhs stellt das Sukhmani Sahib Gebet einen wichtigen Anhaltspunkt für ihr Glück dar. Jeden Tag kann das Gebet gesprochen oder auch gehört werden, um langfristig zu einem glücklichen Leben zu führen. Obwohl das reine Anhören schon zum Glücksempfinden führen kann, ist das Ausführen der Lehren darin ebenso wichtig. Das Leben in der Gemeinschaft bietet viele Möglichkeiten, Seva zu verrichten. Auch für die allgemeine Menschheit ist das Verrichten von Seva stets möglich. Sich freiwillig zu engagieren, lässt sich überall auf der Welt ermöglichen.

5.1.4. Zusammenfassung

Die induktiv erfassten Kategorien zeigen vier unterschiedliche Wege zum Glück, welche durch aktive Handlungen sowie passive Akte errungen werden können. Zu den aktiven Handlungen zählt das Meditieren (Nam, Simran), das Sich-Hingeben, also das Verrichten von Seva, und konkret das regelmäßige Rezitieren des Gebetstextes an sich. Als passiven Akt kann man die

¹¹³ GGSJ, S. 134 nach Singh, Dya (2016). *Sikhing Success & Happiness*. Bloomington. S. 41

¹¹⁴ Vgl. Singh (2016). S. 41f.

¹¹⁵ Guru Arjan Dev Ji. Sukhmani Sahib. S. 17

¹¹⁶ ebd., S. 23

Gnade Gottes einordnen, da diese keine direkte aktive Handlung der glaubenden Menschen ist. Trotzdem ist für die Erreichung dieser göttlichen Gnade eine aktive Handlung zu setzen, nämlich das Führen eines ethischen Lebens nach den Lehren der Gurus. In erster Linie zählt dazu der Glaube an Gott und die Verrichtung guter Taten. Dies führt ebenfalls zur letzten Kategorie, welche eine aktive Handlung beschreibt, nämlich das Singen und Musizieren des göttlichen Namens, um zur Glückseligkeit zu finden. Die Eliminierung von Leid und Schmerz passiert dann quasi aktiv und passiv, also eher indirekt. Um die Kategorien allgemeingültig zusammenzufassen, soll der Mensch regelmäßig meditieren, also in Einklang mit sich kommen, anderen helfen, an etwas Höheres glauben wie beispielsweise an das Konzept des Karmas und durch Singen und Musizieren oder auch Anhören von Musikstücken zur Glückseligkeit finden.

In dem Gebetstext kommen ebenfalls Passagen zur Familie vor, wobei alle Glaubenden („the holy“) als Brüder und Schwestern auf eine Art angesehen werden. Das Umfeld kann stark auf das Glücksempfinden eines Menschen Einfluss nehmen. Der Austausch mit Gleichgesinnten bringt die Glaubenden näher zu Gott. Sikhs wollen die Gottesnähe erleben. Sie glauben daran, dass die Nähe zu Gott durch gute Taten wie beispielsweise uneigennütziges Seva gefunden werden kann. Sobald Gott bei einem ist, lebt der glaubende Mensch ein glückliches, erfülltes Leben. Dabei geht es nicht nur um das Helfen anderer, sondern auch das Teilen eigener Güter mit anderen. Sikhs sind davon überzeugt, dass alles gottgegeben ist, so auch ihre Güter. Somit ist das eigene Vermögen von Gott gegeben und Gott darf es sich jederzeit wieder holen, was beispielsweise im Falle eines Verlustes des Vermögens passieren kann. Hier soll die glaubende Person nicht böse oder aggressiv werden. Wer nicht teilt, verliert sein Hab und Gut nach und nach und wird nicht glücklich. In den Zeilen des Gebetstextes wird oft davon gesprochen, dass ein gottesnaher Mensch, welcher sich stets an diesen erinnert und im Dienste der Gemeinschaft steht und nicht nach „falschen“ Dingen (Reichtum, Materielles, etc.) strebt, von Gott begleitet wird und mit Glück förmlich überschüttet wird.

5.2. Weitere Glückskonzepte des GGSJ

Einige Autorinnen und Autoren auf der Welt, seien sie Sikhs oder nicht, befassen sich mit der Glücksphilosophie der Sikhi. Für die vorliegende Arbeit wurden die englischsprachigen Werke ausgewählter Autorinnen und Autoren herangezogen, um die Texte aus dem Guru Granth Sahib Ji, welche die Philosophie des Glücks für die Sikhs behandeln, greifbar zu machen. Im Zuge der Sichtung der Werke kristallisieren sich einige Begriffsgruppen beziehungsweise Wortdefinitionen sowie Synonyme für das englische Wort ‚Happiness‘ heraus.

5.2.1. Begriffsdefinition und Synonyme für das englische ‚Happiness‘

In den folgenden Glückskonzepten aus dem Guru Granth Sahib Ji handelt es sich wiederum nicht um ein kurzfristiges Glück, welches eine Freude über eine materielle Sache oder eine Situation beschreibt, sondern um das langfristige, wahre Lebensglück.

Das Glück wird als ein schwer erfassbares Gefühl beschrieben. Um dieses Glück empfinden zu können, bedarf es der Kenntnis von Traurigkeit. Glück wird im Allgemeinen nämlich als die Abwesenheit von Traurigkeit gesehen. Sollten die Freude sowie die Traurigkeit fehlen, spricht man in der Sikhi von ‚Sehaj Anand‘, was den Zustand der unendlich andauernden Glückseligkeit beschreibt. Das Glück wird auch mit folgenden Begriffen umschrieben: Vergnügen, kurzfristige Freude, Hochgefühl, Zufriedenheit über einen Zustand und auch Erfolg beschrieben. Dies wird bei den Sikhs jedoch nicht als das erstrebenswerte und vollendete Glück angesehen, sondern als ein vorübergehendes Glücksgefühl, ein Genuss. Die Sikhs sollen nach einer höheren, dauerhaften Form von anhaltendem Glück, der ewigen Glückseligkeit, streben.¹¹⁷

Diese ewige Glückseligkeit erreichen Sikhs durch die Vereinigung mit Gott, denn nach den Lehren des GGSJ resultiert das anhaltende Glück aus spiritueller Erfüllung, welche durch die Hingabe an das Göttliche erreicht werden kann. Es handelt sich dabei um einen Zustand der inneren Zufriedenheit, welche dazu beitragen soll, auch Schicksalsschläge oder negative Gemütszustände im Leben annehmen zu können. Weitere Erläuterungen zum langfristigen Lebensglück ergeben sich im folgenden Kapitel zu den Konzepten der Sikhi in Sachen Glück. Dabei werden unter anderem auch die von Guru Arjan im Sukhmani Sahib beschriebenen Glücksformen angeführt. Synonyme für das Glück in den herangezogenen Werken sind beispielsweise: Happiness, Peace, Joy, Wealth, Pleasure, to be happy, Ease, to be satisfied.

¹¹⁷ Vgl. Singh (2016). S. 47

5.2.2. Die Glückskonzepte

Zunächst soll am vorangegangenen Kapitel zum Glücksgebet mit dem Werk von Nayar und Sandhu angeknüpft werden. Sie widmen sich in ihrer Suche nach dem Glück dem Gebetstext von Guru Arjan Dev Ji und geben zum Schluss eine Anleitung zum ewigen Glück. Der Titel des Sukhmani Sahib oder Sukhmani Gebets wird im Englischen zu ‚The Pearl of Happiness‘ übersetzt.¹¹⁸ Geschrieben wurde das Gebet vom fünften Guru, Guru Arjan Dev Ji, am Ufer des Heiligen Wassers (Amritsar) und es zählt bis heute zu Guru Arjans meistzelebrierten Texten. Man geht davon aus, dass es kurz vor 1604 verfasst wurde, in der Zeit, wo Guru Arjan die Zusammenstellung des Adi Granth vorgenommen hatte.¹¹⁹ Der gut strukturierte Gebetstext ist 35 Seiten lang und findet Platz auf den Seiten 262 bis 296 des GGSJ.¹²⁰

Die aus der vorangegangenen qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (siehe Kapitel 5.1.1.) entstandenen Kategorien zum Glück im Glücksgebet beinhalten unter anderem das regelmäßige Rezitieren des Gebetstextes. Nayar und Sandhu erwähnen ebenfalls die Rezitation des Sukhmani Sahibs. Das Rezitieren des Gebets soll ‚Dukh‘ (Schmerz) der Menschen lindern und langfristig zu ‚Sukh‘ (Glück, Freude, innerer Frieden) führen. Der Text erklärt das Führen eines sinnvollen Lebens und wie dieses zur Eliminierung von ‚Kalesh‘ (Leiden und Kummer) führen kann. Zu Beginn ist hierzu eine Passage im Gebet sehr markant:

„Remember mindfully, mindfully, and attain happiness, tension and kalesh vanish from the body. Be mindful of the One who cares for the universe, and whose Nam¹²¹ is chanted by countless people, in a myriad of ways. [...] Those yearning for a vision of Your Oneness, Nanak, I can be saved in their company.”¹²²

Da das andauernde Glück jedoch nicht nur durch die Eliminierung oder Überwindung von Dukh erreicht werden kann, gibt Guru Arjans Sukhmani auch wertvolle Einblicke in die menschliche Natur, die Kultivierung von Wohlbefinden und das Streben nach Glück für alle Menschen. Der Ausdruck Dukh bezeichnet das Leid des Menschen, die Schmerzen der Seele. Durch das Hören oder Rezitieren des Sukhmani Sahibs stellt der Mensch eine Verbindung zum Nam her und soll so Dukh überwinden und durch spirituelles Bewusstsein und sinnvolles soziales Engagement zu Sukh finden.¹²³

¹¹⁸ Vgl. Nayar, Kamala Elizabeth & Sandhu, Jaswinder Singh (2020). The Sikh View on Happiness. Guru Arjan's Sukhmani. London. S. 50

¹¹⁹ Vgl. ebd., S. 31

¹²⁰ Vgl. ebd., S. 52

¹²¹ Anm.: Nam steht für den Namen Gottes in jeglicher Form

¹²² Passage aus dem Sukhmani Sahib übersetzt von Nayar & Sandhu (2020). S. 2

¹²³ Vgl. Nayar & Sandhu (2020). S. 54

Für die Sikhs führt das Sukhmani Gebet zum Wohlbefinden des Geistes („mun“) und des Körpers („tan“), indem es das psychische und physische Leiden eliminiert: „Attune the mind and body to chant the Nam, suffering, pain, and fear will leave the mind“¹²⁴, und „Whoever Prabh¹²⁵ protects, the suffering of such a one is alleviated; Chanting the Nam, the mind becomes happy“¹²⁶. Das Rezitieren des Sukhmani Sahibs soll den „mun“ beruhigen und durch die Reduktion von beispielsweise Bluthochdruck auch physische Gesundheit bringen. Die Sikhi geht von einer starken Verbindung des Körpers mit der Seele („mun“) aus, welche sich in sich gegenseitig beeinflussen kann. Die Erfolgsgeschichten, welche durch das Sukhmani Sahib herbeigeführt werden, erscheinen womöglich unglaublich, jedoch stehen sie für die Sikhs als Beweis für die Heilkraft des Gebets. Es werden neun Schätze festgestellt, welche durch das Rezitieren des heiligen Textes erreicht werden können, diese sind: Erfolg, Schutz vor dem Übel und anderen Lasten, Heilung von körperlichen und geistigen Krankheiten, Befreiung von Sansar¹²⁷, Änderung des eigenen Schicksals, Änderung der eigenen Disposition, Beseitigung der eigenen Fehler, Schutz vor bösen Geistern und Entfernung seiner Verkleidungen/Verhüllungen.¹²⁸

Guru Arjan Dev Ji ging davon aus, dass die Menschen falsche Vorstellungen davon hatten, was ihnen Komfort/Wohlbefinden und Glück bringe und wie die Heilung von Leiden vollbracht werden kann. Dies lässt sich mit der heutigen Menschheit auch vergleichen. Genug Menschen legen zu viel Wert auf materiellen Reichtum und finanzielles Wachstum. Über die Linderung von Dukh verfasste Guru Arjan in seinem Gebet folgende Zeilen:

“If a person wants to erase one’s suffering,
sing the Nam of Har within the heart.
If a person wants to be honoured,
abandon the ego in the company of the sadhs.
If a person fears birth and death,
seek refuge in the company of the sadhs.”¹²⁹

In diesem Absatz wird der Begriff „sadhs“ erwähnt. Die Sadhs stellen die Gemeinschaft der Gleichgesinnten dar. Für das glückliche Leben spielt unter anderem die Gemeinschaft für die Sikhs eine große Rolle.

Das Sukhmani Gebet geht von sechs Formen des Glücks aus: (1) Vergnügen (Freude) und Komfort, (2) physische und mentale Befreiung, (3) Akzeptanz, (4) sinnvolles Leben, (5)

¹²⁴ Passage aus dem Sukhmani Sahib übersetzt von Nayar & Sandhu (2020). S. 61

¹²⁵ Anm.: andere Bezeichnung für den Allmächtigen

¹²⁶ Passage aus dem Sukhmani Sahib übersetzt von Nayar & Sandhu (2020). S. 61

¹²⁷ Anm.: transmigration; cycle of rebirth; Seelenwanderung; Zyklus der Wiedergeburt

¹²⁸ Vgl. Nayar & Sandhu (2020). S. 64

¹²⁹ ebd., S. 73

Zufriedenheit und Erfüllung und (6) Erleben der Einheit mit Sat Purakh (der Allmächtige). Zu diesen sechs Formen sollen nähere Erläuterungen angeführt werden¹³⁰:

- (1) Grundbedürfnisse decken, Hunger, Durst, Sicherheit. Diese Bedürfnisse dürfen auf keinen Fall vom Ego angetrieben sein, um daraus das Glück zu schöpfen.
- (2) Hier sollen physikalische Gebrechen sowie mentale Unsicherheiten resultierend in Angst oder Panik geheilt werden. Dazu sollen aber keine Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamente missbraucht werden.
- (3) Das Leben beziehungsweise das eigene Schicksal soll akzeptiert und angenommen werden. Der Wille Gottes wird geschehen, dagegen lässt sich nichts tun. Es lebt sich zufriedener und ohne Groll gegen die Dinge, die im Leben passieren, wenn diese als von Gott gewollt angesehen und akzeptiert werden. Dies soll jedoch nicht heißen, dass beispielsweise Ungerechtigkeit oder psychologischer Stress hingenommen werden muss. Dagegen soll mit Bildung und anderen Aktionen vorgegangen werden.
- (4) Glück wird durch das Verrichten von ehrenamtlichen sowie noblen Diensten für die Gesellschaft erreicht.

„O friend, the happiness that you always yearn for,
that happiness is the love experienced with the sadhs.
The glory of performing noble actions,
that glory is in seeking the sanctuary of Har.
Countless remedies cannot make maladies go away,
maladies disappear by applying the medicine of Har.
Nam is the treasure of all treasures;
Nanak: Chant and be present in the heavenly court.”¹³¹

- (5) In diesem Status ist man wunschlos zufrieden und glücklich. Das eigene Ego verschwindet: „Be mindful, mindful, and attain everlasting happiness. Fear is destroyed, and aspirations are fulfilled, with loving devotion, there is enlightenment”.¹³² Durch die eigene Zufriedenheit bewegt zum Inspirieren und Helfen anderer.
- (6) Hier wird von der höchsten Form des Glücks gesprochen. Es geht um die Einheit mit Gott. Das eigene Selbst wird aufgelöst und der Mensch steht selbstlos im Dienste der Menschheit.

Im weiteren Verlauf ihres Werkes führen Nayar und Sandhu die Formel für das Glück aus der Perspektive der Sikhi an. Um bei den Sadhs zu bleiben, kann die Gesellschaft von Gleichgesinnten (Sadhs) zur gemeinnützigen Arbeit (Seva) und zum Führen eines achtsamen

¹³⁰ Vgl. ebd., S. 92

¹³¹ ebd., S. 94

¹³² ebd., S. 95

Lebens in der spirituellen Meditation beziehungsweise in der Hingabe zu Gott und dem göttlichen Namen verleiten, was langfristig zum wahren Glück führt. Folgendes von Nayar & Sandhu angeführtes Zitat aus dem Sukhmani Gebet untermalt diesen Gedankengang:

„Seva is a blessing, the servant is accepted,
the Chief knows the hearts of all.
Within whose heart resides the One, such a one will flourish,
and death will not come.
The servant attains the eternal state,
Nanak, concentrate on Har in the company of the sadhs.”¹³³

Um das wahre Glück zu erhalten sind zusammenfassend drei Aspekte in der Sikhi ausschlaggebend: Sangat (Sadhs), die Sikh Community, Seva, der gemeinnützige Dienst und Simran, das Meditieren oder Rezitieren von Gebetstexten.¹³⁴

Es handelt sich in dieser Arbeit vorrangig um Glückswege, welche für alle Menschen im Allgemeinen gelten können und nicht explizit auf das Rezitieren von Hymnen und Gebetstexten des GGSJ ausgelegt sind. Dies wird im späteren Verlauf der Arbeit deutlich.

Nayar und Sandhu beschreiben die Bedingungen für den Sikh Weg zum Glück etwas ausführlicher¹³⁵:

- Simran (Meditation),
- Seva,
- gegenseitige Abhängigkeit (Wechselbeziehung) – nur in der Gesamtheit der Gesellschaft sind gewisse Dinge möglich, also soll man dankbar sein,
- Akzeptanz – „Accepting the dualities of joy and suffering enables one to approach life without being attached to preferred outcomes.”¹³⁶,
- Unbeständigkeit – sobald man Freude und Leid akzeptiert hat, versteht man, dass nichts von beiden ewig andauern kann,
- Mäßigkeit – sich selbst regulieren und fernbleiben von den fünf Untugenden, nämlich Lust, Wut, Gier, Attachment und Ego,
- Transzendenz – hier werden egoistische Wünsche verabschiedet und ein Gefühl der Zugehörigkeit, Harmonie und Einheit mit Nam entsteht; ein Raum für persönliche Weiterentwicklung und spirituelles Wachstum eröffnet sich.

¹³³ ebd., S. 96

¹³⁴ Vgl. ebd., S. 97

¹³⁵ Vgl. ebd., S. 110-118

¹³⁶ ebd., S. 115

Der Akt der Seva, die gemeinnützige Arbeit, wird immer wieder im Sikh-Glauben erwähnt. Jasreen Mayal Khanna hat sich genauer mit dieser Thematik beschäftigt. Sie hat für ihr Buch ‚Seva‘ viele Sikhs auf der ganzen Welt getroffen und mit ihnen Zeit verbracht, um das Konzept von ‚Seva‘ besser zu verstehen. In ihrem Werk schreibt sie über die Lebens- sowie Denkweise der Sikhs. Seva steht für die Dienste an der Gemeinschaft. Zunächst führt sie Studien an, welche die Auswirkungen durch das Verrichten von gemeinnütziger Arbeit bei den Ausführenden untersuchten. Danach zieht sie Parallelen zu den Lehren der Sikhi und spricht zum Schluss über den in Zusammenhang mit dem Glücksbegriff stehenden, berühmten und wichtigen Begriff der Sikhs, nämlich ‚Chardi Kala‘.

Khanna führt eine Studie des Greater Good Centers an der Berkeley Universität in Kalifornien an, welche bahnbrechende Studienergebnisse in den Bereichen Mitgefühl, Glück und Altruismus liefert. Diese publizierte Studie beschäftigt sich mit der Wissenschaft der Großzügigkeit, welche wichtige Fragen über prosoziales Verhalten beantworten kann. Das Überleben unter Tieren wie beispielsweise Schimpansen, Bienen, Vögel, Ratten und Fledermäuse hing immer schon vom Miteinander ab. Die Studie zeigt, dass ehrenamtliche Arbeit für die Gemeinschaft sich direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt, indem dadurch beispielsweise der Blutdruck sowie das Sterberisiko gesenkt oder das Risiko für die Entwicklung entzündlicher Erkrankungen gemindert werden kann. Die Anzahl an Beweisen für die Auswirkungen des Helfens anderer auf das persönliche Glücksgefühl wird immer größer, da das Geben und Teilen Glückshormone wie Oxytocin, welches dabei hilft, Zuneigung zu Menschen zu empfinden, sowie Dopamin, welches mit Freude verbunden ist, und Serotonin für die verbesserte Stimmung ausschüttet.¹³⁷

Die Sikhi möchte zwar stets, dass der Mensch im Dienste der Gemeinschaft tätig wird, sieht jedoch das eigene Vergnügen und das Handeln für das eigene Wohlbefinden nicht im Widerspruch dazu. Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch sich durchaus zuerst selbst durch Befriedigung eigener Bedürfnisse glücklich machen darf, um mittels dieser positiven Kraft in sich selbst Gutes für andere zu tun.¹³⁸ Die Wichtigkeit der Selbstoptimierung, um besser für die Gesellschaft zu funktionieren, betont bereits auch Dya Singh. Es ist wichtig, an sich und seinem Wohlbefinden zu arbeiten sowie für eine gute körperliche und mentale Fitness zu sorgen. Gebrechliche Menschen oder Menschen mit abbauender mentaler Gesundheit können der Gesellschaft weniger gut dienen als Menschen, die in vielerlei Hinsicht fit sind. Guru

¹³⁷ Vgl. Khanna, Jasreen Mayal (2021). Seva. London. S. 13

¹³⁸ Vgl. ebd., S. 19

Gobind Singh, der zehnte Guru, schreibt in seinem Gebet ‚Benti Chaupayi‘ folgende Zeile: „Sukhi besai moro pervara, sewak Sikh sebai Kertara.“¹³⁹ Übersetzt heißt es, dass die eigene Familie ewig glücklich leben und jede:r Sikh im Dienste Gottes stehen soll. Es geht also auch in dieser Zeile um das Dienen der Menschheit. Es sollen bessere Umstände für einen selbst geschaffen werden, um dadurch hilfreicher für die Gesellschaft sein zu können. Mit dem Sinn des Gebens öffnet sich der Mensch auch zum Empfangen. Diejenigen, die anderen dienen, werden daher auch mehr empfangen. Davon gehen die Sikhs aus. Dabei geht es auch darum, für das Glück empfänglicher zu sein, da das Glück eine Empfindung ist, zu welcher der Mensch einen Zugang haben muss, um diese zu fühlen. Beim Verrichten von Diensten für andere (Seva) muss darauf geachtet werden, dass dies mit Demut und nicht mit großem Ego geschieht, denn Seva ist ein Ausdruck unserer Liebe für andere. Diese Liebe wird empfunden, indem man selbst zufrieden und demütig in seinem Leben ist.¹⁴⁰

Dya Singh vergleicht die westliche Denkweise mit der Sikh-Philosophie. Er behauptet, dass der Westen auf die Selbstoptimierung ausgelegt ist, während die Sikhs aufgefordert sind, gemeinnützige Arbeit (Seva) zu verrichten und Bedürftigen zu helfen. Er geht davon aus, dass der einzelne immer das tun sollte, was in der eigenen Macht steht, um anderen zu helfen und sieht dies als Voraussetzung für das andauernde Glück des Individuums.¹⁴¹ Somit fokussiert sich die Selbstoptimierung im Sinne der Sikhi nicht auf das direkte Erleben von Glücksgefühlen, sondern auf eine Verbesserung der eigenen Umstände, um effizienter Seva zu verrichten, was wiederum langfristig zum Glück führen soll.

Letztendlich geht Dya Singh davon aus, dass der Mensch eine Mission im Leben benötigt, welche nicht auf die selbstsüchtigen persönlichen Interessen ausgelegt ist, sondern auf das Wohl der Menschheit, um langfristig glücklich zu werden. Das echte Glück, der Seelenfrieden und der wahre Maßstab für Erfolg sind mit dem ehrlichen Verrichten von Seva erreichbar.¹⁴²

Die Wichtigkeit der Gemeinschaft kristallisiert sich durch die letzte Zeile im Abschlussgebet der Sikhs heraus. Sikhs beenden das tägliche Abschlussgebet („Ardas“) mit der Zeile „Nanak Naam Chardi Kala Tere Bhane Sarbat Da Bhalla“¹⁴³, womit sie für das Wohl aller Menschen auf der Welt beten. Khanna nennt in diesem Zusammenhang auch ‚Khalsa Aid‘, eine groß aufgestellte Hilfsorganisation aus Großbritannien, welche von einem Sikh gegründet wurde.¹⁴⁴

¹³⁹ Passage aus dem GGSJ, zitiert nach Singh (2016). S. 107

¹⁴⁰ Vgl. Singh (2016). S. 117

¹⁴¹ Vgl. ebd., S. 124

¹⁴² Vgl. ebd., S. 136

¹⁴³ Letzte Zeile im Ardas Gebet (Abschlussgebet der Gebete im GGSJ)

¹⁴⁴ Khanna (2021). S. 69

Khalsa Aid entsendet Teams und Hilfsgüter in Krisenregionen überall auf der Erde. Seva ist unabhängig von der Herkunft und dem Glauben der Hilfsbedürftigen. Sikhs sehen die Menschen nämlich als eine Einheit, als gleich und gleichwertig.

Zum Abschluss ihres Werkes führt Khanna den Begriff ‚Chardi Kala‘ aus. Sikhs verwenden diesen Ausdruck sehr häufig. Khanna ist davon überzeugt, dass eine tägliche Routine mit dem frühmorgendlichen Gebet, dem Verrichten von gemeinnützigen Arbeiten und dem Praktizieren von körperlich fithaltenden Übungen sowie gute Ernährung langfristig zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden beim Menschen führen kann. Hier kommt der Begriff ‚Chardi Kala‘ ins Spiel. Sikhs bezeichnen den Zustand des langfristigen Wohlbefindens als den Zustand des ‚Chardi Kala‘, welchen es für die Sikhs anzustreben gilt. Khanna beschäftigte sich auf ihrer Reise zu ihrem Buch ‚Seva‘ etwas genauer mit dem Begriff, denn er kam in den Kreisen der Sikhs immer wieder vor. Die beiden Worte kommen in der letzten Zeile des Abschlussgebets der Sikhs vor: „Nanak Naam Chardi Kala Tere Bhane Sarbat Da Bhalla“¹⁴⁵, was Khanna wie folgt übersetzt: „Nanak, with naam, that is, divinity, comes eternal positivity. With God’s will, may there be peace and prosperity for everyone in the world“¹⁴⁶. Wortwörtlich lässt sich der Begriff mit ewiger Positivität übersetzen, also eine positive Lebenseinstellung und andauernder Optimismus in glücklichen sowie schwierigen Zeiten. In dieser Zeile wird ebenso deutlich, dass Sikhs für das Wohl und das Glück aller Menschen auf der Welt beten.

Khanna führt weiter in ihrem Werk aus, dass Sikhs die Seva nicht als anstrengend oder schwierig wahrnehmen. Für Sikhs ist das Verrichten von Seva eine Feierlichkeit. Sie leisten sie mit Freude, Genuss, Gelächter und als Gemeinschaft. Dadurch fällt es ihnen leicht, Dienste für andere zu verrichten und tun dies daher immer öfter und mit immer mehr Motivation. Bei Seva geht es nicht um das Handeln des Glücks wegen, wie Kant es mit seinem kategorischen Imperativ sagen würde: „Handle so, daß du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“¹⁴⁷ Die Seva ist Teil der Sikh-Philosophie, the way of life, ausgerichtet auf das hohe Ziel der Glückseligkeit, des ewigen, langandauernden Glücks. Das Leben der Sikhs ist darauf ausgelegt, in Chardi Kala zu verweilen.

Dya Singhs Werk zum Glück aus der Perspektive der Sikhi soll an dieser Stelle noch einmal explizit zitiert werden. Im Vorwort des Werkes berichtet Dr. Bhajan Singh, Gründer der

¹⁴⁵ ebd.

¹⁴⁶ Khanna (2021). S. 78

¹⁴⁷ Kant (1785). S. 429

Singapore Sikh Education Foundation, über Dya Singh, seinen Lebensweg und seine Reisen und Hintergründe für das Werk. Dya Singh ist bekannt für sein religiöses Musizieren und gemeinsames Meditieren auf weltweiten Bühnen und privaten Veranstaltungen sowie in Jugendcamps. Singh hat über Jahrzehnte lang die Welt bereist und seine Lehren, geprägt durch die Sikhi, verbreitet. Hauptsächlich geht es ihm dabei um das Führen eines wahrhaften Lebens, welches zum langfristigen Glück führt. Mit dem Werk ‚Sikhing Success & Happiness‘ teilt der Autor „a profound message with his readers, as to how the Sikh universal value system could be the recipe for the ever illusive happiness that all human beings crave for.“¹⁴⁸

Dya Singh zitiert das GGSJ mit folgender Zeile: „Sochai soch na hoveyi, je sochi lakh vaar“¹⁴⁹, sie bedeutet übersetzt: Erleuchtung kann nicht durch Gedanken verwirklicht werden, selbst wenn man ständig immer wieder darüber nachdenkt. Hier soll die Wichtigkeit des Fühlens herauskristallisiert werden. Durch die Liebe zum Göttlichen und schließlich durch seine Gnade erlangt der Mensch die Befreiung, das ultimative materialistische und spirituelle Glück.

Sikhs unterscheiden zwischen ‚mun‘ und ‚muth‘, wobei ersteres für das Herz, das Fühlen und das Glauben und letzteres für den Kopf, das Denken und die Disziplin steht. Es gilt, den ‚muth‘ auszubilden und durch ihn den ‚mun‘ zu trainieren, sodass er den Menschen dazu verleitet, Gutes zu tun. Der ‚mun‘ wird vom ‚muth‘ geleitet, denn mithilfe von beispielsweise Disziplin und faktenbasiertem Denken lässt sich der ‚mun‘ beeinflussen und kontrollieren. Die aktiven Handlungen werden schließlich durch den ‚mun‘ gesetzt. Hierzu sollen noch zwei Zitate aus dem GGSJ unterstützend angebracht werden: „Mun jeetai jag jeet“¹⁵⁰, übersetzt bedeutet dies: Durch die Eroberung oder Kontrolle des ‚mun‘ lässt dich die ganze Welt erobern. „Mun neevan muth uchi“¹⁵¹ bedeutet übersetzt: Halte den ‚mun‘ in Schach und in Demut, aber lasse den ‚muth‘/Intellekt als beratende Funktion in die Höhe steigen. Bescheidenheit und Einfachheit im Leben sowie die Stärke des „mun“ sind wichtige Attribute für das menschliche Glück.¹⁵² Nach Dya Singh ist der ultimative Weg zum Glück die Meditation. Für die Sikhs bedeutet dies beispielsweise das tägliche Rezitieren der Gebete des GGSJ. Der ‚muth‘ muss dahin erzogen werden, dass er die Meditation als Weg zum Glück akzeptiert, und somit den ‚mun‘ zur

¹⁴⁸ Singh (2016). S. 10

¹⁴⁹ Passage im GGSJ, S. 2, zitiert nach Singh (2016). S. 24

¹⁵⁰ Passage im GGSJ, S. 2, zitiert nach Singh (2016). S. 25

¹⁵¹ Passage im Abschlussgebet, Ardas Gebet

¹⁵² Vgl. Singh (2016). S. 25, 27, 30

Ausführung überreden kann. Durch den ‚muth‘ erlangt der Mensch die nötige Disziplin, welche bei jeder Form von Erfolg einschließlich der Herbeiführung von Glück notwendig ist.¹⁵³

Dya Singh gibt in seinem Werk eine Anleitung zum langandauernden Glück im Leben eines jeden, nicht nur sikh-gläubigen, Menschen. Oft handelt es sich dabei um keinen direkten Weg zum Glück, sondern einen ‚Way of Life‘, wie es die Sikhs zu bezeichnen pflegen. Die Handlungs- und Denkweisen sollen langfristig zu einem glückseligen Leben führen, was nicht bedeutet, dass es darin kein Leid mehr gibt. Dieses gilt es als von Gott gewollt zu akzeptieren. Singh erfasst aus den Lehren des GGSJ sechs Aspekte¹⁵⁴ diesbezüglich zusammen, welche im Folgenden präsentiert werden.

1) Erfüllung

Ein wichtiger Begriff ist hier die Erfüllung. Erfüllung soll man in täglichen Dingen finden, welche man verrichtet, beginnend bei der Arbeit. Wenn die Arbeit ehrlich und gut verrichtet wird und nicht nur, um Geld zu verdienen, wird sie zu Zufriedenheit und zur Erfüllung führen. Geld ist so lange wichtig, bis die grundlegenden materialistischen Bedürfnisse befriedigt sind. Sollte sich dann immer noch Unzufriedenheit bemerkbar machen, muss das Streben nach echtem Glück individuell überdacht werden. Das reine Streben nach materiellem Reichtum wird nie zu einer Erfüllung führen, denn dieses Streben nimmt bekanntlich kein Ende. Die Sikhi lehrt den Anhänger:innen, dass Gier, Egoismus, Ausbeutung und vor allem die Abhängigkeit von Reichtum und die Suche nach mehr davon nur kurzfristige Befriedigung bieten, aber dafür langfristige Unzufriedenheit und somit Unglück. Nach der Deckung seiner eigenen Grundbedürfnisse sollen die Menschen in irgendeiner Form in den Dienst für andere treten.

¹⁵³ Vgl. ebd., S. 31f.

¹⁵⁴ Vgl. ebd., S. 48-70

2) Seva

Bei den Diensten für andere steht das Geben im Vordergrund. Im Ardas Gebet (Abschlussgebet) kommt die Phrase ‚Vand Shakna‘ vor, welche besagt, dass man alles mit anderen teilen soll, vor allem Nahrung. Der Mensch ist darauf ausgelegt, Zufriedenheit und Erfüllung durch das Geben zu erlangen. In Österreich beispielsweise wird das Helfen durch Gesetze verpflichtet, nämlich durch das Gesetz der Unterlassenen Hilfeleistung. Die Menschen verlieren ihr angeborenes Streben nach dem Geben und ersetzen es durch das Streben nach Reichtum und einer ‚Ich zuerst‘-Mentalität. Es ergeben sich im Leben eines Menschen immer wieder Gelegenheiten zum Geben. Es ist erwiesen, dass Berufe, in denen den Menschen gedient wird, am befriedigendsten für die Ausübenden sind.

3) Peaceful mind

Es gilt, ein ehrliches und wahrhaftiges Leben zu führen, um ruhig und in Frieden zu sein. Im Leben geht es darum, gut (göttlich) zu sein, ehrlich zu sein, anderen zu dienen, freundlich zu sein, mitfühlend und hilfsbereit zu sein. Die Zeile „Lakh khushian patshahian, je Satgur neder kare“¹⁵⁵ geht davon aus, dass das Glück auf diese hereinprasselt, welche täglich den ehrlichen Weg zu Gott anstreben.

4) Glück in der Familie

In der Sikhi geht man davon aus, dass die gesamte Grundlage des Glücks in der Kernfamilie beginnen kann und sollte. Die Eltern stellen sicher, dass das Kind den größtmöglichen Nutzen aus der Familieneinheit ziehen kann, wie zum Beispiel Liebe, spirituelle Lehren, materieller Fortschritt und den Aufbau eines eigenständigen Lebens durch gute Bildung, was alles zum echten Glück führen kann. Oft jedoch machen arbeitende Eltern ihre fehlende Zeit für ihre Kinder mit Materialistischem wieder gut. Dabei gehen Familienwerte, Familienliebe und Familienglück verloren. Guru Gobind Singh Ji erweitert das Familienkonstrukt auf die ganze Menschheit: „Manes ki jaat sebhahi aikai pehchanbo“. Die Phrase besagt, dass die ganze Menschheit als eine Familie angesehen werden soll. Mit dieser Einstellung lässt sich auch der Gedanke des Gebens leichter erreichen.

5) Glück durch Vergeben (Nirvair)

Der Begriff ‚Nirvair‘ steht auf der ersten Seite im GGSJ im Jap Ji Sahib Gebet von Guru Nanak und steht für ‚ohne Hass‘ oder ‚ohne Feindseligkeit‘. Wer den anderen für Missetaten vergibt und keinen Groll hegt, kann sich von dem Negativen lösen und mit dem eigenen Leben

¹⁵⁵ Passage aus dem GGSJJ, S. 44, zitiert nach Singh (2016). S. 51

weitermachen. Wer nicht vergibt, beeinträchtigt seinen eigenen Weg zum Glück, denn die Missetaten sind im Kopf dadurch nicht zufriedenstellend gelöst.

6) Weitere Ausführungen zur Erlangung des Glücks in der Sikhi

„Santokh“ ist der Zustand der vollsten Zufriedenheit, eine friedliche Art von Glück, in welcher man ohne Wünsche ruht, auch wenn womöglich nicht jeder Wunsch befriedigt ist. In diesem Zustand wurde das eigene Schicksal angenommen und man ist damit glücklich. Menschen beobachten sich gegenseitig und sehen zu, wie sie materielle Güter anschaffen und damit glücklich zu sein scheinen. Im Santokh ist man mit allem, was man besitzt, zufrieden, weil man keine Vergleiche anstellt und sich dadurch immer mehr wünscht. Man übt Dankbarkeit für das eigene Leben. Diese in sich ruhende Zufriedenheit soll aber nicht dazu führen, dass man inaktiv wird. Im GGSJ steht „Udham kerendeyan jio, tu kemavdheyan sukh bhunch.“¹⁵⁶ für die anzustrebenden Bemühungen, um Frieden und Glück zu genießen. Diese Bemühungen beziehen sich auf das Tun von Gutem, das Helfen anderer Menschen und das Streben in Richtung Gott.

Nach Singh ermutigt die westliche Ideologie, Wohlstand für sich selbst zu erreichen, um sich Dinge zu kaufen, die einen glücklich machen sollen, während der Osten dazu ermutigt, demütig zu sein und den Mitmenschen zu dienen. Für den Erfolg, die Erfüllung und das echte Glück müssen die passenden Aspekte beider Gedankengüter kombiniert werden. Santokh führt dazu, dass man motiviert ist, sein Glück zu teilen, also zu geben. Auch beim Geben entsteht große Freude.

Kirpal Singh knüpft hier an und wendet sich auch von der Ideologie der Güteranhäufung ab. Er geht davon aus, dass das andauernde Glück nicht in den materiellen Dingen, die Menschen anschaffen, liegt. Vielmehr das Attachment an diesen Dingen lässt die Besitzenden Glücksgefühle empfinden. Besitzgüter unterliegen dem Gesetz der Vergänglichkeit, weshalb der anschaffende Geist verwirrt, abgelenkt und traurig ist. Ewige Glückseligkeit oder das wahre Glück lassen sich durch das Attachment an etwas Ewigem, Dauerhaftem und Unveränderlichem erreichen. Hierzu führt Singh eine Passage aus dem Jap Ji Sahib von Guru Nanak an: „Whosoever searches for Joy Eternal, let him seek that in All-Pervading Spirit (Naam).“¹⁵⁷ Nam ist ewig, weshalb ein nach Erfüllung und Glück suchender Mensch sich diesem widmen sollte. Durch das Erinnern an den Schöpfer erlangt der Mensch Immunität gegenüber allen

¹⁵⁶ Passage aus dem GGSJ, S. 522, zitiert nach Singh (2016). S. 64

¹⁵⁷ Passage aus dem GGSJ, übersetzt von Singh, Kirpal (2008). The Jap Ji. Neu-Delhi. S. 27f.

körperlichen und seelischen Schmerzen; auch der Egoismus schwindet dahin. Hier lässt sich die Adaption des Religiösen in das Allgemeingültige durch die Ersetzung des Begriffs ‚Schöpfer‘ mit dem Begriff ‚etwas über dem Menschlichen Seiendes / etwas Höheres‘ erreichen.

Auch Kirpal Singh schreibt über den Weg zum Wohlbefinden und dem ewigen Glück über die Seva und die Ausübung von Arbeit beziehungsweise das Verdienen von Geld durch ehrliche und faire Mittel.¹⁵⁸ Hierzu schreibt Singh: „He who blesses others is blessed in return. A seeker after happiness must make others happy.”¹⁵⁹ Der Mensch solle nicht nur für sich selbst leben, sondern für andere, wobei es nicht darum gehen darf, die anderen rein zum Zwecke des eigenen Glücks zu bedienen. Dienste an die Gemeinschaft müssen mit innerer Reinheit und Freude der Sache gegenüber ausgeführt werden. Zum Schluss nennt Singh einen weiteren Weg zum ewigen Glück: Simran. Simran ist eine Art Meditation in der Sikhi, wo an das Höhere (im Religiösen an Gott) erinnert wird und immer wieder derselbe Ausdruck für eine gewisse Zeit wiederholt werden kann. Die Sikhs verwenden hierbei beispielsweise den Begriff ‚Waheguru‘, die Bezeichnung für Gott.¹⁶⁰

In einer zweiteiligen Podcast-Folge mit dem Titel ‚Happiness Lessons of The Ancients: Sikhism and How We’re All Connected‘ des Happiness Lab Podcasts von Dr. Laurie Santos spricht Simran Jeet Singh (Autor von ‚The Light We Give: How Sikh Wisdom Can Transform Your Life‘) über die Lehren der Sikhi in Bezug auf das Glück durch beispielsweise die Praktizierung von positiven Gewohnheiten und über die im Sikh-Glauben verankerte Verbundenheit aller Menschen der Welt.¹⁶¹ Singh wendet die Sikh-Philosophie auf die heutigen Fragen des Glücks an. Der Ausdruck ‚Chardi Kala‘ im Sikh-Glauben bezieht sich auf die Idee des ewigen Optimismus, also trotz widriger Umstände positiv zu bleiben. ‚Chardi Kala‘ soll den Menschen helfen, die Komplexität des Lebens anzuerkennen, aber dennoch die Handlungsfähigkeit zu behalten. Es geht dabei darum, die Umwelt zu beobachten und anzunehmen und das Gute um sich zu sehen, dabei aber das Schlechte um sich nicht zu ignorieren:

„Too often we think the path to happiness involves ignoring our negative emotions, but the scientific evidence shows that we probably be better off if we can find ways to accept

¹⁵⁸ Vgl. Singh (2008). S. 158

¹⁵⁹ ebd., S. 160

¹⁶⁰ Vgl. ebd., S. 187

¹⁶¹ Vgl. Singh, Simran Jeet (2023). Happiness Lessons of The Ancients: Sikhism and Daily Habits. Folge vom 27.03.2023, Transkript: <https://omny.fm/shows/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/happiness-lessons-of-the-ancients-sikhism-and-how>

the bad reality out there, [...] search for things to be grateful for in the face of bleak events.”¹⁶²

Die Sikh-Philosophie lehrt somit das Akzeptieren des Schmerzes und das Praktizieren von Dankbarkeit für das Gute. Glück und Leid sind zwei Aspekte im Leben, welche es lebenswert machen. In der Sikhi gilt es, beide Aspekte mithilfe Gottes zu akzeptieren.¹⁶³ Die Perspektive der ‚Einheit‘ der Menschheit lässt das Gute erkennen und das eigene Leben mit Gleichmut leben. Sikhs sehen auch das Schlechte auf Erden als etwas von Gott Gesandtes an. Die ‚Einheit‘ sehen die Sikhs auch in den materiellen Dingen, denn beispielsweise sind Gold und Eisen für eine Sikh-Person ununterscheidbar. So sehen sie auch die Menschlichkeit in einer fremden sowie in einer befreundeten Person, mit dem Ziel auf der Welt keine fremden Personen mehr zu sehen.

Im zweiten Teil des Podcasts¹⁶⁴ spricht Simran Jeet Singh über das Praktizieren von guten Gewohnheiten, um langfristig glücklich zu werden. In weniger stressigen Zeiten, in denen es den Menschen gut geht, sollen gute Gewohnheiten implementiert werden, um die schwierigen Zeiten zu überstehen. Glück sieht Singh als einen Muskel, der regelmäßig trainiert werden muss. Singh spricht über Menschen, die ihr Glück an eine Sache in der Zukunft binden wie beispielsweise den Abschluss eines Studiums. Sikhi lehrt das langandauernde Glück durch das tägliche Praktizieren von guten Gewohnheiten, unabhängig von Zielen in der Zukunft. Zum Schluss der Folge kommt das in der Sikhi groß getretene Leisten von Diensten an der Gesellschaft zur Sprache. Glücklich soll demnach ein Mensch werden, welcher für andere Gutes tut, beziehungsweise anderen seine Hilfe anbietet, unabhängig davon, wie er zu dieser Person steht und wie diese reagieren würde, da es um die Tat für den anderen geht und nicht um einen selbst oder was die Reaktion der hilfesuchenden Person bei der helfenden Person für mögliche positive Auswirkungen hat.

5.3. Zusammenfassung

Die Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji sind für Personen, die die Sprache der Gurus nicht gut verstehen können, schwer aus den Originaltexten zu erfassen. Menschen, die sich mit den Lehren in Bezug auf das Glücklichsein und den Seelenfrieden im Sinne der Sikhi

¹⁶² ebd.

¹⁶³ Vgl. Singh (2003). S. 70

¹⁶⁴ Vgl. Singh, Simran Jeet (2023). Happiness Lessons of The Ancients: Sikhism and Daily Habits. Folge vom 03.04.2023, Transkript: <https://omny.fm/shows/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/happiness-lessons-of-the-ancients-sikhism-and-dail>

auseinandergesetzt haben, verschriftlichten ihre Erkenntnisse in ihren Werken. Einige dieser Werke waren für diese Arbeit zugänglich und sollen nun zusammengefasst dargestellt werden.

Aus allen Werken zum Gedanken des Glücks in der Sikhi lassen sich drei Hauptmerkmale entnehmen, nämlich die Gemeinschaft (Sadhs), Seva und Simran (Meditation). Simran soll nicht nur heißen, dass Gebetstexte rezitiert werden oder der Name Gottes immer wieder erinnert und ausgesprochen werden soll, sondern Simran kann ebenso durch Meditation vollzogen werden. Meditation kann bedeuten, sich an das Höhere, über dem Menschen stehende, zu erinnern, aber auch reine Dankbarkeit zu leben sowie das Besinnen auf das Hier und Jetzt ohne abschweifende Gedanken. Simran muss kein aktiv ausgeführter Akt sein, sondern kann auch das Anhören eines Gebets oder eines religiösen Musikstücks bedeuten, wobei hier auch mitgesprochen oder -gesungen werden kann, um in einen meditativen Zustand zu gelangen. Das Anhören und Rezitieren von Gebetstexten soll laut der Sikhi psychische sowie physische Leiden wie beispielsweise Sorgen, Stress oder Bluthochdruck reduzieren. Der Aspekt der Gemeinschaft umfasst das Umgeben mit Gleichgesinnten (Sadhs), welche zu einem guten Lebensweg motivieren sowie die Selbstoptimierung und ein achtsames Leben initiieren können. Die Selbstoptimierung ist wichtig, um für die Gesellschaft gut zu funktionieren. Erreicht werden kann dies durch Bildung, mentale und körperliche Fitness, Meditation sowie Routinen, Vergnügen etc., wobei der Fokus nicht auf das Selbst gelegt werden soll, sondern im Hinblick auf das Funktionieren in der Gesellschaft optimiert werden soll. Denn die Selbstoptimierung soll nicht im Sinne der Selbstbereicherung oder der Stärkung des eigenen Ansehens stattfinden. Das Leben in der Gemeinschaft führt zum schließlich wichtigsten Aspekt für die Sikhs, die Seva. Seva bedeutet der gemeinschaftliche, freiwillige Dienst für andere. Die Sadhs sollen einander helfen und sich unterstützen, und zwar in einer ständigen Wechselbeziehung, wobei niemand höhergestellt ist als der andere.

Das Sukhmani Sahib Gebet beinhaltet sechs Formen des Glücks, nämlich das Vergnügen und den Komfort, die physische und mentale Befreiung, die Akzeptanz (es soll das Leben sowie das eigene Schicksal als so gewollt akzeptiert werden), sinnvolles Leben (hier spielt der Aspekt der Seva mit hinein), Zufriedenheit und Erfüllung (Leben in Chardi Kala, nähere Ausführungen weiter unten) und das Erleben der Einheit der Menschen (und mit Gott). Letzteres ist äußerst wesentlich für Sikhs, denn durch die Einheit aller Menschen werden alle rassistischen Gedanken und Handlungen eliminiert. Wenn alle Menschen als eine Einheit auch mit Gott gesehen werden, lässt sich automatisch für alle so dienen, wie für sich selbst oder seine eigene Familie.

Nayar und Sandhu erweitern die Wege zum Glück mit den Gedanken der Unbeständigkeit, der Mäßigkeit und der Transzendenz. Wobei Ersteres bedeutet, dass Leid und Freude jeweils nicht ewig andauern und dies zu akzeptieren sei. Bei der Mäßigkeit geht es um die Selbstregulierung, das Fernbleiben von Lust, Wut, Gier, Attachment und Ego. Die Transzendenz richtet sich auf die Verabschiedung egoistischer Wünsche und hin zu einem Zugehörigkeitsgefühl, was mit dem Gedanken der Einheit der Menschheit einhergeht. Auch die Seva darf nicht aus egoistischen Gründen verrichtet werden. Glücklich wird niemand, wer anderen nur zum Zwecke der Glücksgewinnung oder aus einem Geltungsbedürfnis heraus hilft. Seva soll aus gemeinnützigem Gedankengut verrichtet werden. Das Geben und Teilen mit anderen Menschen schüttet Glückshormone wie Oxytocin, welches dabei hilft, Zuneigung zu Menschen zu empfinden, sowie Dopamin, welches mit Freude verbunden ist, und Serotonin für die verbesserte Stimmung aus.

„Nanak Naam Chardi Kala, Tere Bhane Sarbat da Bhalla“ ist die letzte Zeile des Ardas Gebets (Abschlussgebet). Darin kommt der für Sikhs markante Ausdruck ‚Chardi Kala‘ vor, welcher für Sikhs das anzustrebende Ziel darstellt. Es handelt sich dabei um einen Zustand, in dem der Mensch vollkommen zufrieden ist und alle schwierigen Lebensphasen akzeptieren und trotzdem glücklich sein kann. Übersetzen lässt sich der Ausdruck ins Deutsche mit einer ewigen Positivität (Optimismus) trotz aller negativer Ereignisse im Leben. Ebenso zeigt der zweite Teil der letzten Zeile, dass die Sikhs täglich für das Glück und Wohlbefinden aller Menschen der Erde beten (‚Sarbat da Bhalla‘ steht für das Wohl aller). Hierdurch wird der Gedanke der Gemeinschaft sowie der Einheit der Menschen deutlich.

Zum Schluss der Zusammenfassung sollen sechs Aspekte zum ‚Way of Life‘ der Sikhs nach Dya Singh, welche zum ewigen Glück führen sollen, angebracht werden:

- Erfüllung, welche es in täglichen Dingen zu finden gilt, wie zum Beispiel das Verrichten von ehrlicher Arbeit und Ablehnung von Gier, Egoismus, Ausbeutung und vor allem von Abhängigkeit von Materiellem oder Reichtum.
- Seva
- Peaceful mind: Es gilt, ein ehrliches und wahrhaftiges Leben zu führen, um ruhig und in Frieden zu sein. Im Leben geht es darum, gut (göttlich) zu sein, ehrlich zu sein, anderen zu dienen, freundlich zu sein, mitfühlend und hilfsbereit zu sein.

- Glück in der Familie: Es gilt, die Eltern zu ehren, die das Leben geschenkt haben und durch die Erziehung und ermöglichte Bildung des Heranwachsenden diesen lebensfähig gemacht haben.
- Glück durch Vergeben (Nirvair): Es gilt, anderen zu vergeben, um sich selbst von der Negativität zu lösen, um den eigenen Weg zum inneren Frieden nicht zu blockieren. Nirvair lässt sich übersetzen mit ‚ohne Feindschaft‘.
- Santokh: Dies lässt sich mit dem Ausdruck Chardi Kala gleichsetzen. Es stellt einen Zustand der vollsten Zufriedenheit dar, eine friedliche Art von Glück, in welcher man ohne Wünsche ruht, auch wenn womöglich nicht jeder Wunsch befriedigt ist.

Glück wird als ein Muskel gesehen, welcher stets trainiert werden muss. Glück und Leid sind beide nicht ewig andauernd. Der Sikh Way of Life bietet einen Weg zum langfristigen Glück, zu welchem auch negative Lebensphasen dazugehören und diese akzeptiert werden sollen.

6. Integration der ausgewählten Glückskonzepte in den Unterricht

Die vorliegende Literaturarbeit bezieht sich auf die Edukation von Jugendlichen der zwölften Schulstufe im Rahmen des Philosophieunterrichts. Der österreichische Lehrplan gibt in den Fächern Religion, Philosophie und Ethik Anhaltspunkte für die Vermittlung der Glücksthematik an (Kapitel 2.1.). Lehrkräfte haben bei der Herangehensweise zum Glück relativ große Freiheit. Welche Glückskonzepte unterrichtet werden, hängt von den Interessen der Lehrkräfte oder von Inhalten im eventuellen Schulbuch etc. ab. Im folgenden Kapitel soll eine weitere Möglichkeit, die Glücksthematik im Unterricht zu behandeln, dargestellt sowie der daraus entspringende Mehrwert für die Lernenden herauskristallisiert werden. Die Glückskonzepte aus den Eingangskapiteln (Forschungsstand) orientieren sich vermehrt an dem westlich geprägten Gedankengut. In Schulbüchern sowie an der Universität Wien wird eher über das Glück aus der Sicht von europäischen Philosophen gesprochen. Die Glückskonzepte aus dem Heiligen Buch der Sikhs bieten eine Erweiterung dieser Ansichten und sollen Heranwachsende zu einer interkulturellen Begegnung und damit zu einer neuen Perspektive auf das persönliche Glück führen. Wie finden diese Glückskonzepte ihren Weg in den Unterricht und welchen Mehrwert bieten sie für die Lernenden?

6.1. Potenziale des Unterrichtens von Glück im Philosophieunterricht und die Integration der Sikh-Perspektive

Das Glück in der vorliegenden Arbeit soll ein Lebensglück bedeuten, welches durch ein gelingendes und glückseliges Leben gekennzeichnet ist. Ein glückliches Leben steht oft im Zusammenhang mit körperlicher und mentaler Zufriedenheit (innerer Frieden) und Wohlergehen.

Da Pädagog:innen neben dem Auftrag zur Wissensvermittlung auch eine erzieherische Tätigkeit innehaben, liegt es in ihrer Verantwortung, die Lernenden ebenso zur Glückseligkeit zu bilden. Diese Bildung zu einem glücklichen und gelingenden Leben ist nicht nur in den Fächern Religion, Philosophie oder Ethik möglich, es ist mehr eine Aufgabe des gesamten Schulsystems. Wird ein Schüler oder eine Schülerin mit Wissen bereichert und dieses Wissen auch anwendbar gemacht, so wird die oder der Lernende in den eigenen Fähig- und Fertigkeiten bestärkt. Entstehen dabei Fehler, wächst man an diesen und lernt sich selbst dadurch besser kennen. Letztendlich soll die Schulbildung dazu führen, dass sich die Lernenden Denk- und

Handlungsweisen für das Führen eines glücklichen Lebens aneignen. Grundsätzlich wird von einer Lehr- und Lernbarkeit des Glücks ausgegangen, was zusätzlich explizit in den genannten Schulfächern stattfinden kann. Die Schule trägt also einen wichtigen Teil dazu bei, die Menschen zu glücklichen Wesen auszubilden. Die Erziehung zum glückseligen Leben kann und soll in jedem Schulfach und im gesamten schulischen Kontext passieren, jedoch fokussiert sich diese Arbeit auf die Edukation Heranwachsender der zwölften Schulstufe im Philosophieunterricht. Konkret kann das Thema Glück im Philosophie-, Religions- und Ethikunterricht behandelt werden. Der Fokus dieser Arbeit liegt im Philosophieunterricht, da dieser in Österreich meist in der zwölften Schulstufe stattfindet und zu diesem Zeitpunkt die altersadäquate und somit reflektierte Diskussion so geführt werden kann, dass die Heranwachsenden mit dieser Thematik erreicht werden können und sie in einen offenen Austausch treten können.

Käferböck beschäftigte sich mit der Glücksvermittlung in der Schule und fragte, ob Schule glücklich machen kann. Dabei lehnt sie sich an das Glücksverständnis von Nossrat Peseschkian an, welcher von einem Stufenmodell zum Glück ausgeht. Diese Stufen müssen nach Peseschkian selbst und aus eigener Kraft bestiegen werden, um zum langfristigen Glück zu gelangen. Angelehnt an Peseschkian geht Käferböck davon aus, dass

„Schule und auch die Art des Unterrichts [...] also genauso wenig glücklich machen [können] wie ein Lottogewinn, ein gutes Essen, oder ein Erfolgserlebnis. Glücklich machen können sich Menschen nur selbst und zwar [,] indem sie eine positive innere Einstellung entwickeln, integrative Praktiken (wie die der Sinnsuche und positiven Umdeutung) praktizieren, die vier Lebensqualitäten in Balance halten, ihre Fähigkeiten entfalten und in Einklang bringen, aktiv die kontrollierbaren Bereiche ihres Lebens gestalten und passive Gelassenheit gegenüber unkontrollierbaren Bereichen einüben.“¹⁶⁵

Die Schule kann den Lernenden sehr wohl Handlungsweisen an die Hand geben, wie zum persönlichen Glück gelangt werden kann. Es ist bewiesen, dass beispielsweise eine tägliche Routine des Niederschreibens von gelungenen Ereignissen an jenem Tag bereits in wenigen Wochen zu einem glücklicheren Empfinden des Menschen beitragen kann. Käferböck geht ebenfalls von einer Lernbarkeit des Glücks durch die Schule aus:

„Kurz gesagt, basiert das subjektive Glücksempfinden nach Peseschkian primär auf konkreten Verhaltens- und Denkmustern, die allesamt eingeübt, gelernt und internalisiert werden können – auch im Rahmen des Unterrichts.“¹⁶⁶

Die Schule kann also die Entfaltung von Fähigkeiten der Lernenden ermöglichen sowie ihre innere positive Einstellung herbeiführen und festigen, um so junge Menschen zu einem

¹⁶⁵ Käferböck, Sonja J. (2021). Kann Schule glücklich machen? Perchtoldsdorf. S. 74f.

¹⁶⁶ ebd., S. 75

gelingenden, glücklichen Leben heranzuführen. Die Schule vermittelt nicht nur den Unterrichtsstoff und fragt diesen ab, sondern hat eine Erziehungsaufgabe, welche wesentlich für die Vermittlung von Handlungsweisen zum Glück sein kann. Über den Unterricht sowie das soziale Leben an der Schule kann die Selbstwirksamkeit, die Entfaltung von Fähigkeiten, die Anregung von Gedanken, das Leben in einer Art Gemeinschaft (Schulgemeinschaft) etc. gefördert werden, was letztendlich essentiell für das persönliche Glücksempfinden und -streben sein kann. Mit ihrer erzieherischen Tätigkeit fällt die Schule in die Aufgabe der Formung eines Kindes und seines Erlernens von Glück:

„Betrachte den Menschen als ein Bergwerk, reich an Edelsteinen von unschätzbarem Wert. Nur die Erziehung kann bewirken, dass er seine Schätze enthüllt und die Menschheit daraus Nutzen zu ziehen vermag“.¹⁶⁷

Seligman entwickelte ein Programm, womit sich testen lässt, ob man Lernenden das Wohlbefinden lehren kann. Die Studie dauerte zwanzig Jahre an und zeigte positive Ergebnisse. Durch die in dem Programm gelehrt Übungen zum Wohlbefinden konnten bei den Lernenden Depressionssymptome und Angst sowie Verhaltensstörungen gemindert werden. Daneben wurde auch die Freude am Lernen, die soziale Kompetenz und das Engagement der Lernenden im Unterricht gesteigert¹⁶⁸, was alles auch zeigt, dass Schule mit ihrem Erziehungsauftrag das Glücksempfinden beeinflussen kann.

„Erziehung ist Bildung des Menschen zur Glückseligkeit.“¹⁶⁹

Bereits im 18. Jahrhundert wird von dem Pädagogen Ernst Christian Trapp die Lehr- und Lernbarkeit des Glücks behandelt und das Glück zum wesentlichen Ziel der Erziehung gemacht. Die Schule kann generell zum glücklichen Leben der Lernenden beitragen, indem sie nützliches Wissen vermittelt, Selbstwert-stärkende Kompetenzen ausbildet und gezielt Glücksstrategien im Unterricht behandelt.

Die spezifischen Inhalte zum Glück aus der Perspektive der Sikhi sollen im Philosophieunterricht Heranwachsende, welche sich kurz vor oder nach der Volljährigkeit befinden, erreichen. Die Fragestellung dieser Arbeit bezieht sich auf den resultierenden Mehrwert aus dieser Vermittlung von Glück nach der Sikh-Philosophie. Wenn Schüler:innen befragt werden, was sie glücklich mache, antworten sie gewöhnlich mit Nennung von finanziellem Wohlhaben, teuren materiellen Gütern sowie Besitz von Immobilien. In der Sikhi

¹⁶⁷ Peseschkian, Nossrat & Battegay, Raymond (2006). Die Treppe zum Glück. Frankfurt am Main. S. 146

¹⁶⁸ Vgl. Seligman, Martin (2012). Flourish. Wie Menschen aufblühen. München. S. 124ff.

¹⁶⁹ Trapp, Ernst Christian (1780). Versuch einer Pädagogik. Berlin. S. 25

wird von der Anhäufung nicht lebensnotwendiger Besitzgüter abgeraten. Glück in der Sikhi soll durch ein achtsames Leben, also durch die Dienste an die Gemeinschaft, durch Meditation, durch das Erinnern an etwas Höheres und die Bemühungen um das Selbst der Seva Willen erreicht werden.

Jugendliche um das 18. Lebensjahr verlassen demnächst die Schule und sollen in der Welt außerhalb des geschützten Rahmens zu einem gelingenden und glücklichen Leben finden. Die Sikhi lehrt, dass alles, was vermeintlich Eigentum zu sein scheint, tatsächlich Gott gehört und von Gott an die Person gegeben wurde. Sie soll ihr Eigentum mit anderen teilen, um dieses Geschenk zu ehren und auch zu behalten. Wenn von einem Streben nach Materiellem abgesehen wird, kann das kurzweilige Glück über den Besitz in ein langfristiges glückseliges Leben umgewandelt werden. Die Freude an Besitztümern währt nicht lange, denn der Mensch wird nicht satt und will immer mehr. Die Toleranz für Glücksempfinden hängt von dem bisherigen Besitz oder der finanziellen Situation des Menschen ab. Je mehr der Mensch besitzt und sich weiter anhäufen kann, desto geringer wird seine Schwelle für das Glücksempfinden, denn er wird immer mehr benötigen, um seine Bedürfnisse zu stillen. Die Lehrperson im Philosophieunterricht muss also von der Problematik der Güteranhäufung, wie es die Sikhi voraussagt, berichten. Im Kapitel 5.2.2. finden sich die weiteren Inhalte der Glückskonzepte aus dem Guru Granth Sahib Ji, welche die Lehrperson für ihre Unterrichtsstunde zum Glück heranziehen kann.

Die religiösen Glückskonzepte sollen für Jugendliche jeder Herkunft und jeder religiösen Ansicht im schulischen Unterricht zugänglich und anwendbar gemacht werden. Während die Glückskonzepte der Sikhi im Unterricht behandelt werden, soll mit den Lernenden darüber diskutiert werden, wie sie sich vorstellen, gewisse Handlungsweisen aus den Lehren des GGSJ für ihr individuelles Leben zu übernehmen beziehungsweise adaptiert anzuwenden. Im Folgenden sollen Anhaltspunkte dafür dargestellt werden, wie die Glückskonzepte im Philosophieunterricht behandelt können.

Zunächst könnten die Lernenden nach ihren eigenen Vorstellungen für ein glückliches Leben befragt werden. Da erreicht man die jungen Menschen in ihrer individuellen Lebenswelt und sie dürfen sich mitteilen und austauschen. Die dabei aufkommenden Ideen und Handlungsweisen für ein glückliches Leben können mit der Lehrperson gemeinsam diskutiert werden. Dabei muss immer darauf geachtet werden, den Jugendlichen nicht zu nahe zu treten, da einige mit ihrer psychischen Gesundheit Schwierigkeiten haben könnten und sich ein glückliches, zufriedenes Leben schwer vorstellen können. Wichtig bei der Vermittlung von

Glück ist, stets zu erwähnen, dass es kein Rezept zum ewigen Glück gibt. Es soll nicht heißen, dass diese oder jene Punkte ausgeführt werden müssen, um auf jeden Fall glücklich zu werden. Vieles beginnt mit der eigenen Einstellung und dem eigenen Blick auf das Glück. Einstellungen anzupassen kann in jungen Jahren schneller passieren, aber auch vieler Erfahrungen und Schicksalsschläge bedürfen. Es soll die Lernenden in der Situation oder in einer zukünftigen Phase nicht an den Konzepten zweifeln lassen, wenn sie trotz der Anwendung der Handlungs- und Denkweisen traurige oder depressive, unglückliche Phasen erleben. Die Glücksphilosophie der Sikhs lehrt, dass Leid und Schmerz genauso zum Leben dazugehören wie glückliche Phasen. Das langfristige glückliche Leben schließt Trauer- oder Unglücksphasen nicht aus. Es soll alles, was auf einen zukommt, als von Gott gesandt akzeptiert werden. Nichts ist von Dauer, was darauf hoffen lässt, dass auch schwierige Lebensphasen vorbeigehen. Das Wichtige dabei bleibt die persönliche Einstellung. Auch Menschen mit schweren Erkrankungen können nach den Lehren des GGSJJ zu einem glücklichen, zufriedenen Leben finden. Dies sollen Jugendliche lernen, um im Leben schwierige Zeiten durchstehen zu können. Schwierige Phasen erinnern den Menschen oft daran, wieder mehr den Fokus auf das richtige Leben und den richtigen Weg zu legen, denn sie neigen dazu, in guten Phasen ihre Denk- und Handlungsweisen zurückzuwerfen. Andersrum kann auch eine schlechte Lebensphase zu einem Bruch der von der Sikhi vorgeschlagenen Denk- und Handlungsweisen führen. Zum ‚richtigen‘ Weg zählt für Sikhs die Anwendung der Lehren des GGSJ, wobei die Lernenden in Österreich womöglich keinen Zugang zu diesen Lehren erhalten oder aktiv suchen werden. Für diese gilt es, sich an den Glückskonzepten, welche in dieser Arbeit vorgestellt wurden, zu orientieren.

Ebenso ist es im Sinne der interkulturellen Bildung wichtig, dass die eigene Identität und die eigenen kulturellen Werte der Lernenden zum Thema Glück nicht außer Acht gelassen werden, sondern mit den Glückskonzepten der Sikhi verglichen, erweitert oder, wenn es ohne große Kritik oder Reibung möglich ist, auch adaptiert werden. Menschen müssen sich immer zuerst selbst in ihrem kulturellen Gut gesehen und akzeptiert fühlen, bevor sie Sichtweisen anderer Kulturen oder anderer religiöser Ansichten annehmen und zulassen können. Jugendliche mit Unterrichtsstoff tatsächlich zu erreichen, kann je nach Tagesverfassung oder Beziehung zur Lehrperson sehr gut oder weniger gut funktionieren. Eine gute Beziehungsbasis zwischen Lehrperson und Klasse hängt von der bisherigen Beziehungsarbeit zwischen beiden Parteien ab, kann jedoch beispielsweise durch das Kennenlernen und Einbauen der individuellen Sichtweisen für den Glücksunterricht erreicht werden, um diese dann mit der Sikh-Perspektive bestmöglich zu bereichern.

Nach der Befragung der Lernenden zu ihren individuellen Glücksvorstellungen können die Glückskonzepte des GGSJ vorgestellt werden und während der Vorstellung jeweils diskutiert werden. Hier kann die Zusammenfassung der Glückskonzepte aus dieser Arbeit herangezogen werden, um das Ganze kompakter darzustellen. Sollte ein Frontalunterricht nicht die optimale Methode in der gegebenen Schulklasse sein, kann auch eine Partner:innenarbeit aufgegeben werden, wobei jede Gruppe eine Handlungsweise zum Glück nach der Sikh-Philosophie erarbeiten soll und diese dann den anderen präsentieren soll. Diese Aufgabe könnte mehr Zeit in Anspruch nehmen, weshalb von der Lehrperson einzuschätzen sein wird, ob die Präsentation eventuell in der nächsten Schulwoche stattfinden sollte. Die Präsentation der erarbeiteten Inhalte kann im Plenum passieren oder mit einem Partner:innentausch bewerkstelligt werden. In einer weiteren Unterrichtseinheit, welche die zweite Einheit einer Doppelstunde sein kann oder die Stunde in der Woche darauf, sollen die Konzepte mit der Lehrperson diskutiert werden. Es soll Raum für Fragen und Diskussion geben. Es gibt beim Weg zum Glück kein richtig oder falsch, denn Glücksempfindungen sind individuell zu betrachten. Die Sikhi spricht von Glück bei Verzicht auf Güteranhäufung, während andere genau dadurch ihr vermeintliches Glück erleben. Hier kann die Lehrperson darauf hinweisen, dass es einen Unterschied zwischen einem langfristigen glücklichen Leben und einem materiell gebundenen Glück gibt, welches kurzweilig ist und es immer neue Güter benötigt, um dieses Glücksgefühl wieder und wieder zu erleben. Dabei darf nicht vergessen werden, dass der Mensch Grundbedürfnisse hat, welche zunächst gestillt werden sollten. Diese Grundbedürfnisse sind Bedürfnisse zum Überleben und sollen vom Luxus absehen. Bei dem Austausch untereinander muss die von Lehrkräften geforderte Förderung einer toleranten Grundhaltung auch im Sinne eines interkulturellen Verständnisses im Vordergrund stehen. Abwertende oder verständnislose Kommentare gegenüber kulturell unterschiedlichen Meinungen müssen von der Lehrperson sofort abgefangen werden.

Die bisherigen Vorschläge für eine Philosophie-Doppelstunde treffen die Vorgaben des österreichischen Lehrplans genau. Was die Lehr- und Lernziele betrifft, können Lehrkräfte in ihrem Sinne entscheiden, was ihnen wichtig ist, zu vermitteln. Beispielsweise kann die Behandlung der Sikh Glückskonzepte die Förderung von Toleranz gegenüber fremden Gedankengütern, eine Reflexion eigener Einstellungen und/oder eine Erweiterung der eigenen Vorstellungen vom Glück bedeuten.

6.2. Auswirkungen (Mehrwert) für Lernende und die Gesellschaft

Am Ende des vorigen Kapitels wird von der Förderung von Toleranz gegenüber fremden Gedankengütern, der Reflexion eigener Einstellungen und der Erweiterung der eigenen Vorstellungen vom Glück gesprochen. Neben diesen Effekten aus dem Unterricht zur Glücksphilosophie der Sikhs kann die Anwendung der einzelnen Inhalte der Glückskonzepte aus dem GGSJ langfristig positive Auswirkungen auf das Leben der Jugendlichen und somit gesamtgesellschaftlich haben.

Die drei wesentlichen Glücksaspekte für die Sikhs sind die Gemeinschaft, Seva und Simran (Meditation). Jugendliche, die über die Wichtigkeit der Gemeinschaft und das gegenseitige Helfen unterrichtet werden, erfahren den Mehrwert für sich selbst, indem sie Handlungen für andere ausüben und langfristig glücklicher werden. Hier soll es nicht nur um die Menschen in der eigenen Familie oder Nachbar:innen gehen, sondern ebenso um die unmittelbaren Mitmenschen beispielsweise in der Schule. Lehrkräfte beobachten oft, wie sich Klassendynamiken negativ auf einzelne Personen in der Schulklasse auswirken können. Auch heute noch findet Ausgrenzung innerhalb einer Klassengemeinschaft statt. Die Lehre der Sikhs besagt, dass alle Menschen als Einheit gesehen werden sollen. So ist niemand mehr fremd oder hat einen höheren oder niederen Wert als ein anderer Mensch. In allen Menschen lebt Gott und so will der elfte Guru, dass alle Menschen aufeinander Acht geben, wenn sie Gott ehren wollen. Für Personen, die nicht an Gott glauben, kann dies ebenfalls angewandt werden, weil es in Forschungen bewiesen ist, dass Einsamkeit unglücklich machen kann und ein soziales Miteinander mit wechselseitiger Unterstützung und Achtsamkeit essentiell für eine funktionierende Gemeinschaft ist.

In einer Klassengemeinschaft müssen alle an einem Strang ziehen, zusammenhalten und sich gegenseitig unterstützen. So entwickelt sich ein Wohlbefinden für alle Mitglieder und dies macht die einzelnen langfristig glücklicher. Dabei darf die Lehrperson im Unterricht betonen, dass die Ausgrenzung eine aktive negative Handlung gegen ein oder mehrere Personen ist und keine negative Handlung ohne Konsequenz bleibt. Wahrlich glückliche Menschen grenzen niemanden aus, da sie sich auch nicht durch andere in ihrem Wohlbefinden bedroht fühlen, sondern darin stabil sind. Hier könnte eine Parallele zum Einheitsgedanken der Sikhs hergestellt werden. So soll die Menschheit als eine Einheit in sich und in Einheit mit dem Göttlichen betrachtet werden. In einer Schulklasse kann es aus unterschiedlichen Gründen zu Anfeindungen kommen. Ein Beispiel könnten Eifersuchtsgefühle darstellen. Jemand in der

Klasse ist in einem Schulfach schlauer oder jemand in der Klasse hat wohlhabendere Eltern und somit mehr materielle Güter oder jemand in der Klasse kommt viel zu selten in die Schule und wird von Lehrkräften sonderbehandelt, was zu Ungleichbehandlung innerhalb der Klasse führen kann. Ein anderes Beispiel könnte eine Angst in sich als Auslöser sein, weil man sich selbst nicht angenommen fühlt und sich damit selbst ausgrenzt. Wichtig ist es im Zuge des Glücksunterrichts, auch auf diese Aspekte innerhalb einer Klasse aufmerksam zu machen. Gemeinschaft im Sinne der Sikhi bedeutet, dass alle füreinander da sind, denn Handlungen gegen das Wohlbefinden einer Person führen zu Konsequenzen wie beispielsweise Unglück der zuwiderhandelnden Person. Auch Ignorieren von Missetaten gegenüber Mitschüler:innen sind aktive Handlungen gegen das Wohlbefinden dieser. Darauf muss ebenfalls hingewiesen werden.

Dies lässt zum Aspekt der Seva übergehen, was die gemeinnützige Hilfsarbeit in allen Facetten bedeutet. In jeder Gemeinschaft sollen sich Menschen einander stützen. Sollte es einer Person aufgrund von psychischer oder physischer Beeinträchtigung schwieriger möglich sein, einen positiven Beitrag zu leisten, soll auch dies akzeptiert werden und nicht mit Unverständnis und Entzug von Unterstützung dieser Person geantwortet werden. Sollte in der Schulklasse eine Person mehr Fähigkeiten im Fach Mathematik mitbringen, soll diese ermutigt werden, anderen Schwächeren zu helfen. Umgekehrt sollen die schwachen Mathematiker:innen ihre starken Fähigkeiten unterstützend darbieten. Das gegenseitige Helfen erfreut die Unterstützten sowie die Unterstützenden, da ein positiver Beitrag für die Gemeinschaft erreicht werden konnte. Die Lehrperson kann Lernende hier davon unterrichten, dass das Geben und Teilen mit anderen Menschen Glückshormone wie Oxytocin, welches dabei hilft, Zuneigung zu Menschen zu empfinden, sowie Dopamin, welches mit Freude verbunden ist, und Serotonin für die verbesserte Stimmung ausschüttet.

Beim Aspekt von Simran beziehungsweise Meditation sollen Lernende den positiven Effekt des Meditierens und seine unterschiedlichen Herangehensweisen beziehungsweise Methoden kennenlernen. Wer sich mit den Lehren der Sikhi in dieser Sache nicht anfreunden kann, darf eigene Vorstellungen von Meditation anwenden. Meditation kann in vielen Formen passieren: Fokussieren auf die Atmung; Musik hören; Entleerung der Gedanken; Gebet sprechen oder anhören; Praktizieren von Yoga, etc. Hier können mit den Lernenden diese oder weitere Methoden diskutiert werden, um eine Umsetzbarkeit im alltäglichen Leben zu erwirken. Das GGSJ schlägt zur Meditation das Anhören des Glücksgebets Sukhmani Sahib vor. Tägliche Routinen der Meditation, aber auch des Betreibens von Sport, kann beispielsweise den Bluthochdruck beim Menschen reduzieren oder andere seelische oder körperliche Erkrankungen und Leiden lindern. Wer eine Stunde Meditieren möchte, kann sich

beispielsweise auf einer Applikation am Mobiltelefon das Gebet von Guru Arjan Dev Ji anhören. Es muss aber im Hinterkopf bleiben, dass das reine Anhören eines Gebets zwar glücklicher machen kann, jedoch die anderen Glücksaspekte nicht außer Acht gelassen werden können. Wenn ein Mensch jeden Tag egoistisch lebt und nicht auf Mitmenschen achtet, dafür aber täglich das Glücksgebet hört, wird dieser nicht langfristig glücklich werden. Das GGSJ lehrt, das Leben nach außen und nicht auf die eigene Bereicherung oder Großmachung des Selbst zu richten. Selbstoptimierung soll so vorangetrieben werden, dass der Mensch dadurch ein fähigeres Individuum wird, um anderen mehr Unterstützung bieten zu können. Letztendlich soll für ein gutes Leben aller Menschen auf der Erde mit Sorge getragen werden, indem selbst das gute Leben gelebt wird. Es bleibt jedoch schwierig, einen Konsens darüber zu finden, was denn nun das richtige und gute Leben ist und welche Denk- und Handlungsweise dabei die richtige ist. Dazu kann mit der Schulklasse auch zu einem anderen Zeitpunkt eine Diskussion geführt werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für das Glück ist die Dankbarkeit neben der Hingabe, was wiederum von der eigenen Einstellung zum Leben abhängig ist. Menschen, welche sich auf Materielles fokussieren und die Menschen um sich vernachlässigen, sehen ihr Glück in Dingen, die vergänglich sind. Sie praktizieren Dankbarkeit beispielsweise für ihre Besitzgüter. Der Mensch soll jedoch in den kleinsten Dingen Erfüllung finden und nicht nach immer mehr von etwas streben, was er nicht nötig hat, denn Materielles ist vergänglich (Ressourcenverteilung/-schonung). Somit entsteht hier direkt ein gesamtgesellschaftlicher Mehrwert: Menschen die auf eine faire Ressourcenverteilung und ein generell nachhaltiges Leben achten, schauen damit gleichzeitig auf andere Menschen auf der Erde. So haben nicht wenige Menschen mehr von etwas, sondern die Verteilung passiert gerechter. Auch der Klimawandel in Verbindung mit ökologischem Fußabdruck kann hier ins Gespräch gebracht werden.

Die Erfüllung im Zusammenleben in einer Gemeinschaft zu suchen, kann den Menschen langfristig bereichern und aufladen. Um beispielsweise in einen Fitnesskurs zu gehen, benötigt es eine gewisse Anzahl an Teilnehmenden sowie Trainer:innen. Menschen sind für Menschen da, auch wenn diese für gemeinschaftliche Dienste Geld verlangen müssen, da das Überleben in der heutigen Welt eben Geld kostet. Dieses Überleben verstehen die Lehren des GGSJ jedoch nicht als Anhäufung von Luxusgütern oder einem Überschuss an dem Nötigsten. Hier soll ebenfalls der Aspekt der Nachhaltigkeit eingebracht werden, denn wer mehr von einer Sache

besitzen will, sorgt dafür, dass jemand anderes auf der Welt dadurch weniger hat, denn die Ressourcen auf der Welt sind nicht alle unendlich.

Die Glückskonzepte des GGSJ motivieren zu einem achtsamen Lebensstil. Tägliche Routinen halten den Menschen beschäftigt und fördern ihn in seiner Entwicklung, sei es mental oder körperlich oder beides. Bei der Selbstoptimierung geht es darum, sich selbst mental und körperlich fit zu machen und zu halten, um für die Gesellschaft zu funktionieren. Diese Denk- und Lebensweise soll an Heranwachsende weitergegeben werden. Wenn jemand zwei funktionierende Arme sowie Beine hat, soll anderen damit geholfen werden beispielsweise beim Tragen von Dingen, beim über die Straße begleiten, beim Schieben von Rollstühlen oder beim Kochen und Einkaufen für weniger mobile Menschen. Spenden und andere Formen von freiwilliger Arbeit für Bedürftige sind weitere Beispiele, wie sich Heranwachsende die Verrichtung von Seva vorstellen können, verbunden mit dem Akt der Selbstoptimierung. Gesunde Ernährung und körperliche sowie mentale Fitness zu beachten, macht den Menschen zu einem besseren Mitglied der Gesamtgesellschaft. Einerseits fallen gesunde Menschen anderen (zB. Eltern, Partner:innen, dem Pflegepersonal etc.) weniger zur Last und andererseits können sie achtsamer mit Mitmenschen umgehen. Auch Zivilcourage kann hier erwähnt werden. Das Vergeben von Handlungen aus der Vergangenheit, die einen verletzt oder beeinträchtigt haben, wird in der Sikh-Lehre auch sehr großgeschrieben. Alten Groll zu hegen, macht auf Dauer nicht glücklicher. Unklarheiten oder Dispute zwischen Freundschaften sollten stets zeitnah geklärt werden und bei Bedarf verziehen werden. Loslassen ist hier die Devise. Loslassen von schlechten Erinnerungen, schlechten Gefühlen, aber auch allen anderen Attachments, welche materielle oder finanzielle Aspekte betreffen. Abhängigkeiten jeglicher Art sind zu vermeiden. Hier kann mit Jugendlichen sehr scharf diskutiert werden. Was machen Abhängigkeiten zum Beispiel? Was sind Abhängigkeiten, die nicht wie unkontrollierter Alkohol-, Zigaretten- oder Drogenkonsum als solche benannt werden? In der Diskussion sollen Jugendliche erkennen, dass Abhängigkeiten einen langfristig unglücklicher machen, weil man das eigene Glücksempfinden davon abhängig macht und ohne diese Substanzen nicht mehr zu diesem Gefühl gelangen kann oder mehr und mehr dagegen abstumpft. Dazu ist es wichtig, den Verzicht zu lernen, um seine Toleranzgrenzen nicht mehr und mehr auszureizen. Hier können auch alle negativen Auswirkungen von jeglichem Substanzkonsum besprochen werden. Je nachdem, wie die Lehrperson über das Glück im Unterricht sprechen möchte, kann sie sich auf potenzielle Diskussionsthemen vorbereiten. Möglich ist es auch, die Diskussion nach der Vorstellung der Sikh-Glückskonzepte auf eine weitere Unterrichtsstunde auszuweiten.

Zum Schluss soll noch einmal angeführt werden, dass das Guru Granth Sahib Ji großen Wert auf die Einheit der Menschen legt. Dies soll Rassismus, die Unterteilung in Klassengesellschaften (Klassismus) und Unterschiede zwischen Männer und Frauen (Sexismus) sowie anderen Geschlechtsidentitäten (bspw. Transgenderpersonen) unterbinden. Die Menschen sind überall auf der Welt gleich und somit auch gleich wert- und würdevoll. Dieser Aspekt wird in der Sikhi dadurch untermalt, dass alle bei der Geburt vergebenen Namen geschlechtsneutral sind. In einer Schulgemeinschaft beispielsweise sollen auch alle Mitglieder als eine Einheit angesehen werden, um Diskriminierungen oder Ausgrenzungen, welche dem beidseitigen Glück im Wege stehen, zu eliminieren.

7. Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfrage

Die Forschungsfrage dieser Arbeit fragt nach dem Mehrwert für Lernende, wenn diese über die Lehren des GGSJ in Sachen Glück in der Schule unterrichtet werden. Die Lehren der Gurus wurden durch unzählige englischsprachige Autor:innen wiedergegeben. Einige ausgewählte Werke wurden in dieser Arbeit präsentiert. Die Sikhi will den Menschen zum Führen eines glücklicheren Lebens erziehen. Das Führen eines guten Lebens führt langfristig zum Wohlbefinden des Menschen. Der Fokus sollte dabei auf das regelmäßige (bestenfalls tägliche) Meditieren (Simran), das Helfen anderer durch freiwillige Dienste für Bedürftige oder andere unterstützende Tätigkeiten für andere Menschen (Seva) und das Aufbauen eines sozialen Umfelds, welches bereichert, indem es ähnliche Lebenseinstellungen hegt (Sadhs). Durch die Vermittlung im Philosophieunterricht können Heranwachsende sich mit der Glücksthematik aus einer womöglich neuen Perspektive auseinandersetzen und die eigenen Ansichten reflektieren.

Folgende positive Auswirkungen bei den Lernenden können dabei zusammengefasst festgehalten werden:

Der Unterricht der Sikh-Philosophie zum Glück bietet den Lernenden die Möglichkeit, ihre eigenen Werte zu reflektieren und die eigene Perspektive auf das langfristige Glück zu überdenken oder gegebenenfalls zu erweitern. Dies dient der persönlichen Entwicklung des Individuums. Ein interkulturelles Verständnis wird durch das Kennenlernen, Analysieren und Annehmen einer anderen religiösen und kulturellen Perspektive auf das Glück gefördert. Ebenso bieten die Lehren Anhaltspunkte für ethisches und moralisches Verhalten in einer Gesellschaft. Langfristig soll der Unterricht über das Glück aus den Lehren des GGSJ die Lernenden zu einer bewussteren Lebensgestaltung, körperlichem und mentalem Wohlbefinden und so zu einem glücklicheren Leben heranführen. Die Gemeinschaft in der Schulklasse könnte sich durch die Diskussion im gegebenen Unterricht verbessern, da durch die Lehren klarer wird, wie wichtig eine sich gegenseitig stützende Gemeinschaft für das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden aller darin ist. Der Aspekt des Vergebens könnte vorhandene Dispute zwischen Schüler:innen aufklären und überkommen lassen. Das Gefühl der Zugehörigkeit in der Klassengemeinschaft (Einheit aller Mitglieder) steigert das Wohlbefinden und ermöglicht mehr Unterstützung innerhalb der Gemeinschaft, was langfristig zu mehr Lebenszufriedenheit auch außerhalb der Schulklasse führen kann. Ebenso könnte der Aspekt der Selbstoptimierung die Lernenden ermutigen, an sich zu arbeiten, sei es mental oder physisch. Die Implementierung täglicher Routinen, in denen auch auf die Achtsamkeit und Meditation nicht vergessen werden

darf, ermöglichen den Schüler:innen Stressabbau, erhöhte Konzentrationsfähigkeit und langfristige Glücksgefühle.

Abschließend ist wichtig zu erwähnen, dass diese genannten Auswirkungen nur entstehen können, wenn Schüler:innen mit den Inhalten im Unterricht auch erreicht werden können. Dies bedarf einer guten Beziehung zur Lehrperson sowie untereinander, damit die Empfänglichkeit gegeben ist und somit eine offene Diskussion stattfinden kann. Wer sich den Lehren der Sikhi annehmen will, kann also durchaus von den Inhalten profitieren, wenn diese in das eigene Leben implementiert werden. Dies darf nicht aus dem Motiv der Glücksgewinnung passieren, sondern aufgrund der Überzeugung, dass dies die richtige Lebensweise für einen selbst und andere ist. Das Verständnis und die Annahme der Sikh-Glückskonzepte können bei Schüler:innen einen tieferen Einblick in die eigene Denk- und Handlungsweise erreichen sowie dazu führen, die Umwelt anders wahrzunehmen und anders darin zu agieren. Die tägliche Umsetzung im eigenen Leben soll langfristig zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben führen.

8. Ausblick

Die Vermittlung von Glück durch die Schule kann aktiv sowie passiv passieren. Die Sikhi schlägt das Stärken der Gemeinschaft durch gemeinsames Handeln vor. Dies kann täglich bewerkstelligt werden, indem stets darauf aufmerksam gemacht wird, dass alle füreinander da sein sollen und sind. Die Werte müssen von den Lehrpersonen im Schulhaus oder in der Schulklasse vorgelebt werden. Die aktive Glücksvermittlung im Philosophieunterricht beispielsweise kann mit der Perspektive der Sikhi erweitert werden. Dies lässt sich auch im Ethik- und Religionsunterricht anwenden. Für Klassen ohne genannte Unterrichtsfächer lässt sich in Klassenvorstands- oder Supplier- oder Schulbeginnsstunden über die Gemeinschaft in einer Klasse reden und diskutieren, wobei die Lehrperson im Vorfeld die Perspektive der Sikhi zum Glück in ihr Wissen aufgenommen haben muss. Da die Werte des GGSJ nicht nur für die Lernenden, sondern auch für ihre Eltern relevant sein können, kann die Lehrperson die Eltern einbinden. Sie können über die Glückswege der Sikhi informiert werden, sodass sie diese auch zuhause besprechen und vorleben können. Dabei muss der Religionsaspekt nicht unbedingt zur Sprache kommen.

Schulklassen entwickeln rasch ihre eigenen Dynamiken, welche dazu führen können, dass sich oftmals nicht alle Mitglieder wohlfühlen. Den Lehrpersonen sollte es ein Anliegen sein, darauf zu achten, dass sich jede Person in einer Schulklasse wohlfühlt und gesehen und gehört werden kann. Im Sinne eines interkulturellen Austausches können Lehrpersonen Räume schaffen, wo Akzeptanz und Toleranz untereinander gefördert wird. Beispiele hierfür können sein: Austauschprogramme unter Schüler:innen verschiedener Länder (Kulturen), klassen- oder schulübergreifende Zusammenarbeit, Buddy-Projekte, Nachhilfeangebote von Lernenden an Lernende, Räume für Möglichkeiten des Zusammentreffens etc.

Für die Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit der Jugendlichen können gemeinsame Morgenroutinen vor Beginn der Unterrichtsstunde eingeführt werden. Beispiele hierfür können sein: Dankbarkeitsübungen; Bewegungen wie Dehnen oder Gelenksaktivierungen; Journaling; Freewriting (kontextloses Niederschreiben jedes Gedankens ohne Pause), womit alle Gedanken symbolisch aus dem Kopf geworfen werden, also ein schriftliches Entleeren des Kopfes; oder eingebrachte Ideen der Lernenden.

9. Quellenverzeichnis

- APA (2023). *UNO betont Religionsfreiheit als Menschenrecht*. <https://religion.orf.at/stories/3220861/> [11.09.2023]
- Blum, Wilhelm; Rupp, Michael et al. (1997). *Politische Philosophen*. Band 3. München: Bayerische Landeszentrale für politische Bildung.
- Bolle, Rainer (1995). *Jean-Jacques Rousseau. Das Prinzip der Vervollkommnung des Menschen durch Erziehung und die Frage nach dem Zusammenhang von Freiheit, Glück und Identität*. Münster, New York: Waxmann Verlag GmbH.
- Brokemper, Peter (2009). *Glück - Ein Projektbuch*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2023). *Lehrpläne der Allgemeinbildenden höheren Schulen, Fassung vom 02.12.2023*. <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008568> [15.12.2023]
- Epikur (1980). *Brief an Menoikos*. In: Epikur, & Krautz, H.-W. (Hrsg.), *Epikur. Briefe. Sprüche. Werkfragmente. Griechisch/Deutsch*. (H.-W. Krautz, Übers.). Stuttgart: Reclam.
- Epikur (2000). *Briefe. Sprüche. Werkfragmente*. (H.-W. Krautz, Hrsg., & H.-W. Krautz, Übers.) Stuttgart: Reclam.
- Fenech, Louis E. (1997). *Martyrdom and the Sikh Tradition*. In: Journal of the American Oriental Society, 117 (4), S. 623-642. <https://www.jstor.org/stable/606445>.
- Fischill, Christian (2022). *PHILOSophie*. Band 3. Linz: Veritas Verlag.
- Forschner, Maximilian (1993). *Über das Glück des Menschen - Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Frankl, Viktor (1947). *Trotzdem ja zum Leben sagen*. Wien: Franz Deuticke.
- Frankl, Viktor (2005). *Der Wille zum Sinn*. Bern: Hans Huber.
- Guru, Arjan Dev Ji. *Sukhmani Sahib*. Englische Übersetzung von www.sikhreligion.net; https://www.sikhreligion.net/banis/Sukhmani_Sahib_Hindi.pdf [01.06.2024].
- Hills, Alison (2009). *Happiness in the Groundwork*. In: Timmermann, J., *Kant's Groundwork of the Metaphysics of Morals. A Critical Guide*. (S. 29-44). Cambridge: Cambridge University Press.
- Käferböck, Sonja J. (2021). *Kann Schule glücklich machen? Über Möglichkeiten und Arten der Glücksvermittlung nach Nossrat Peseschkian*. Mit Tarmann, Paul (Hrsg.). Positive Psychotherapie und die Suche nach einer glücklich machenden Schule. Perchtoldsdorf: Johannes Martinek Verlag.

- Kant, Immanuel (1877). *Kritik der reinen Vernunft*. Text der Ausgabe von 1781 mit Beifügung sämtlicher Abweichungen der Ausgabe von 1787. 2. verbesserte Auflage. (D. K. Kehrbach, Hrsg.) Leipzig: Philipp Reclam jun.
- Kant, Immanuel [AA] (1785): *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten (GMS)*. In: Gesammelte Schriften, mit einer Einl. hrsg. von Bernd Kraft & Dieter Schönecker, Hamburg: Meiner, zitiert nach AA 04.
- Kant, Immanuel (1870). *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. In: von Kirchmann, J.H. (1870). Sammlung der Hauptwerke der Philosophie alter und neuer Zeit. 28. Band. Berlin: L. Heimann.
- Khanna, Jasreen Mayal (2021). *Seva. Sikh wisdom for living well by doing good*. London: Souvenir Press.
- Mandair, Arvind Pal Singh (2022). *Sikh Philosophy. Exploring gurnat Concepts in a Decolonizing World*. London: Bloomsbury Academic.
- Marcuse, Ludwig (1972). *Philosophie des Glücks von Hiob bis Freud*. Zürich: Diogenes.
- Marwede, Florian & Willaschek, Marcus (2018). *Glückseligkeit*. In: Berger, L. & Schmidt, E. E. (2018). *Kleines Kant-Lexikon*. Paderborn: UTB.
- Mayring, Philipp (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 8. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Nayar, Kamala Elizabeth & Sandhu, Jaswinder Singh (2020). *The Sikh View on Happiness. Guru Arjan's Sukhmani*. London: Bloomsbury.
- Nesbitt, Eleanor (2005). *Sikhism. A very short introduction*. New York: Oxford University Press.
- Pawlik, Michael (1999). *Hegels Kritik an der politischen Philosophie Jean-Jacques Rousseaus*. In: Der Staat, 38(1), 21-40. <http://www.jstor.org/stable/43642941> [09.10.2023]
- Peseschkian, Nossrat & Battegay, Raymond (2006). *Die Treppe zum Glück. 50 Antworten auf die großen Fragen des Lebens*. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Peters, Ulrike (2008). *Großes Wörterbuch Religion. Grundwissen von A-Z*. München: Compact-Verlag.
- Rapanta, Chrysi & Trovão, Susana (2021). *Intercultural Education for the Twenty-First Century: A Comparative Review of Research*. In: Maine, F. & Vrikki, M. (Hrsg.). Dialogue for Intercultural Understanding. Chapter 2. NOVA University, Lisbon, Portugal. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71778-0_2. S. 9 – 26.
- Reiss, Wolfram (2018). *Sikhismus in Wien*. In: Medienportal. Uni Wien. https://medienportal.univie.ac.at/uniview/wissenschaft-gesellschaft/detailansicht/artikel/sikhismus-in-wien/?no_cache=1 [14.06.2024]
- Riedl, Alfred & Schelten, Andreas (2013). *Grundbegriffe der Pädagogik und Didaktik beruflicher Bildung*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

- Rousseau, Jean-Jacques (1862). *Der Gesellschaftsvertrag*. 4. Auflage. Leipzig: Verlag von Otto Wigand.
- Schildhammer, Georg (2009). *Glück*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels-AG.
- Schönecker, Dieter & Wood, Allen W. (2011). *Kants „Grundlegungen zur Metaphysik der Sitten“*. Ein einführender Kommentar. 4. Auflage. Paderborn: Schöningh UTB.
- Seligman, Martin (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Dya Singh (2016). *Sikhing Success & Happiness. Spiritual secrets for success, fulfilment & happiness*. Bloomington: Partridge.
- Singh, Khushwant (2014). *Ethik in der Sikh-Religion*. In: Yousefi, H. R. & Seubert, H., *Ethik im Weltkontext. Geschichten – Erscheinungsformen – Neuere Konzepte*. (S. 133-140). Wiesbaden: Springer Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-658-04897-6_14 [09.10.2023]
- Singh, Kirpal (2008). *The Jap Ji*. Neu-Delhi: Ruhani Satsang.
- Singh, Pashaura & Mandair, Arvind-Pal Singh (2023). *THE SIKH WORLD*. Oxon, New York: Routledge.
- Singh, Pashaura (2003). *The Bhagats of the Guru Granth Sahib: Sikh Self-Definition and the Bhagat Bani*. New Delhi: Oxford University Press.
- Singh, Pashaura (2014). *Gurmat: The Teachings of the Gurus*. In: Pashaura Singh and Louis E. Fenech (2014). *The Oxford Handbook of Sikh Studies*. Oxford: Oxford University Press. S.290-307.
- Singh, Pashaura (2020). *The Guru Granth Sahib as a World Literary Dialogue*. In: Seigneurie, K., Lupke, C. & Nicoll-Johnson; E. (Hrsg.). *A Companion to World Literature*. Volume 3, S. 1451–1770. Chichester: Willey Blackwell.
- Singh, Pashaura (2023). *THE SIKH GURUS. Unity and Continuity of the Office of Authority*. In: Singh, Pashaura & Mandair, Arvind-Pal Singh (2023). *THE SIKH WORLD*. Oxon, New York: Routledge. S.11-24. DOI: 10.4324/9780429455322-3.
- Singh, Simran Jeet (2023). *Happiness Lessons of The Ancients: Sikhism and Daily Habits*. In: The Happiness Lab Podcast, Folge vom 27.03.2023, Transkript: <https://omny.fm/shows/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/happiness-lessons-of-the-ancients-sikhism-and-how> [06.05.2024]
- Singh, Simran Jeet (2023). *Happiness Lessons of The Ancients: Sikhism and Daily Habits*. In: The Happiness Lab Podcast, Folge vom 03.04.2023, Transkript: <https://omny.fm/shows/the-happiness-lab-with-dr-laurie-santos/happiness-lessons-of-the-ancients-sikhism-and-dail> [06.05.2024]
- Tarmann, Paul R. (2010). *Der Armutsbegriff der Waldenser: eine sozialphilosophische Annäherung*. Frankfurt am Main, Wien: Lang
- Thomä, Dieter (2003). *Vom Glück in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

- Thomas, Alexander (2005). *Das Eigene, das Fremde, das Interkulturelle*. In: Thomas, Alexander; Kinast, Eva-Ulrike & Schroll-Machl, Sylvia (2005). Handbuch Interkulturelle Kommunikation und Kooperation. Band 2: Länder, Kulturen und interkulturelle Berufstätigkeit. 2., überarbeitete Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 44 – 58.
- Townsend, Charles M. (2014). *The Darbar Sahib*. In: Singh, Pashaura & Fenech, Louis E. (2014). The Oxford Handbook of Sikh Studies. Oxford: Oxford University Press. S. 531-543.
- Trapp, Ernst Christian (1780). *Versuch einer Pädagogik*. Berlin: Nicolai Verlag.
- Vatican News (2020). Österreich: Sikhs als „Bekenntnisgemeinschaft“ anerkannt. <https://www.vaticannews.va/de/kirche/news/2020-12/oesterreich-sikhs-religioese-bekenntnisgemeinschaft-erkannt.html> [25.06.2024]
- Willaschek, Marcus; Stolzenberg, Jürgen et al. (2015). *Kant Lexikon*. Band 1. Berlin: Walter de Gruyter GmbH.
- Wimmer, Franz M. (2000). *Skriptum zur Vorlesung: Interkulturelle Philosophie: Probleme und Ansätze*. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Wien: Universität Wien.
- Wimmer, Sophie & Haunschmidt, Katharina (2022). *Über Religion im Ethikunterricht sprechen? Analyse und Umsetzung der österreichischen Lehrpläne*. Band 8 der Reihe "edition Widerhall / ETHOS und BILDUNG". (P. R. Tarmann, Hrsg.) Wien: plattform Verlag.

Glossar

Ardas – Abschlussgebet im GGSJ

Bhakti – die Hingabe (zum Göttlichen, zur Gemeinschaft)

Chardi Kala – Zustand der vollkommenen Zufriedenheit, wobei Leid und Schmerz als von Gott gewollt akzeptiert werden

Guru Granth Sahib Ji (GGSJ) – die Heilige Schrift der Sikh Gurus

Har – anderer Name für das Göttliche

Mun – der Teil des Kopfes, welcher durch das Herz, das Fühlen und das Glauben gesteuert wird

Muth – der Teil des Kopfes, welcher durch Denken, Vernunft und Disziplin gesteuert wird

Nam – der göttliche Name

Nirvair – Ohne Anfeidungen jemandem gegenübertreten; im Bedarfsfall verzeihen, vergeben

Prabh – andere Bezeichnung für das Göttliche

Sadhs – Gleichgesinnte (Sikhs)

Sangat – Gemeinschaft der Sikhs; Gleichgesinnte

Sansar – reincarnation, circle of birth; beim Verrichten schlechter Taten, bleibt die Seele in dem Zyklus der Wiedergeburt stecken. Durch Rezitieren der Gebete und des göttlichen Namens (Waheguru) kann die Seele gereinigt werden und die Chance, aus dem Zyklus auszubrechen, steigt. (<https://www.sikhiwiki.org/index.php/Reincarnation> {23.6.2024})

Santokh – Glückszustand; vollste Zufriedenheit

Sat Purakh – der Allmächtige

Sehaj Anand – Zustand zwischen Glück und Unglück; Seelenruhe

Seva – Gemeinschaftsdienst

Simran – Meditation

Sukhmani Sahib – Glücksgebet im GGSJ

Anhang: Das Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring des Gebetstextes ‚Sukhmani Sahib‘

- Kategorie 1: Glück durch Bewusstwerden, dass es etwas Höheres gibt als das Selbst (Meditation)
- Kategorie 2: Glück durch das Glauben an etwas Höheres und sich diesem hingeben, um sich zu entwickeln, um für die Gemeinschaft zu sorgen, um Ziele zu formulieren, die höher sind als ich.
- Kategorie 3: Glück durch die Gnade des Höheren als das Ich, durch das Schicksal
- Kategorie 4: Eliminierung von Schmerz und Leiden

Kategorie	Seitenzahl	Zitat	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
K1	1	Meditate, meditate, meditate in remembrance of Him, and find peace.	Durch das Meditieren in Erinnerung an den Schöpfer soll das Glück gefunden werden	Glück durch Meditieren und Erinnern an etwas, das größer ist als die Menschheit	Glück durch Meditation
	2	The minds of the devotees abide in a joyful peace.	Die Seelen der Anhänger:innen verweilen in freudigem Frieden.	Als Glaubende erfährt man freudigen Frieden.	Glück durch das Glauben an etwas Höheres
	3	Remembering God, no obstacles are met. Remembering God, one is not touched by fear. Remembering God, one does not suffer sorrow.	Durch das Erinnern an Gott gibt es keine Hindernisse, auf welche man trifft, und erlebt man keine Angst und keinen Kummer.	Erinnerung an das Göttliche vernichtet verbannt Zustände aus dem Leben	Glück durch das Bewusstwerden von etwas Höherem
	5	In the remembrance of God, hopes are fulfilled. In the remembrance of God, the filth of the mind is removed.	Durch das Erinnern an Gott werden Hoffnungen erfüllt und der Schmutz der Seele eliminiert	Erinnerung an das Göttliche erfüllt die Hoffnungen und befreit die Seele von Negativem	Glück durch Erfüllung und Befreiung von Negativem

	6	Those who remember God are wealthy. Those who remember God dwell in peace.	Diejenigen, die Gott gedenken, sind wohlhabend und verweilen in Frieden.	Die Gläubigen sind wohlhabend und verweilen in Frieden.	Glück durch Bewusstwerden von etwas Höherem
	7	Those who remember God generously help others. Those who remember God abide in peace. Those who remember God have a pure and spotless lifestyle. Those who remember God experience all sorts of joys.	Diejenigen, die Gott gedenken, helfen großzügig anderen und verweilen im Frieden und haben einen reinen und makellosen Lebensstil, so erfahren sie alle Arten von Freude.	Die Gläubigen helfen anderen und leben ein friedliches, reines und makelloses Leben.	
	8	Remembering God, one never grieves. Remembering God, one is absorbed into the state of intuitive ease. Remembering God, the heart-lotus blossoms forth.	Wer sich an Gott erinnert, trauert nie und kommt in einen Zustand intuitiver Leichtigkeit, wobei das Herz erblüht.	Die Gläubigen trauern nie und leben mit Leichtigkeit in voller Blüte.	
	11-12	one who chants the Name of the Lord becomes happy. Chanting the Name of the Lord, you shall find release. Chanting the Name of the Lord, you shall be satisfied.	Den Namen des Herren zu singen, macht glücklich und findet Befreiung und Zufriedenheit.	Singen des göttlichen Namens bringt Glück, Befreiung und Zufriedenheit.	Glück durch Meditation
	14	The minds of the humble Saints are at peace.	Die Seelen der demütigen Heiligen sind im Frieden.	Die Demütigen leben in Frieden.	Glück durch Demut

	46	O mind, chant the Praises of the Lord, Har, Har, and find peace.	Durch den Lobgesang des Herren soll Frieden gefunden werden.	Singen des göttlichen Namens bringt Frieden	
	65	The God-conscious being dwells in peaceful ease.	Durch die Bewusstwerdung von Gott verweilt man in friedlicher Leichtigkeit.	Die Gottgläubigen leben in Frieden.	
	85	Many millions sing the Glorious Praises of the Naam. They are absorbed in intuitive peace and pleasure.	Viele Millionen singen Lobgesänge des Herren und erleben Frieden und Vergnügen.	Singen des göttlichen Namens bringt Frieden und Vergnügen.	
	99	Through the love of the Naam, all peace is obtained.	Durch die Liebe zum Namen des Herren soll Frieden erhalten werden.	Die Liebe des Herren bringt Frieden.	
	112-113	Remember, remember, remember God in meditation. Your soul shall be forever peaceful.	Erinnern an Gott in Meditation versetzt die Seele in ewigen Frieden.	Meditation führt zur friedlichen Seele.	
	114	Those who speak of the Supreme Lord in thought, word and deed - know that they are peaceful and happy, forever and ever.	Wer sich an den großen Herren erinnert und über ihn spricht, wird für immer friedlich und glücklich.		
	115	- that Saint is at peace; he does not waver.	Der Gläubige ist im Frieden und schwankt nicht.		
	134	The True Name of God is the Giver of peace.	Der wahre Name Gottes ist der Friedensstifter/-geber.	Frieden erhalten durch die Erinnerung an Gottes Namen	
	156	Remember, remember it in meditation, and obtain everlasting peace.	Erinnern an Gott in Meditation, um ewigen inneren Frieden zu erhalten.	Meditation führt zu innerem Frieden, also auch ein Synonym für Glück	

	159	You shall become carefree, and you shall dwell in peace.	Das Erinnern an den göttlichen Namen macht den Menschen sorglos und lässt ihn in Frieden verweilen.	Innerer Frieden und Sorglosigkeit durch das Erinnern an Gott	
	163	O Nanak, attuned to the Naam, they are at peace.	Im Einklang mit den Namen Gottes verweilt man im Frieden.	Innerer Frieden durch Einklang mit Gott	
	166	Meditate, meditate, meditate in remembrance of Him, and find peace.	Meditiere in Erinnerung an Gott und finde Frieden	Innerer Frieden durch Meditation	
	185	Chanting the Naam, the mind becomes peaceful.	Singen des Namens macht die Seele friedlich	Seelenfrieden durch Singen (Meditieren)	
	186	That one, within whose mind He abides, is blissfully happy.	Diejenige Person, die Gott in der Seele trägt, wird glücklich	Glück durch das Glauben an Gott	
	200	Sukhmani is the peaceful ease, the Glory of God, the Naam.	Das Gebet ist eine friedliche Leichtigkeit, die Ehre Gottes.	Meditieren (Rezitieren) führt zur friedlichen Leichtigkeit	
K2	37	When one offers to the Lord, that which belongs to the Lord, and willingly abides by the Will of God's Order, the Lord will make him happy four times over.	Wenn eine Person dem Herrn das anbietet, was ihm ohnehin gehört und Gott gehorcht, wird sie unheimlich glücklich.	Das Teilen und Anbieten seines Hab und Guts sowie seiner menschlichen Kraft führt zum Glück.	Glück durch Hingabe an die Gemeinschaft
	55	In the Company of the Holy, one obtains everlasting peace.	In Gesellschaft von Heiligen erfährt man ewigen inneren Frieden.	Gesellschaft von Gläubigen ermöglicht inneren Frieden	Glück durch Leben in Gesellschaft Gleichgesinnter
	57	In the Company of the Holy, there is no suffering. The Blessed Vision	In Gesellschaft der Heiligen gibt es kein Leiden und man wird glücklich auf ewig.	Gesellschaft Gleichgesinnter macht ewig glücklich	Glück durch Leben in Gesellschaft Gleichgesinnter

		of their Darshan brings a sublime, happy peace. In the Company of the Holy, one is happy here and hereafter.			
	112	Understanding His Order, there is peace.	Das Verständnis des Willens/Befehls des Herrn führt zu innerem Frieden.	Innerer Frieden durch Leben in Gottes Willen	
	119	God's doings are sweet to His humble servant. He is the treasure of peace, and so does His servant become.	Gott ist gut zu den Menschen, die ihm folgen. Sie werden in Frieden leben.	Die Hingebenden leben in Frieden.	Glück durch Hingabe
	160	In the Company of the Holy, you shall obtain the true wealth.	In Gesellschaft der Heiligen soll wahrer Reichtum erfahren werden.	Wahren Wohlstand durch das Leben in Gemeinschaft anderer Glaubenden erreichen	Wahrer Wohlstand als Glück durch die Gemeinschaft Gleichgesinnter
	164	He has made His servant eternally happy.	Gott macht seine Dienenden /Anhänger:innen unendlich glücklich.	Wer im Dienste Gottes steht wird mit dem Glück beschüttet.	Glück durch Hingabe
	182	The servant's purpose is to serve; He is at peace in this world, and happy in the next.	Dienende sollen dienen, um im Frieden zu sein und glücklich zu werden.	Dienen führt zu innerem Frieden und Glück	
K3	11	O Nanak, you shall obtain countless joys.	Nanak erzielt unzählige Freuden.	Der Glaube an etwas Höheres bringt unzählige Freuden	Glück durch Gnade des Höheren, durch das Schicksal
	49	By His Grace, you abide in peace and ease. By His Grace, you are completely fulfilled.	Gottes Gnade lässt in Frieden und Leichtigkeit verweilen sowie komplett erfüllt sein.	Das Höhere bringt Frieden, Leichtigkeit und Erfüllung	Glück durch die Gnade des Höheren

		By His Grace, you are absorbed into celestial peace.			
	95	One whose heart is mercifully blessed with abiding humility, O Nanak, is liberated here, and obtains peace hereafter.	Wenn das Herz mit Demut gesegnet ist, wird man befreit und erhält inneren Frieden auf Ewig.	Demut führt zur Befreiung und inneren Frieden.	Glück durch Demut
	121- 122	One who, by Guru's Grace, is cured of the disease of ego - O Nanak, that person is forever healthy.	Guru heilt den Mensch von der Krankheit des Egos, um danach ein ewig gesundes Leben zu führen.	Das Höhere befreit dich vom Ego und du lebst gesund	Glück durch die Gnade des Höheren
	163	By God's Gracious Glance, there is great peace.	Frieden durch Gottes Gnade		
	164	imbued forever with His all- pervading peace.	Durchdringender innerer Frieden durch Gott		
	167	beholding with my eyes His Blessed Vision, I am at peace.	Durch seine Segnung lebe ich in Frieden	Innerer Frieden durch höhere Segnung	
K4	1	Worry and anguish shall be dispelled from your body.	Sorgen und Ängste verschwinden aus dem Körper.	Eliminierung von Sorgen und Ängsten	Glück durch Eliminierung von Sorgen/Ängsten
	17	Hearing the Naam, pain and sorrow are removed.	Das Hören des göttlichen Namens eliminiert Schmerzen und Sorgen.	Eliminierung von Sorgen und Schmerzen	Glück durch Eliminierung von Schmerzen
	23	If you wish to erase your sorrows, sing the Name of the Lord, Har, Har, within your heart.	Singen des göttlichen Namens eliminiert Sorgen		

	111	Enshrine in your heart, your hopes in the One Lord. O Nanak, your pain, doubt and fear shall depart.	Verinnerliche den Namen Gottes und dein Schmerz, deine Zweifel, deine Angst verschwindet.	Eliminierung von Schmerz, Zweifel, Ängsten	Glück durch Eliminierung von Zweifel
	150	O Nanak, doubt, emotional attachment and pain are erased.	Gott löscht Zweifel, emotionales Attachment und Schmerz	Eliminierung von Zweifel, emotionales Attachment und Schmerz	Glück durch Eliminierung von emotionalem Attachment