



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Auf der Suche nach dem Glück -

Eine problemorientierte Unterrichtsreihe im Ethikunterricht“

verfasst von / submitted by

Mag. phil. Katharina Mayr, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2022 / Vienna, 2022

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

UA 066 641

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

Masterstudium Interdisziplinäre Ethik

Betreut von / Supervisor:

Mag. Mag. Dr. Dr. Paul Geiß, MSc

Abkürzungsverzeichnis

AHS	Allgemeinbildende höhere Schule
BHS	Berufsbildende höhere Schule
BMA	Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
BMBWF	Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
GGs	Geelong Grammar School
HBSC	Health Behaviour in School-aged Children-Studie
LP	Lehrperson
MUW	Medizinische Universität Wien
SchUG	Schulunterrichtsgesetz
SuS	Schülerinnen und Schüler
Tab.	Tabelle

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	6
1.1	Zugrundeliegende Fragestellung	10
1.2	Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit	11
2	Glück – eine Annäherung	14
2.1	Philosophische Positionen zum Glück	15
2.1.1	Das Nachdenken über das höchste Gut	16
2.1.2	Der Hedonismus – Glück bei Epikur	16
2.1.3	Der Utilitarismus – Glück bei Bentham und Mill	17
2.1.4	Der Eudämonismus – Glück bei Aristoteles.....	19
2.1.5	Gegenüberstellung der Positionen	21
2.2	Positive Psychologie nach Martin Seligman	22
2.2.1	Seligmans Auffassung von Glück - PERMA model of wellbeing	24
2.2.2	PERMA+	30
2.2.3	Tugenden und Charakterstärken	31
2.2.4	Die Wurzeln der Positiven Psychologie	33
2.2.5	Kritik an der Positiven Psychologie.....	35
2.2.6	Gründe für den Einsatz der Positiven Psychologie an Schulen	37
3	Lebensraum Schule.....	38
3.1	Wohlbefinden als schulische Aufgabe?	40
3.2	Wohlbefinden als Indikator eines gelungenen Lebens	41
3.2.1	Wohlbefinden laut Mayring	41
3.2.2	Wohlbefinden laut Diener	42
3.3	Wohlbefinden im Zuge des Unterrichts.....	43
4	Analyse bestehender Unterrichtsreihen zum Thema Glück.....	45
4.1	Schulfach Ethik	45
4.1.1	Zielsetzungen des Schulfachs Ethik in der Sekundarstufe 2.....	45
4.1.2	Lehrplan Ethik Sekundarstufe 2	46
4.1.3	Fachliche Konzepte.....	46
4.1.4	Didaktische Leitlinien.....	47

4.1.5	Kompetenzbereiche	47
4.1.6	Lehrstoff: Thema Glück	48
4.2	Fachdidaktik Ethik	50
4.2.1	Problemorientierter Unterricht	50
4.2.2	Was ist ein philosophisches Problem?	50
4.2.3	Das Bonbon-Modell nach Rolf Sistermann	53
4.3	Analyse bestehender Unterrichtsreihen- und materialien	55
4.3.1	„Jugend stärken“ nach Ingrid Teufel	55
4.3.2	„EinFach Philosophieren – Glück und Lebenssinn“	56
4.3.3	„Vielfalt (er)leben 1“	57
5	Problemorientierte Unterrichtsreihe zum Thema Glück	60
5.1	Problemeröffnungsphase (2 Einheiten)	62
5.2	Problembearbeitungsphase (6 Einheiten)	66
5.3	Transferphase (2 Einheiten)	76
6	Conclusio	80
6.1	Darstellung und Besprechung der Ergebnisse	80
6.2	Fazit und Anmerkungen zu den Ergebnissen	81
7	Literaturverzeichnis	83
8	Abbildungsverzeichnis	89
9	Tabellenverzeichnis	90
10	Anhang	91
10.1	Abstract	91
10.2	Materialien für die problemorientierte Unterrichtsreihe	92
10.2.1	1. Einheit	92
10.2.2	2. Einheit	93
10.2.3	3. Einheit	93
10.2.4	4. Einheit	95
10.2.5	5. Einheit	98
10.2.6	6. Einheit	99
10.2.7	7. Einheit	100

10.2.8	8. Einheit.....	101
10.2.9	10. Einheit.....	103

1 Einleitung

Die Suche nach Glück und das damit einhergehende Streben nach Glückseligkeit ist ein Bedürfnis, welches die Menschen eint: „(...) Jeder Mensch will glücklich sein. Jeder Mensch wünscht sich, möglichst oft und möglichst dauerhaft glücklich zu sein. Fast schon nehmen wir an, es gäbe so etwas wie ein Recht auf Glück (Stangl et al 2019, S. 6).“ Dabei geht es um das Erreichen eines seelischen Zustands, weniger um Glück im Spiel, welches sich beispielsweise in Form von Gewinnen äußern würde. Die Frage, was einen glücklich macht, zieht sich durch das gesamte Leben und begleitet den Menschen bis ins hohe Alter (vgl. Stangl et al 2019, S. 6).

Schon Aristoteles beschrieb in seiner Nikomachischen Ethik, dass Glück seit jeher als höchstes Gut angesehen werden kann, welches es zu erreichen gibt: „Denn das Glück wählen wir stets um seiner selbst willen und niemals zu einem darüber hinausliegenden Zweck (Aristoteles 1992, S. 15).“ Das Interesse der Gesellschaft an Glück ist enorm, es scheint nie an Aktualität zu verlieren und eine stetige Suche nach dem Glück hat sich etabliert. Eine immer größer werdende Zahl an populärwissenschaftlichen Ratgebern erscheint jährlich auf dem Markt, um der Menschheit dabei zu verhelfen, das persönliche Glück zu finden, es wiederzuentdecken oder Mitmenschen dabei zu helfen, glücklicher zu werden. Trotz dieser Tatsache und der in Europa vorherrschenden vergleichsweise hohen Lebensqualität und der grundsätzlich gegebenen Freiheiten, welche mit einem Leben in der Europäischen Union einhergehen, kann dennoch ein großer Teil der Menschen nicht von sich behaupten, glücklich zu sein (vgl. Schildhammer 2009, S. 7).

Auch im Lebensraum Schule wird immer klarer ersichtlich, dass psychische Beschwerden und Erkrankungen auch Kinder und Jugendliche betreffen können und in den letzten Jahren verstärkt auftreten. So zeigte die Health Behaviour in School-aged Children-Studie (HBSC) aus dem Jahr 2018, dass seit dem Jahr 2010 der Anteil an Schüler*innen in Österreich mit häufigen psychischen Beschwerden kontinuierlich gestiegen ist. Dieser Trend betrifft beide Geschlechter und alle untersuchten Altersgruppen, wobei sowohl Schüler*innen aus der Sekundarstufe 1, als auch aus der Sekundarstufe 2 befragt wurden. Wie in der nachfolgenden Abbildung 1 ersichtlich ist, zählen Gereiztheit und Einschlafprobleme zu den Beschwerden, welche am stärksten gestiegen sind, gefolgt von Nervosität und Niedergeschlagenheit.

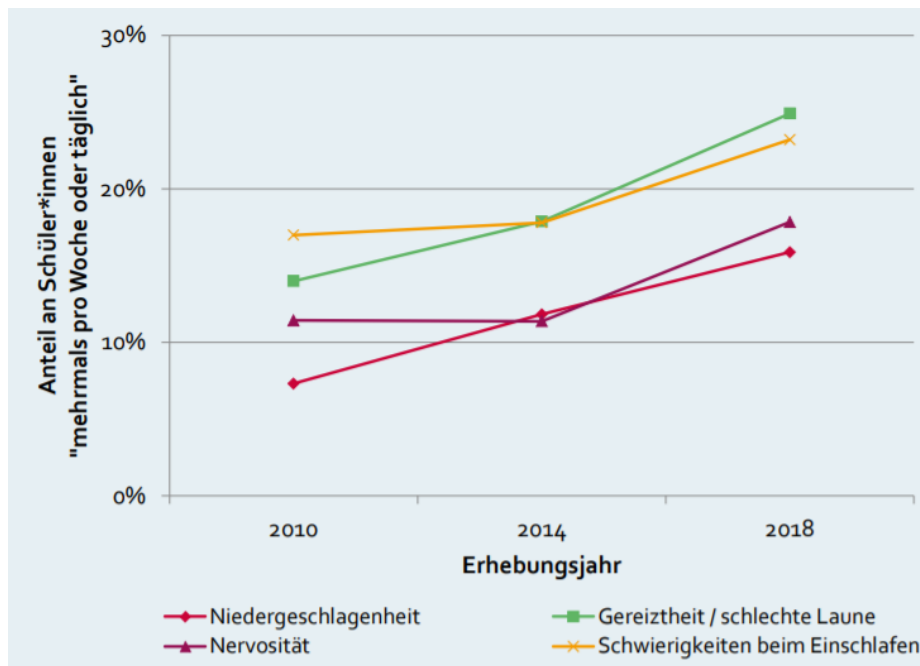


Abbildung 1 BMA 2018: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler mit häufigen psychischen Beschwerden, Entwicklung 2010 bis 2018

Diese Entwicklungen führen zu einem verminderten Wohlbefinden bei den Lernenden (vgl. BMA 2018, S. 5). Der Begriff Wohlbefinden wird hauptsächlich in der Psychologie als Fachbegriff thematisiert und „das Wohlbefinden eines Menschen wird gemeinhin als ein Indikator für ein gelungenes Leben betrachtet (Hascher 2004, S. 9).“ Der Begriff Glück als seelischer Zustand ist schwer zu definieren, da er sehr subjektiv ist, weshalb in der Wissenschaft oftmals auch von „subjektivem Wohlbefinden“ gesprochen (vgl. Tomoff 2017, S. 6). Eine andere Auffassung von Glück wäre beispielsweise das ethisch und intellektuell gute Leben, im Zuge dieser Arbeit wird jedoch Glück mit subjektivem Wohlbefinden gleichgesetzt.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch eine Studie der Medizinischen Universität Wien aus dem Jahr 2017, bei welcher über 4000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren in Österreich zu ihrem Wohlbefinden befragt wurden. Diese Studie bezog sich ebenfalls auf die Sekundarstufe 1 und 2 und ist daher gut vergleichbar mit der HBSC-Studie. Insgesamt nahmen 340 Schulen teil und es wurden ca. 500 Interviews mit jungen Erwachsenen geführt. Die Studie war österreichweit die erste, welche in diesem Umfang durchgeführt wurde und sich so intensiv auf die psychische Gesundheit von jungen Menschen konzentrierte (vgl. MUW 2017). Die Ergebnisse der Studie sind bedenklich:

„23,93 Prozent aller Jugendlichen in Österreich leiden aktuell an einer psychischen Erkrankung, über ein Drittel aller Jugendlichen hat irgendwann in ihrem Leben eine seelische Erkrankung. (...) Die häufigsten Störungsbilder betreffen Angststörungen, gefolgt von Störungen der psychischen und neuronalen Entwicklung und depressiven Störungen (MUW 2017).“

Ebenso alarmierend ist, dass laut der Studie nur jede/r Zweite professionelle Hilfe beansprucht. Mögliche Gründe dafür können in der immer noch vorherrschenden

Stigmatisierung psychischer Erkrankungen liegen oder im falschen Umgang mit den Problemen von Bezugspersonen der betroffenen Person. Häufig werden psychische Probleme und Belastungen vom Umfeld der oder des Betroffenen nicht richtig erkannt und missinterpretiert. Auch wird in der Studie die niedrige Zahl an Kinder- und Jugendpsychiater*innen in Österreich bemängelt (vgl. MUW 2017).

Speziell die Corona-Pandemie, welche seit März 2020 Österreich intensiv beschäftigt, brachte mit langen Phasen des Lockdowns und der Kontaktbeschränkungen für zahlreiche Schüler*innen eine enorme Zusatzbelastung zu den bereits vorhandenen Herausforderungen des (Schul-) Alltags mit sich. In einer aktuellen Studie des UN-Kinderhilfswerks Unicef wird ersichtlich, dass „schätzungsweise jeder siebte junge Mensch zwischen zehn und 19 Jahren (...) mit einer diagnostizierten psychischen Beeinträchtigung oder Störung“ lebt (Unicef 2021). Auch warnt Unicef davor, dass Kinder und Jugendliche noch jahrelang „mit den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden“ konfrontiert sein könnten (Unicef 2021). Kritisiert wird, dass es schon vor der Pandemie zahlreiche Kinder und Jugendliche gegeben habe, welche hohen psychischen Belastungen ausgesetzt waren, jedoch nicht ausreichend in die psychische Gesundheit investiert werde:

„Aktuellen Schätzungen zufolge lebt jeder siebte junge Mensch zwischen zehn und 19 Jahren weltweit mit einer diagnostizierten psychischen Beeinträchtigung oder Störung wie Angststörungen, Depressionen oder Verhaltensauffälligkeiten. Weltweit nehmen sich jedes Jahr rund 46.000 junge Menschen zwischen zehn und 19 Jahren das Leben – ein junger Mensch alle elf Minuten. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen ist Suizid die vierthäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen, Tuberkulose und Gewalttaten (Unicef 2021).“

Aus dem Bericht geht hervor, dass weltweit ca. jeder siebte junge Mensch unter 20 mit Angststörungen, Depressionen oder auch Verhaltensauffälligkeiten zu kämpfen hat. Auch die jährliche Suizidrate bei jungen Menschen unter 20 ist mit 46.000 Suiziden enorm hoch. Aufgrund dieser problematischen Entwicklungen ist es umso dringlicher, dem Trend entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche bestmöglich in ihrer physischen und psychischen Entwicklung zu unterstützen, da sie die Zukunft eines jeden Landes sind.

„Die Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Störungen gehört (...) zu den wichtigsten Aufgaben für die zukünftige Entwicklung eines Landes, vor allem in Bezug auf Wohlstand, Lebensqualität und soziale Gerechtigkeit (BMA 2018, S. 7).“

Junge Heranwachsende verbringen, abgesehen von Perioden der schulfreien Zeit, jede Woche einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule. Martin Seligman, ehemaliger Präsident der American Psychological Association (APA) und Begründer der Positiven Psychologie, stellte fest, dass Wohlbefinden und Glück jene Dinge sind, die sich Eltern am meisten für ihre Kinder wünschen. Was jedoch tatsächlich oftmals in Lehrplänen verankert ist und den Schüler*innen im Unterricht vermittelt wird, sind Kompetenzen wie logisches Denken, Rechnen, Konformität, Leistungsbereitschaft oder sinnerfassendes Lesen (vgl. Seligman 2015, S. 119). Dabei handelt

es sich zweifellos um essenzielle Kompetenzen, welche man für ein gelingendes Leben benötigt und welche definitiv ihren Platz im Unterricht finden müssen. Dennoch kann bemängelt werden, dass Kompetenzen in Bezug auf die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens von Kindern in der Schule oftmals wenig thematisiert und vermittelt werden. Menschen sind soziale Wesen und stets in ein Geflecht aus Beziehungen und äußeren Umständen eingebunden. Es erscheint schwierig, das eigene Glück zu beeinflussen, da man letztendlich nie alle externen Faktoren, die auf das Wohlbefinden einwirken können, kontrollieren kann. Sonja Lyubomirsky (2008) stellte jedoch fest, dass man durchaus Einfluss auf das eigene Glück nehmen kann. Sie fand heraus, dass die Genetik zu 50% die menschliche Glücksfähigkeit beeinflusst, zu 10% äußere Faktoren darauf einwirken und zu 40% das eigene Verhalten das Glück steuert (vgl. Lyubomirsky 2008). Daraus kann man schließen, dass mit geeigneten Verhaltensweisen ein großer Teil der individuellen Glücksfähigkeit kontrolliert werden kann und die Institution Schule dem entsprechend einen Beitrag leisten kann, zur psychischen Gesundheit und einem gesteigerten Wohlbefinden der Lernenden beizutragen, indem die Schüler*innen im Zuge des Unterrichts vermehrt zur Selbstreflexion angehalten werden und Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, wie sie ihr subjektives Wohlbefinden beeinflussen können.

Obwohl in Österreich immer wieder Schulversuche zum Schulfach Glück angestrebt wurden, gibt es bis heute noch keine flächendeckende Verankerung des Faches Glück im österreichischen Lehrplan (vgl. Die Presse, 2009). Umso dringlicher erscheint es, die verpflichtende Einführung und Ausrollung des Ethikunterrichts in der Sekundarstufe 2 ab dem Schuljahr 2021/22 für all jene Schüler*innen, welche nicht den Religionsunterricht besuchen, als Chance wahrzunehmen und zu nutzen, um das Thema Glück intensiver zu thematisieren und in den Schulalltag einzubinden (vgl. BMBWF 2020). So fordert das Bildungsministerium, dass die Lehrenden ihre Schüler*innen im Ethikunterricht bei der Gestaltung eines gelingenden Lebens unterstützen:

„Der Ethikunterricht soll Schülerinnen und Schüler zu selbstständiger Reflexion im Hinblick auf Wege gelingender Lebensgestaltung befähigen, ihnen Orientierungshilfen geben und sie zur fundierten Auseinandersetzung mit den Grundfragen des Lebens anleiten (BMBWF 2020).“

Auch das Thema Glück ist im aktuellen Ethik-Lehrplan für die Sekundarstufe 2 verankert, wobei speziell folgende Aspekte intensiv thematisiert werden sollen: „Glück, Glücksvorstellungen, Glücksethiken [und] Glücksforschung.“ Dabei kann „in besonderer Weise (...) auf die mit der jeweiligen Schulform verbundenen Schwerpunkte“ eingegangen werden (BMBWF 2021).

Der Ethikunterricht bietet somit die optimalen Rahmenbedingungen dafür, das Thema Glück aufzugreifen und unter Einbeziehung der Grundlagenwissenschaft Philosophie und der

Bezugswissenschaft Psychologie zu bearbeiten, um den Lernenden eine Unterstützung in Bezug auf eine gelingende Lebensführung zu geben und mit ihnen wesentliche Fragen zu erörtern, die für ihr Wohlbefinden und damit für ihr Glück zuträglich sein können. Die vorliegende Arbeit soll nachfolgend aufzeigen, wie die Thematik unter Einbeziehung der Bezugs- und Grundlagenwissenschaft fächerübergreifend im Unterricht bearbeitet werden kann.

1.1 Zugrundeliegende Fragestellung

Die Positive Psychologie ist, wie vorab schon angedeutet wurde, eine noch relativ junge Richtung der Psychologie, welche in den 1990er Jahren von Martin Seligman, dem ehemaligen Präsidenten der APA, begründet wurde. Es geht in der Positiven Psychologie speziell darum, Menschen dabei zu verhelfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und ihr subjektives Wohlbefinden zu steigern (vgl. Seligman 2015). Im Zuge dessen wurde das PERMA model of wellbeing kreiert. Mit dem PERMA-Modell erschuf Seligman eine Formel, die beschreibt, welche Faktoren der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens zuträglich sind. Zentral sind laut ihm „Positive emotions“, „Engagement“, „Relationships“, „Meaning“ und „Accomplishment“ – es geht, vereinfacht gesagt, darum, positive Gefühle zu kultivieren, Dinge zu finden, in welchen man vollkommen aufgeht, seine Beziehungen zu pflegen, sich für eine Sache zu engagieren, die größer ist, als man selbst und konkrete Ziele zu erreichen, welche man sich setzt (vgl. Seligman 2015).

Da das persönliche Wohlbefinden eine sehr individuelle Angelegenheit ist, ist essenziell, dass man den Schüler*innen ermöglicht, explorativ in die Thematik Glück einzudringen. Gleichzeitig muss in Hinblick auf die standardisierte Reifeprüfung gewährleistet werden, dass kompetenzorientierter Unterricht abgehalten wird. Deshalb erscheint es sinnvoll, eine problemorientierte Unterrichtsreihe zu planen, welche sich mit dem Thema in mehreren aufeinander folgenden und aufeinander abgestimmten Unterrichtseinheiten befasst. Bussmann (2020) spricht von der Problemorientierung als „(...) einer festen Säule in der Philosophiedidaktik (Bussmann 2020, S. 45).“ Bei problemorientiertem Unterricht handelt es sich folglich um ein didaktisches Prinzip, bei welchem das forschende Lernen im Vordergrund steht. Es geht primär darum, den Lernenden kein fertiges Wissen zu präsentieren, sondern mehr darum, dass die Schüler*innen durch aktives Beobachten und das gezielte Stellen von Fragen ein Problem selbst lösen. Der Fokus liegt darauf, vorgefestigte Meinungen in Frage zu stellen (vgl. Aebli 1981, S. 21ff).

Aus den vorab angeführten Überlegungen und der Frage nach Möglichkeiten, das subjektive Wohlbefinden von Lernenden zu steigern und vermehrt in den Schulalltag zu integrieren,

ergeben sich die folgende Forschungsfrage (FF) und Unterfrage (UF), welche der Masterarbeit zu Grunde liegen:

Inwieweit kann die Positive Psychologie von Martin Seligman für die Entwicklung einer problemorientierten Unterrichtsreihe zum Thema Glück im Ethikunterricht dienen?

Welche Möglichkeiten der Glücksvermittlung im Ethikunterricht lassen sich von Seligmans PERMA model of wellbeing ableiten?

Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es, Antworten auf die zugrunde liegenden Fragestellungen in Hinblick auf den Einsatz der Positiven Psychologie im Ethikunterricht zu finden und mit der entworfenen Unterrichtsreihe einen Beitrag zu leisten, Wohlbefinden und Glück im Lebensraum Schule zu fördern und einen möglichst gewinnbringenden Ethikunterricht für die Schüler*innen zu gewährleisten.

1.2 Methodisches Vorgehen und Aufbau der Arbeit

Zum Aufbau der Arbeit lässt sich sagen, dass diese sich in drei Teile gliedert. Im ersten Teil wird der Lebensraum Schule näher beleuchtet und der Frage nachgegangen, ob die Förderung von Wohlbefinden und Glück überhaupt Aufgabe der Schule sein sollte. Auch werden philosophische Positionen zum Glück angeführt und damit einhergehend verschiedene Glücksbegriffe aufgezeigt. Ebenso werden Entstehung und Zielsetzung der Positiven Psychologie thematisiert und Seligmans Auffassung von Glück kritisch betrachtet. Es soll herausgearbeitet werden, dass die Positive Psychologie einige Erkenntnisse philosophischer Positionen zum Glück aufgegriffen und teilweise für sich genutzt und weiterentwickelt hat.

Um die Legitimität der Behandlung des Themas Glück unter Berücksichtigung von Erkenntnissen aus der Psychologie aufzuzeigen, werden in einem zweiten Schritt die gesetzlichen Rahmenbedingungen, welche Lehrer*innen bei der Gestaltung des Ethikunterrichts beachten müssen, beleuchtet und eine kurze Analyse des österreichischen Lehrplans für Ethik durchgeführt. Auch wird ein Einblick in aktuelle Erkenntnisse aus der Philosophiedidaktik geboten und problemorientierter Unterricht und das Bonbon-Modell von Sistermann (2015) vorgestellt, da dies für die selbst entworfene Unterrichtsreihe relevant ist. Im Anschluss wird untersucht, welche Unterrichtsreihen und Materialien zum Thema Glück, die Positive Psychologie beinhalten, bereits vorhanden sind. Dies stellt den zweiten Teil der Arbeit dar.

Wie vorab bereits angeführt, soll mithilfe einer selbst entworfenen, problemorientierten Unterrichtsreihe für den Ethikunterricht zum Thema Glück die Forschungsfrage beantwortet

werden und somit die gesammelten Erkenntnisse auf den Lebensraum Schule umgelenkt werden.

Daraus ergibt sich der dritte Teil der Masterarbeit. Bei der Erstellung der Unterrichtseinheiten wird auf Erkenntnisse der Positiven Psychologie eingegangen und das PERMA model of wellbeing integriert. Ebenso werden Verbindungen zu philosophischen Glücksvorstellungen hergestellt. Der vorgestellten Unterrichtsreihe liegt Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (2015) zugrunde, welches in Kapitel 4.2.3 näher beschrieben wird, da sich das Modell anbietet, um problemorientierten Unterricht zu gewährleisten. Sistermanns Modell kann sowohl für eine einzelne Unterrichtseinheit herangezogen werden, als auch der Planung einer Unterrichtsreihe, welche mehrere Einheiten umfasst, zugrunde liegen, wie es auch hier der Fall ist. Den Abschluss bildet die finale, kritische Betrachtung der gesammelten Ergebnisse und ein Resümee, ebenso wie ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschung in diesem Gebiet.

Teil I

2 Glück – eine Annäherung

Grundsätzlich lassen sich, wie in der Einleitung bereits angeführt, zwei Arten von Glück unterscheiden. Einerseits gibt es das Zufallsglück, von welchem man primär dann spricht, wenn man beispielsweise Glück beim Spiel hatte oder aus einer gefährlichen Situation glimpflich entkommen konnte. Auf der anderen Seite spricht man von Glück als seelischem Zustand, welcher mit einer positiven Stimmung und einem längerfristigen Zustand der Zufriedenheit beschrieben wird (vgl. Stangl et al 2019, S. 6).

„Traditionellerweise unterscheidet man zwischen Glück als Fortuna und Glück als Beatitudo bzw. Eudaimonia. Mit Fortuna (bonne chance, luck) ist der günstige Zufall bzw. die günstige Fügung gemeint; mit Beatitudo bzw Eudaimonia (bonheur, happiness) dagegen das, was im Leben des Menschen einen letzten intrinsischen Zweck bedeutet (Bachmann 2013, S. 325).“

Der Fokus der vorliegenden Arbeit soll, wie in der Einleitung bereits erwähnt, auf dem Glück als seelischem Zustand liegen.

Das Streben nach Glück scheint etwas genuin Menschliches zu sein: „Jeder Mensch verlangt nach Glück, denn jeder hat Bedürfnisse, die nach Befriedigung, und Interessen, die nach Erfüllung drängen. Den Inbegriff der Befriedigung und Erfüllung nennt man Glück (Höffe 2013, S. 54).“ Die Frage, die sich hierbei stellt, ist, welcher der geeignetste Weg ist, dieses Ziel zu erreichen, wobei es darauf unterschiedlichste Antworten sowohl aus der Philosophie, als auch der Psychologie gibt, welche im folgenden Kapitel aufgezeigt werden sollen.

Menschen unterscheiden sich darin, worin sie ihr Glück sehen und wonach sie streben. Für manche scheinen Freundschaften essenziell für ihr Wohlbefinden zu sein, andere sehnen sich nach Einfluss und Macht. Wichtig erscheint laut Ottfried Höffe, nicht nach temporären Zuständen des Wohlbefindens zu suchen, sondern sich vielmehr darauf zu konzentrieren, eine Vielzahl von als positiv empfundenen Erlebnissen zu kultivieren und so auf ein gutes Leben zurückblicken zu können (vgl. Höffe 2013).

„Einige Menschen suchen nun das Glück in Reichtum oder Macht, andere in Freundschaft oder Liebe, wieder andere in Wissenschaft, Kunst oder Meditation. Auch wenn nicht jedes Ziel sich als wahrhaft glückstauglich erweist, sind doch wegen der individuellen und kulturellen Vielfalt menschlicher Interessen für die nähere Gestalt des Glücks unterschiedliche Bestimmungen zu erwarten. (...) Glück ist sowohl ein dominantes, alle anderen Ziele überragendes als auch ein inklusives, die wesentlichen Ziele und Zwecke eines Menschen umfassendes Ziel. So verstanden besteht es nicht im vorübergehenden Zustand höchsten Wohlbefindens, sondern vielmehr in der Qualität eines insgesamt zufriedenstellenden, weil guten und gelungenen Lebens (Höffe 2013, S. 54f).“

Eine einheitliche Definition des Wortes Glück zu finden, erscheint schwierig, da es – speziell in der Psychologie – hauptsächlich um das subjektive Empfinden eines Individuums geht. Daraus hat sich ergeben, dass in der Wissenschaft anstelle von Glück oftmals von subjektivem Wohlbefinden gesprochen wird, da die persönliche Einschätzung und Bewertung des

Individuums über das eigene Leben zentral ist. Viele Menschen haben den Anspruch, mehr positive als negative Gefühle zu haben und dass somit die Bewertung des eigenen Lebens möglichst positiv ist (vgl. Tomoff 2017, S. 6). Auch die Positive Psychologie spricht anstelle von Glück von subjektivem Wohlbefinden. (vgl. Seligman 2015, S. 10f.)

Diesem Glücksverständnis sind andere Glücksverständnisse gegenüberzustellen, welche in der Philosophie Anwendung finden. So ist beispielsweise das Glück als gelungenes Leben zu nennen,

Zuerst folgt nun eine Übersicht über philosophische Positionen zum Glück. Der Fokus liegt hierbei auf dem Hedonismus, dem Utilitarismus und dem Eudämonismus. Im Anschluss daran rückt die psychologische Sichtweise der Positiven Psychologie in den Vordergrund. Es wird erläutert, wie die Positive Psychologie entstand und eine Analyse von Martin Seligmans Auffassung von Glück wird vorgenommen. Auch das PERMA model of wellbeing wird im Zuge dessen näher vorgestellt. Es soll herausgearbeitet werden, welche Einsichten von antiken und gegenwärtigen Glücksphilosophien dem Modell Seligmans zu Grunde liegen und inwiefern die Auffassungen von Glück Parallelen aufweisen.

2.1 Philosophische Positionen zum Glück

Sowohl in der antiken als auch in der gegenwärtigen Ethik befassten sich Philosoph*innen damit, das menschliche Glück zu thematisieren und eine Antwort auf die Frage zu finden, was der Mensch im Leben grundsätzlich will (vgl. Stangl et al 2019, S. 10). Man unterteilt die Ethik heutzutage häufig in zwei dominante Gruppen, die teleologischen und die deontologischen Ethiken:

„Heute neigt man dazu, die Ethik in zwei Großgruppen einzuteilen, in die teleologischen (griech. to telos: das Ziel) und die deontologischen Ethiken (griech. to deon: das Erforderliche, die Pflicht). Zur ersten, zielorientierten Gruppe zählt man die eudaimonistische Ethik und den Utilitarismus (Höffe 2013, S. 53).“

Teleologische Ethiken bewerten Handlungen grundsätzlich nach ihren Folgen. Deontologische Ethiken, zu welcher beispielsweise Kants Pflichtethik gehört, legen den Fokus auf die Intention beziehungsweise den Beweggrund einer Handlung. An dieser Zweiteilung kann bemängelt werden, dass die Unterschiede zwischen Eudämonismus und Utilitarismus nicht im Vordergrund stehen. Auch kommen die „(...) teleologischen Ethiken nicht ohne alle Gebote und Verbote aus (Höffe 2013, S. 53).“ Dennoch erscheint es sinnvoll, diese grobe Unterteilung vorab vorzunehmen und später die Unterschiede von Eudämonismus und Utilitarismus genauer herauszuarbeiten.

In den folgenden Kapiteln sollen zentrale philosophische Positionen zum Glück aufgezeigt und miteinander verglichen werden. Im Besonderen wird auf die Auffassung von Glück bei Aristoteles eingegangen, welcher sich in seiner Nikomachischen Ethik intensiv mit dem

Glücksbegriff auseinandersetzte. Auch der Hedonismus und der Utilitarismus werden analysiert und miteinander verglichen.

2.1.1 Das Nachdenken über das höchste Gut

Am Anfang des philosophischen Nachdenkens über Ethik stand die Frage danach, was der Mensch grundsätzlich will:

„Als vor etwa 2500 Jahren das philosophische Nachdenken über Ethik, das heißt über das richtige Leben begann, da stand am Anfang dieser Überlegungen nicht die Frage nach dem, was wir sollen, sondern nach dem, was wir eigentlich im Grunde wollen. Denn das meiste von dem, was wir wollen, wollen wir eigentlich nicht an sich und um seiner selbst willen, sondern weil wir etwas anderes dadurch zu erreichen streben (...) (Spaemann 1982, S. 25).“

Oftmals war in diesem Kontext vom „Guten“ oder „dem höchsten Gut“ die Rede, welches man um seiner selbst willen begehrt, weil es gut an sich ist und nicht bloß gut für etwas. „Die Frage „Was ist das höchste Gut?“, um die sich die ganze antike Ethik drehte, meinte nicht: „Was ist sittlich gerechtfertigt?“, sondern „Was ist eigentlich das letzte Ziel unseres Strebens (Spaemann 1982, S. 25)?“ Der Hedonismus lieferte die früheste Antwort auf eben jene Frage und soll im Folgenden näher beschrieben werden.

2.1.2 Der Hedonismus – Glück bei Epikur

Das Wort Hedonismus leitet sich vom griechischen Wort „hedoné“ ab, welches Lust oder Freude bedeutet. Die Frage danach, was der Mensch eigentlich will, beantwortet der Hedonismus wie folgt:

„Was wir eigentlich und im Grunde wollen und weshalb wir alles andere wollen, ist Lustgewinn und Unlustvermeidung, oder auch, einfacher gesprochen: wir wollen uns wohlfühlen. Gut ist, was zur Erreichung dieses Zieles beiträgt; schlecht ist, was ihm Abbruch tut (Spaemann 1982, S. 26f.).“

Zentral waren schon damals der Wunsch und das Bestreben des Individuums, angenehme Emotionen zu empfinden und sich wohlfühlen und gleichzeitig Schmerz und Leid so gut wie möglich zu vermeiden: „Jedes Lebewesen erstrebt, sobald es geboren ist, die Lust und freut sich an ihr als an dem höchsten Gute und flieht den Schmerz als das größte Übel und stößt ihn von sich, soweit es das vermag (Epikur 1986, S. 138).“ Der ethische Hedonismus ist präskriptiv, er schreibt Menschen ein gewisses Verhalten vor. Handlungen werden dahingehend bewertet, was ihre Konsequenz ist, wobei hierbei Lust und Schmerz die zentralen Kriterien sind (vgl. Craig 1996). Der Glücksbegriff des Hedonismus kreist folglich um Lustgewinn und der Mensch kann Glück durch das Vorhandensein von Lust und die Abwesenheit von Schmerz erleben:

„Als eine Theorie des guten Lebens besagt der Hedonismus, dass sich das menschliche Glück durch die Anwesenheit von Lust, bzw. Freude, und die Abwesenheit von Schmerz, bzw. Leid, bestimmt: Lust und Freude steigern die Qualität des Lebens, Schmerz und Leid verringern sie (Hildt 2018, S. 86).“

Laut Epikur (342-271 v. Chr.) ist ein zentrales Wesensmerkmal der Lust, dass Menschen sie um ihrer selbst willen erreichen wollen (vgl. Epikur 1986, S. 58f). Er hielt sowohl seelische, als auch geistige Freuden für zentral und erachtete es als unabdinglich, dass alle Bedürfnisse gleichermaßen befriedigt werden:

„Es ist nicht möglich, lustvoll zu leben, ohne einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben; ebenso wenig einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben, ohne lustvoll zu leben. Keine Lust ist an sich ein Übel. Aber das, was bestimmte Lustempfindungen verschafft, führt Störungen herbei, die um vieles stärker sind als die Lustempfindungen (Epikur 1986, S. 59f).“

Im Vordergrund stand, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Lustempfindung und einem guten und gerechten Leben zu kreieren. „Wer im Leib keine Schmerzen und in der Seele keine Furcht spürt, hat die in sich selbst ruhende Lust erreicht. Maßstab für ein gelingendes Leben ist also das Freisein von Unlust und Angst (Lahmer 2021, S. 212).“ Lust ist nach hedonistischem Verständnis breit gefächert und umfasst auch Genuss und Spaß. Man kann zwischen einem handlungstheoretischen und einem normativen Hedonismus unterscheiden. Beim handlungstheoretischen oder auch psychologischen Hedonismus steht das individuelle Streben nach Lusterreichung bei allen Handlungen im Vordergrund. Der normative Hedonismus entspricht einer Werttheorie, wobei das höchste zu erreichende Gut die Lust ist (vgl. Hildt 2018, S. 77).

„Der Hedonismus bestimmt seinen Grundbegriff als terminus technicus dabei sehr umfassend: Unter „Lust“ wird ein breites Arsenal an positiven Empfindungen verstanden, das neben dem (...) Ausdruck „Lust“ auch Freude, Vergnügen, Genuss und Spaß umfasst. Eine heute geläufige Differenzierung unterscheidet einen handlungstheoretischen Hedonismus (engl. motivational, manchmal auch psychological hedonism) – die These, dass wir in all unseren Handlungen immer nach Lust streben – von einem normativen (normative hedonism), also einer Werttheorie, die in der Lust das höchste anzustrebende Gut verortet (Hildt 2018, S. 77).“

Der Hedonismus wird oftmals kritisiert und als unzureichend dargestellt. Es wird bemängelt, dass er zu simpel sei und dass die Fokussierung auf Lust zu wenig umfangreich sei:

„Sie (die Kritik, Anm.) wirft dem Ansatz im Kern ein systematisches Ungenügen vor. Er sei, so seine Kritiker, letzten Endes eine zu schlichte Theorie, denn uns sei im Leben weit mehr wichtig, als es das Glücksverständnis des Hedonismus – das Empfinden von Lust, bzw. Freude bei gleichzeitiger Abwesenheit von Schmerz und Leid – abzudecken vermag (Hildt 2018, S. 76).“

2.1.3 Der Utilitarismus – Glück bei Bentham und Mill

Der Utilitarismus entwickelte sich im 18. und 19. Jahrhundert, wobei Jeremy Bentham und John Stuart Mill maßgeblich an der Entstehung beteiligt waren. Grundlage des Utilitarismus ist der Hedonismus:

„Die Natur hat die Menschheit unter die Herrschaft zweier souveräner Gebieter – Leid (pain) und Freude (pleasure) – gestellt. Es ist an ihnen allein aufzuzeigen, was wir tun sollen, wie auch zu bestimmen, was wir tun werden. [...] Sie beherrschen uns in allem, was wir tun, was wir sagen, was wir denken (Höffe 2013, zit. nach Bentham 1780).“

Auch Mill bestätigte die essenzielle Rolle, welche der Hedonismus für den Utilitarismus einnimmt. Er meinte, Lust und die Abwesenheit von Unlust seien die einzigen Dinge, „(...) die als Endzwecke wünschenswert sind und dass alle anderen wünschenswerten Dinge (...) entweder deshalb wünschenswert sind, weil sie selbst lustvoll sind oder weil sie Mittel sind zur Beförderung von Lust und zur Vermeidung von Unlust (Hildt 2018, S. 77).“

Speziell die Begriffe „Wohlergehen“ und „Nützlichkeit“ spielten eine wesentliche Rolle bei den Überlegungen (vgl. Pauer-Studer 2010, S. 60). Oftmals wird von Bentham als dem wahren Begründer des Utilitarismus gesprochen. Er machte „(...) das Prinzip der Nützlichkeit zum maßgeblichen Prinzip der Moral (Pauer-Studer, S.60).“ Mittlerweile hat sich eine Vielzahl an Strömungen und Positionen des Utilitarismus herausgebildet, ihnen gemeinsam sind jedoch laut Höffe (2013) folgende Punkte, welche allesamt das Prinzip der Nützlichkeit als grundlegendes Prinzip vereint: „

- I) **Konsequenzen-Prinzip:** Gemäß dem Folgen- bzw. Konsequenzen-Prinzip sind Handlungen nicht aus sich heraus, sondern von ihren Folgen her zu beurteilen.
- II) **Utilitätsprinzip:** Deren Maßstab bildet der Nutzen (...) für das, was als in sich gut gilt.
- III) **Hedonistisches Prinzip:** Weil das in sich Gute unterschiedlich verstanden werden kann, gibt es verschiedene Formen des Utilitarismus. Verbreitet ist heute ein Präferenzutilitarismus (...). Damit bleibt es jedem selbst überlassen, worin er sein Glück bzw. Wohlergehen sucht. Nach dem klassischen Utilitarismus, so bei Jeremy Bentham und John Stuart Mill, liegt das Kriterium für das Glück im Maß an Freude (...), das eine Handlung hervorruft, vermindert um das mit ihr verbundene Maß an Leid.
- IV) **Sozialprinzip:** Ausschlaggebend ist allerdings nicht das Wohl bestimmter Individuen oder Gruppen, sondern das aller von der Handlung Betroffenen (Höffe 2013, S. 61).“

Grundlegend ist, dass „(...) für den Utilitarismus die moralische Qualität von Handlungsweisen von ihren Folgen [abhängt], genauer: von ihrem Beitrag zum allgemeinen Wohlergehen.“ Es handelt sich um „(...) eine konsequentialistische Moralkonzeption (Pauer-Studer, S. 59).“ Handlungen werden stets dahingehend überprüft und bewertet, inwiefern sie der allgemeinen Nutzenmaximierung zuträglich sind (vgl. Pauer-Studer, S. 59). Zentraler Ausgangspunkt der Überlegungen des Utilitarismus war

folglich, wie man das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl an Menschen erreichen kann, wodurch auch das persönliche Glück erreicht werden sollte:

„Um dem Zustand entgegenzuwirken, es als unnatürlich, schlecht oder defizitär zu betrachten, wenn man gerade nicht glücklich ist, könnte der Fokus auf das Glück anderer vielversprechend sein. Auf dieser Idee aufbauend entstand im 18. und 19. Jahrhundert der Utilitarismus. John Stuart Mill und Jeremy Bentham beispielsweise vertraten die Meinung, dass Glück über jene Handlungen erreichbar sei, die das meiste Wohlbefinden für die größtmögliche Anzahl von Menschen aufwiesen (Tomoff 2017, S. 5).“

Bentham sah „(...) das Prinzip des größten Glücks der größten Zahl [als] den wesentlichen ethischen Grundsatz (Pauer-Studer 2010, S. 60).“ Handlungen werden dann als gut erachtet, „(...) wenn ihre Konsequenzen zu einem Übermaß guter gegenüber schlechter Folgen führen und eindeutig das Wohl oder Glück der Menschheit verbessern (Pauer-Studer, S. 61).“ Somit konzentriert sich der klassische Utilitarismus (im Gegensatz zum Präferenzutilitarismus, welcher sich an den subjektiven Wünschen orientiert) mehr auf das Äußere und weniger auf das Wohlbefinden von Einzelpersonen. Bentham und Mill vertraten die Ansicht, dass es förderlich für eine Gesellschaft ist, wenn man den Individuen erlaubt, Glück anzustreben: „(...) wenn man dem Individuum das Recht einräumt, nach Glück zu streben (...) erhöht dies auch den Wohlstand der anderen, und der Grundstein für eine florierende Gesellschaft ist gelegt (Tomoff 2017, S. 5).“ Es gibt allerdings keine Belege dafür, dass diese Ansicht schlussendlich zu einer glücklicheren Gesellschaft führt (vgl. Tomoff 2017, S. 5f.).

2.1.4 Der Eudämonismus – Glück bei Aristoteles

Aristoteles (384-321 v. Chr.) begründete die eudämonistische Ethik. Der Name leitet sich von dem griechischen Wort „eudaimonia“ ab:

„Nach dem ersten, maßgeblich von Aristoteles entwickelten, sowohl in der Antike als auch im Mittelalter herrschenden und bis in die frühe Neuzeit wirksamen Modell besteht das Moralprinzip im Glück. Darunter ist allerdings weder ein Zufalls- noch ein Sehnsuchts-, sondern vielmehr ein Strebensglück, griechisch: eudaimonia, zu verstehen. Deshalb spricht man von eudämonistischer Ethik (Höffe 2013, S. 53).“

Aristoteles erkannte in seiner Nikomachischen Ethik, dass Glück seit jeher als höchstes Gut angesehen werden kann, welches es zu erreichen gibt und welches gut an sich ist: „Denn das Glück wählen wir stets um seiner selbst willen und niemals zu einem darüber hinausliegenden Zweck (Aristoteles 1992, S. 15).“ Glück ist für Aristoteles das übergeordnete Ziel und das gesamte Leben ist nach diesem Streben ausgerichtet.

„Weil es als Streben seine Ziele positiv, als gut bewertet, trachtet es danach, sie zu erreichen und gelangt im Erreichen zur Erfüllung. Das Glück stellt nun jenes Ziel dar, das in keiner Weise Mittel für ein höheres Ziel ist. Es ist kein Zwischenziel, sondern ein Endziel und, falls es mehrere Endziele geben sollte, das vollkommenste unter allen Endzielen, das zielhafteste Ziel. Der Maßstab für diesen Superlativ steckt in der Frage, ob etwas ausschließlich um seiner selbst willen erstrebt wird (Höffe 2013, S. 57).“

Im Fokus stand bei Aristoteles Auffassung von Glück nicht primär das subjektive Wohlbefinden eines Individuums und das Empfinden positiver Gefühle, sondern mehr die Aufgabe, ein gutes, tugendhaftes Leben zu führen. Glück ist nach dieser Auffassung die Folge eines „guten Lebens“, welches auch negative Gefühle und Schmerz beinhalten kann und nicht der Mehrheit vorbehalten war (vgl. Tomoff 2017, S. 3f.).

„Aristoteles vertrat (...) eine eudaimonische Ethik, die nicht direkt auf Glück oder Wohlbefinden ausgerichtet war, sondern eher auf ein menschliches Aufblühen, einen ausgeglichenen Gemütszustand. Eudaimonie war das Ziel aller klassischen Philosophie, und schon die Griechen hatten die auch heute von vielen geteilte Auffassung, dass sich jeder sein Glück verdienen könne (Tomoff 2017, S. 3.).“

Auch ging es Aristoteles nicht um einige wenige Glücksmomente, die man erreichen sollte. Vielmehr stand die Gesamtheit des Lebens im Vordergrund: „Denn eine Schwalbe macht noch keinen Frühling, und auch nicht ein einziger Tag; so macht auch ein einziger Tag oder eine kurze Zeitspanne niemanden glücklich und selig (Aristoteles, Nikomachische Ethik, S. 117 1098a).“ Er nannte einige Rahmenbedingungen, die laut ihm erfüllt sein müssen, damit man in Glückseligkeit leben kann:

- I) Materielle Güter (Geld, ein Zuhause, ...) – diese dienen als Ausdruck von Sicherheit und sind laut ihm Mittel zum Zweck, nicht Zweck an sich
- II) Unabhängigkeit / Handlungsfreiheit – nur Wesen, die ihre Ziele selbst setzen können, sind überhaupt glücksfähig. Bei ständiger Bedrohung ist man unfrei und kann kein Glück empfinden
- III) Gesundheit – die Gesundheit ist mit der Handlungsfreiheit verbunden. Krankheit macht einen unfrei und ist bedrohlich
- IV) Soziale und kommunikative Beziehungen mit anderen Menschen – der Mensch als soziales Wesen ist auf andere Menschen angewiesen und braucht Austausch

Aristoteles definierte laut Höffe (2013) drei Lebensweisen, welche ein glückliches Leben nicht ermöglichen. So erscheint ein Leben, welches nur auf Genuss ausgerichtet ist, nicht sinnvoll, weil man seinen Bedürfnissen zu sehr unterliegt und auf die Befriedigung dieser Bedürfnisse zu sehr angewiesen ist. Wenn man zu sehr auf die Vermehrung von Vermögen fixiert ist, verwandelt man die grundsätzlich sinnvolle Ressource Geld in etwas, dem sie nicht gerecht werden kann. Die dritte Lebensweise, welche ein glückliches Leben verhindert, ist jene, bei welcher man zu sehr nach Anerkennung strebt, da man sich dadurch in ein Abhängigkeitsverhältnis begibt:

„Beim reinen Genußleben ist man Sklave seiner jeweiligen Bedürfnisse und Interessen. Bei dem ausschließlich an Reichtum orientierten Leben verkehrt man ein durchaus sinnvolles Mittel, den Erwerb finanzieller Ressourcen, zu einem Endziel. Schließlich verfehlt das Glück ein nur auf Ansehen, Reputation ausgerichtetes Leben, weil man sich dadurch von anderen abhängig macht (Höffe 2013, S. 57f.).“

Glück ergibt sich nun laut Aristoteles aus einem „(...) von der Tugend geprägten Leben selbst (Höffe 2013, S. 58).“ Er beschrieb zwei Formen des Lebens, welche laut ihm ermöglichen, ein glückliches Leben zu leben. Glück ist dabei nicht erst das Resultat beziehungsweise der Lohn, sondern der Weg des tugendhaften Lebens an sich ist bereits das Ziel:

„Als glückstauglich bleiben zwei Lebensformen übrig, ein Leben der sittlich-politischen Tugenden und eines der wissenschaftlich-philosophischen Tugenden. Auf diese zweifache Weise ist nun der Tugendbegriff für den Eudaimonismus wesentlich. Und in beiden Optionen, im sittlich-politischen und im theoretischen Leben, ist das Glück nicht erst der Lohn der Tugend, sondern liegt in dem von der Tugend geprägten Leben selbst (Höffe 2013, S. 58).“

In seiner Mesotes-Lehre befasste sich Aristoteles mit der Frage danach, wie man richtig handelt. Es wird „(...) von der ethischen Tugend als einer mesotês, einer mittleren Verfassung“, gesprochen (Wolf 2013, S. 5). Sie ist Bestandteil der Nikomachischen Ethik und meint die Lehre von der Tugend als Mitte, wobei die Mitte als optimales Maß zwischen zwei Extremen, dem Mangel und dem Übermaß, angesehen werden kann. Mangel und Übermaß sind als Laster zu verstehen und nur durch ein Handeln der Mitte ist gutes und richtiges Handeln möglich. Unter Tugend verstand Aristoteles Charaktereigenschaften bzw. eine Haltung, die als gut angesehen werden können, auch hexis genannt. Diese Haltung wird durch Vernunft bestimmt und muss durch Übung oder Erziehung erworben werden (vgl. Wolf 2013, S. 5f.).

„Wer sich daran gewöhnt, überall Gefahren und Hindernisse zu sehen und vor allem wegzulaufen, der wird die hexis der Feigheit erwerben. Wer andererseits ohne Furcht ist und vor nichts zurückweicht, der hat die hexis der Tollkühnheit. Die aretê liegt wiederum in der Mitte zwischen diesen beiden extremen Charaktereigenschaften; sie ist die Tapferkeit (Wolf 2013, S. 89f.).“

Ein Kritikpunkt, mit welchem der Eudaimonismus häufig konfrontiert wird, ist jener, dass er als egoistisch bezeichnet wird. Dieser Vorwurf kann jedoch entkräftet werden, denn „(...) das trifft (...) allenfalls auf das theoretische Leben zu, das aber wegen der Sozialnatur des Menschen auf das andere, sittlich-politische Leben angewiesen bleibt. Dessen Tugenden haben allesamt einen sozialen Charakter, sei es wie bei der Besonnenheit mitlaufend, sei es wie bei den meisten Tugenden, etwa bei der Freigebigkeit, Großherzigkeit und Gerechtigkeit, überdies bei der Freundschaft, wesentlich (Höffe 2013, S. 59).“

2.1.5 Gegenüberstellung der Positionen

Nun soll zusammenfassend eine kurze Gegenüberstellung der behandelten Positionen vorgenommen werden und die Glücksbegriffe verortet werden.

Der Hedonismus sieht das menschliche Glück in der Anwesenheit von Lust und der gleichzeitigen Abwesenheit von Leid (vgl. Hildt 2018, S. 86). Der ethische Hedonismus ist präskriptiv, er schreibt Menschen ein gewisses Verhalten vor und Handlungen werden

dahingehend bewertet, was ihre Konsequenz ist, wobei Lust und Schmerz die zentralen Kriterien sind (vgl. Craig 1996).

Der Hedonismus spielte eine zentrale Rolle bei der Entstehung des Utilitarismus. Auch im Utilitarismus sind das Vorhandensein von Lust auf der einen Seite und die Abwesenheit von Unlust auf der anderen Seite als Endzweck wünschenswert (vgl. Hildt 2018, S. 77). Speziell die Begriffe „Wohlergehen“ und „Nützlichkeit“ spielen eine wesentliche Rolle (vgl. Pauer-Studer 2010, S. 60). Handlungen werden nach ihren Folgen bewertet. Der Präferenzutilitarismus orientiert sich an subjektiven Wünschen und überlässt jedem Individuum selbst, worin es sein Glück bzw. Wohlbefinden findet. Der klassische Utilitarismus nach Bentham und Mill bewertet Glück am Maß der Freude, das durch eine Handlung entsteht, bei gleichzeitiger Berücksichtigung des damit entstandenen Leids (vgl. Höffe 2013, S. 61).

Der Eudämonismus sieht Glück als das höchste Gut. Im Fokus stand bei Aristoteles Auffassung von Glück nicht primär das subjektive Wohlbefinden eines Individuums und das Empfinden positiver Gefühle, sondern mehr die Aufgabe, ein gutes, tugendhaftes Leben zu führen (vgl. Höffe 2013, S. 58).

2.2 Positive Psychologie nach Martin Seligman

In den vorangehenden Kapiteln wurden philosophische Glücksverständnisse genauer thematisiert. In den folgenden Kapiteln soll der Fokus nun auf dem Glücksverständnis Martin Seligmans liegen, welches verwoben ist mit den Begriffen Aufblühen, Sinn und Freude, und dadurch die psychologische Komponente der Arbeit in den Vordergrund rücken. Die Positive Psychologie hat einige Erkenntnisse der vorab angeführten philosophischen Positionen zum Glück aufgegriffen und für sich genutzt (vgl. Tomoff 2017, S. 8f.). Im Zuge dieses Kapitels soll aufgezeigt werden, welche Parallelen es gibt.

Vorab wird erläutert, worum es sich bei der Positiven Psychologie handelt und es wird auf die Entstehungsgeschichte näher eingegangen. Im Anschluss daran wird das PERMA model of wellbeing vorgestellt und die einzelnen Komponenten des Modells werden beschrieben.

In den vorangehenden Kapiteln wurde bereits erläutert, dass Menschen seit jeher danach bestrebt sind, Glück zu finden. Oftmals werden Begriffe wie Aufblühen, Freude, Sinn, Selbstverwirklichung und das gute Leben damit in Verbindung gebracht. Es stellt sich die Frage, ob es möglich ist, ein glückliches Leben zu führen, beziehungsweise zu erlernen, ein solches zu führen, unabhängig von den möglicherweise chaotischen Umständen in der Welt, die einen umgibt. Martin Seligman ist der Auffassung, dass die Positive Psychologie Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten, glücklichen Leben unterstützen und begleiten kann (vgl. Madeson 2022). Sein Anliegen, sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren

und Menschen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, war in den 1990er Jahren eher neuartig. Schon Abraham Maslow stellte fest, dass lange Zeit das Hauptaugenmerk der Psychologie ausschließlich auf Krankheiten lag und das Positive zu sehr außer Acht gelassen wurde, wie Schmitz et al 2018 festhielten:

„Beschreibt man die Psychologie als die Wissenschaft der Erforschung des Erlebens und Verhaltens von Menschen, so stellt sich die Frage, welche Aspekte dazu zählen. Maslow stellte 1954 fest, dass sich die psychologische Wissenschaft überwiegend den negativen Aspekten, also Krankheiten und menschlichen Defiziten zuwandte. Viel Energie wurde in der Vergangenheit für die selbstverständlich auch notwendige Untersuchung von Ätiologie, Symptomen, Krankheitsverläufen, Prognosen etc. aufgebracht. Doch der Blick der Psychologie kann mit derselben Relevanz auch auf positive Aspekte gerichtet werden (Schmitz et al 2018, S. 92).“

Die Positive Psychologie ist, wie in Kapitel 1 bereits erwähnt, eine eher junge Teildisziplin der Psychologie, welche ihre Wurzeln in der Humanistischen Psychologie hat und in den 1990er Jahren von Martin Seligman, ehemaligem Präsidenten der American Psychological Association (APA), „(...) namentlich etabliert wurde (Schmitz et al 2018, S. 92).“

“In 1998, Dr. Martin Seligman used his inaugural address as the incoming president of the American Psychological Association to shift the focus from mental illness and pathology to studying what is good and positive in life. From this point in time, theories and research examined positive psychology interventions that help make life worth living and how to define, quantify, and create wellbeing (Madeson 2022).“

Sie entstand aus der von Seligman festgestellten Notwendigkeit, sich in der Psychologie und der Psychotherapie nicht nur auf Schadensbehebung zu konzentrieren, denn er war der Ansicht, dass das bloße Ausbleiben von Krankheit nicht automatisch zu Glück und Zufriedenheit führt: „The aim of Positive Psychology is to catalyze a change in psychology from a preoccupation only with repairing the worst things in life to also building the best qualities in life“ (Seligman 2015). Vielmehr sollte es darum gehen, Menschen aktiv dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, aufzublühen – wobei hier oftmals vom englischen Wort „to flourish“ Gebrauch gemacht wird – und ihr subjektives Wohlbefinden zu steigern (vgl. Seligman 2015). Zentral ist, dass es hierbei nicht darum geht, bestehende Probleme zu negieren oder traditionellen Ansätzen der Psychologie ihren Wert abzusprechen: „Der Wert der Positiven Psychologie liegt in ihrer hervorragenden Ergänzung (nicht Ersetzung!) der problemfokussierten Psychologie, die die letzten Jahrzehnte dominierte“ (Tomoff 2017, S. 8).

Tabelle 1 Übersicht Klinische und Positive Psychologie (Katharina Mayr 2022)

Klinische Psychologie	Positive Psychologie
defizit-orientiert	ressourcenorientiert
Was verursacht Krankheiten und Probleme?	Was verursacht Wohlbefinden und Gesundheit?
reaktiv	proaktiv

Die vorangehende Tabelle 1 soll die unterschiedlichen Herangehensweisen traditioneller Ansätze, wie beispielsweise jene der Klinischen Psychologie, und jene der Positiven Psychologie verdeutlichen. Es liegt der Positiven Psychologie ein salutogenetisches Gesundheitsverständnis zu Grunde, „(...) welches nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das Vorhandensein von Wohlbefinden und Entfaltung von Stärken als Grundvoraussetzung von körperlicher und seelischer Gesundheit postuliert. Um ganzheitlicher zu sein, sollte sich die Psychologie also auch auf positive Aspekte wie z. B. Lebensglück, Entwicklung des Individuums, Optimismus, subjektives Wohlbefinden und positive Affekte richten (Schmitz et al 2018, S. 92).“ So wird in der Positiven Psychologie verstärkt darauf geachtet, welche Ressourcen im Menschen bereits vorhanden sind und welche Stärken ein Mensch mitbringt, in traditionellen Ansätzen hingegen werden eher psychische Krankheiten in den Vordergrund gerückt. Auch ist es ein Ziel der Positiven Psychologie, präventiv zu arbeiten, anstatt erst auf ein Problem zu reagieren, wenn es bereits existiert und gezielt der Frage nachzugehen, was das subjektive Wohlbefinden von Menschen steigert, anstatt den Fokus darauf zu legen, was Menschen krank macht, so wie es bei traditionellen Ansätzen oft der Fall ist.

Was die Positive Psychologie von alltagspsychologischen Selbsthilfebüchern über Glück unterscheidet, ist, dass sie ihre Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien bezieht und diese dadurch Legitimation erlangen: „Positive Psychologie ist vereinfacht gesagt die wissenschaftliche Erforschung der Dinge, die im Leben funktionieren und gut sind – das, was das Leben am lebenswertesten macht (Peterson 2006).“

Es gibt zwei essenzielle Säulen, auf denen die Positive Psychologie aufbaut. Einerseits ist das PERMA model of wellbeing zentral, welches im folgenden Kapitel vorgestellt wird. Andererseits sind Charakterstärken und Tugenden eine wichtige Basis. Peterson und Seligman definierten sechs Tugenden mit 24 dazugehörigen Charakterstärken, wobei sie davon ausgehen, dass jeder Mensch alle Stärken in unterschiedlicher Ausprägung in sich trägt und man am erfolgreichsten und glücklichsten ist, wenn man seine individuellen Haupt-Stärken bestmöglich einsetzen kann (vgl. Teufel 2019). Auf der Seite von VIA Institute on Character können sowohl Jugendliche, als auch Erwachsene einen kostenlosen psychologischen Selbsttest machen und herausfinden, was die eigenen Stärken sind, um gezielt damit arbeiten zu können (vgl. VIA 2022).

2.2.1 Seligmans Auffassung von Glück - PERMA model of wellbeing

Ein zentrales Konzept der Positiven Psychologie ist das von Martin Seligman erschaffene PERMA model of wellbeing (vgl. Seligman 2015), welches auch Teil der zugrunde liegenden Forschungsfrage ist. Seligman bezeichnete das Modell auch als „die Theorie des Wohlbefindens“ (Seligman 2015). In folgendem Kapitel soll auf die einzelnen Komponenten

des Modells näher eingegangen werden, um darlegen zu können, was laut Seligman zu Wohlbefinden führt. Wie in der Einleitung bereits angeführt, werden die Begriffe Wohlbefinden und Glück oftmals synonym verwendet. Vorab muss erläutert werden, wie es zur Auswahl der fünf Komponenten kam. Zentral ist, dass jedes Element zum Wohlbefinden beitragen muss:

„Jedes Element des Wohlbefindens muss (...) drei Eigenschaften aufweisen, um als Element zu gelten: 1. Es trägt zum Wohlbefinden bei; 2. Viele Menschen streben um der Sache selbst willen danach, nicht nur um eines der anderen Elemente zu erhalten; 3. Es lässt sich unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen (Exklusivität) (Seligman 2015, S. 34).“

Die fünf Faktoren werden angestrebt, da sie förderlich für das Wohlbefinden sind. Untersuchungen haben gezeigt, dass es eindeutig positive Korrelationen zwischen den jeweiligen Komponenten von PERMA und physischer Gesundheit, Vitalität, Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit im Beruf gibt (vgl. Madeson 2022). Auch wurde durch eine Studie von Forgeard et al (2011) bewiesen, dass man mithilfe des PERMA Modells Distress, also Stress, welcher auf Dauer krank macht und schädlich ist, da er als Belastung empfunden wird (vgl. Trimmel 2014, S. 158), vorhersagen kann. Daraus ergibt sich, dass die proaktive Arbeit an den einzelnen Komponenten einerseits Wohlbefinden verbessert und andererseits psychischen Stress senkt (vgl. Forgeard et al 2011, S. 79ff).

Abbildung 5 soll veranschaulichen, welche Komponenten das PERMA Modell umfasst. Es handelt sich bei PERMA um ein Akronym aus dem Englischen, wobei das P für positive emotions (positive Emotionen), das E für engagement (Engagement), das R für relationships (Beziehungen), das M für meaning (Sinn) und das A für accomplishment (Leistung) steht.

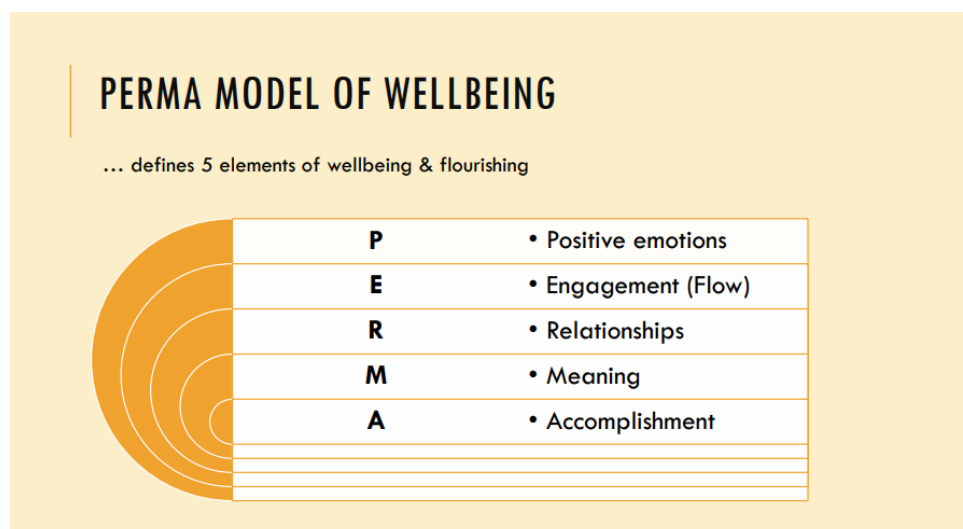


Abbildung 2 PERMA model of wellbeing. (PPIA Science of happiness 2021)

Sowohl die subjektive Einschätzung des Individuums, als auch objektive Messungen sind bei Seligmans PERMA Modell zentral: „Kein einzelnes dieser Elemente definiert das Wohlbefinden, aber jedes trägt dazu bei. Einige Aspekte dieser fünf Elemente werden

subjektiv durch Selbsteinschätzung gemessen, doch andere Aspekte sind objektiv messbar (Seligman 2015, S. 45).“

Eine weitere grundlegende Theorie der Positiven Psychologie neben dem PERMA model of wellbeing sind die Charakterstärken der Individuen. Insgesamt gibt es 24 Stärken beziehungsweise Tugenden, welche jeder Mensch in unterschiedlicher Ausprägung in sich vereint. Darunter fallen beispielsweise Freundlichkeit, soziale Intelligenz, Humor, Mut und Integrität (vgl. Seligman 2015). Diese individuellen Stärken kommen auch beim PERMA Modell zum Einsatz:

„In der Theorie des Wohlbefindens untermauern diese 24 Stärken alle fünf Elemente (...): Wenn man seine größten Stärken aufwendet, so führt das zu mehr positiven Gefühlen, mehr Sinn, mehr Erfolg und zu besseren Beziehungen. (...) Die Stärken sind die Stützen der fünf Elemente (Seligman 2015, S. 46).“

Wichtig ist folglich, seine individuellen Stärken zu kennen und diese bewusst und gezielt einzusetzen. Dieser bewusste Einsatz führt dazu, dass man sich besser fühlt, Tätigkeiten mit mehr Sinn nachgeht und gleichzeitig bessere Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen kann. Zusammenfassend definiert Seligman Wohlbefinden wie folgt: „Wohlbefinden ist eine Kombination eines guten Gefühls mit dem tatsächlichen Vorhandensein von Sinn, guten Beziehungen und Erfolg. Wir wählen unseren Kurs im Leben so, dass wir möglichst viel von allen fünf Elementen erlangen (Seligman 2015, S. 46).“

Im Folgenden werden die fünf Komponenten des PERMA Modells nun genauer beschrieben.

Positive emotions:

Positive Emotionen werden von Trimmel (2014) mit folgenden Merkmalen beschrieben:

„Sie entstehen in Situationen des Glücks, der Geborgenheit, der Selbstachtung und des Überschwangs. Sie geben Antrieb. Sie bewirken, dass wir leistungsfähiger und produktiver sind. Sie fördern unsere Gesundheit. Sie führen zum Auf- und Ausbau von sozialen Kontakten und sie vergrößern geistige, körperliche und zwischenmenschliche Ressourcen (Trimmel 2014, S. 167).“

Aus der oben angeführten Definition kann man entnehmen, dass das Erleben von positiven Emotionen enorm viele erstrebenswerte Nebeneffekte mit sich bringt. Seligman definierte das Element der positiven Gefühle als das hedonistische Element seines Modells, da es primär um das möglichst häufige Empfinden von lustvollen Emotionen geht. Die drei Kriterien, um als Element für die Theorie des Wohlbefindens dienen zu können, werden insofern erfüllt, da positive Emotionen dem Wohlbefinden zuträglich sind, viele Menschen sie um ihrer selbst willen erstrebenswert finden (und nicht nur als Mittel zum Zweck) und weil man sie unabhängig von anderen Elementen messen kann (vgl. Seligman 2015, S. 35).

Barbara Fredrickson, welche intensiv zum Thema der positiven Emotionen forscht, definierte einige der wichtigsten positiven Emotionen. Darunter fallen Hoffnung, Interesse, Liebe, Mitgefühl, Stolz, Dankbarkeit, Freude und Vergnügen. Positive Emotionen können laut Frederickson erlernt, beziehungsweise kultiviert werden und tragen dazu bei, das Wohlbefinden zu steigern (vgl. Fredrickson 2001). Tugade & Frederickson (2004) fanden heraus, dass das bewusste Genießen und Integrieren positiver Emotionen im Alltag und auch die intensive Visualisierung eben jener für die eigene Zukunft dazu führen, dass Denk- und Handlungsprozesse beeinflusst werden. Die Steigerung positiver Emotionen im Alltag kann dazu führen, dass das Individuum physische, psychische und intellektuelle Ressourcen aufbaut, welche zu mehr Resilienz und subjektivem Wohlbefinden führen und die Auswirkung von negativen Emotionen abschwächen (vgl. Tugade & Fredrickson 2004, S. 320f).

Madeson (2022) definierte Möglichkeiten, positive Emotionen im Alltag zu integrieren. Darunter fallen folgende Aspekte:

- I) Zeit mit nahe stehenden Menschen verbringen
- II) Die Freizeit mit Dingen verbringen, welche man genießt (z.B.: Hobbys)
- III) Über Dinge reflektieren, für welche man dankbar ist und sich auf jene Aspekte des Lebens konzentrieren, die gut sind

An dieser Stelle sollte erwähnt werden, dass die Hervorhebung positiver Emotionen nicht dazu dienen soll, negative Emotionen zu negieren, da auch diese eine wertvolle Funktion haben und oftmals Aufschluss darüber geben können, welche Bereiche man als Belastung erlebt oder wo Handlungsbedarf besteht.

Engagement:

Die zweite Komponente des Modells bezieht sich auf das Engagement. Es handelt sich, gleich wie bei den positiven Emotionen, um eine subjektive Einschätzung: „Positives Gefühl und Engagement sind die beiden Kategorien in der Theorie des Wohlbefindens, in denen alle Faktoren nur subjektiv gemessen werden (Seligman 2015, S. 35).“ Gedanken und Gefühle werden im Zustand des Engagements normalerweise nicht aktiv wahrgenommen, sondern treten erst danach auf (vgl. Seligman 2015, S. 35).

Engagement steht in Verbindung mit dem von Mihály Csíkszentmihályi definierten Konzept des „Flow-Erlebens“:

„Csíkszentmihályi beschrieb das Flow-Erleben (Fluss erleben, Flusszustand) als ein holistisches, ganzheitliches Gefühl beim völligen Aufgehen einer Tätigkeit. Solche Zustände treten üblicherweise beim Spielen und bei kreativen (künstlerischen) Aufgaben auf, können aber auch z.B. bei kollektiven Ritualen (Yoga und andere Meditationsformen) oder religiösen Erfahrungen auftreten (Trimmel 2014, S. 134).“

Zentral ist dabei, dass man sich in einer Tätigkeit verliert und das Umfeld ausblenden kann. Der Flow-Zustand tritt vor allem dann ein, wenn ein optimales Anforderungsniveau vorliegt, eine Tätigkeit darf also nicht zu leicht und nicht zu anspruchsvoll sein. Idealerweise beherrscht man eine Tätigkeit schon einigermaßen solide, da dies das Auftreten von Flow begünstigt. Abbildung 6 veranschaulicht dies durch die Beziehung zwischen Können und Anforderung (vgl. Trimmel 2014, S. 134).

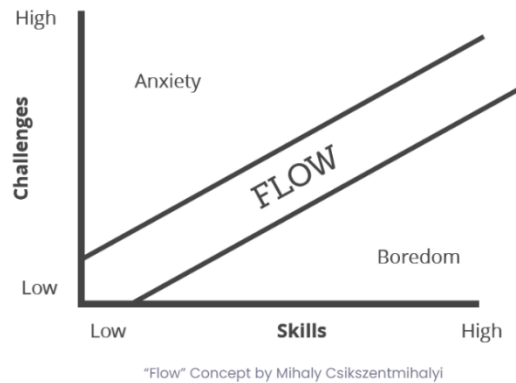


Abbildung 3 "Flow" Concept by Mihaly Csikszentmihalyi

Charakteristisch sind sechs Merkmale von Flow (Trimmel 2014, S. 134f.):

- I) Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein
- II) Zentrierung der Aufmerksamkeit
- III) Selbstvergessenheit
- IV) Das Gefühl, eine Situation unter Kontrolle zu haben
- V) Eine klare Zielorientierung
- VI) Autotelisches Wesen – es werden keine weiteren Ziele oder Belohnungen benötigt

Relationships:

Schon Aristoteles definierte den Menschen als ein soziales Wesen, welches auf die Beziehung zu anderen angewiesen ist: „Nun ist es nicht so, dass der Mensch nicht alleine leben könnte, aber nach Aristoteles kann er sich innerhalb einer Gemeinschaft besser verwirklichen, um seinen ihm innewohnenden Daseinszweck, der Telos genannt wird, zu erfüllen (Weilmeier 2017).“ Die Wichtigkeit von Beziehungen lässt sich auch im 21. Jahrhundert nicht leugnen.

Beziehungen umfassen nach Seligmans Auffassung alle Arten von Beziehungen, welche Menschen üblicherweise haben und sind nicht auf romantische Beziehungen beschränkt: „Relationships encompass all the various interactions individuals have with partners, friends, family members, colleagues, bosses/mentors/supervisors, and their community at large (Madeson 2022).“ Insbesondere das Gefühl der gegenseitigen Wertschätzung und

Unterstützung ist bei Beziehungen wichtig, ebenso wie das Gefühl, geliebt zu werden (vgl. Madeson 2022).

Viele Menschen haben das Ziel, ihre Beziehungen zu den ihnen nahestehenden Menschen zu verbessern. Studien haben gezeigt, dass Beziehungen verbessert werden können, indem man gute Neuigkeiten miteinander teilt oder gemeinsam Erfolge feiert. Dies trägt zu einer stärkeren Bindung bei und führt zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit (vgl. Siedlecki et al 2014, S. 561f.). Ein zentraler Aspekt der Positiven Psychologie sind „Freundlichkeitsübungen“, auch „acts of kindness“ genannt. Studien haben belegt, dass das eigene Wohlbefinden wesentlich gehoben wird, wenn man anderen Menschen Gutes tut, sei es durch eine nette Geste oder durch Unterstützung bei einer Aufgabe im Alltag (vgl. Seligman 2015, S. 40f.). Ein weiterer positiver Aspekt der acts of kindness ist, dass es äußerst beziehungsförderlich ist, wenn man einander hilft. „Andere Menschen sind das beste Gegenmittel gegen die Betrübnisse des Lebens und sie sind die verlässlichste aller Aufmunterungen (Seligman 2015, S. 40).“

Madeson (2022) definierte folgende Dinge, welche dazu beitragen können, neue Beziehungen aufzubauen oder bereits bestehende zu festigen:

- I) Einen Kurs besuchen, welcher einen interessiert
- II) Menschen, welche man nicht gut kennt, Fragen stellen und sie so besser kennenlernen
- III) Beziehungen zu Bekannten festigen und daraus Freundschaften entstehen lassen
- IV) Mit Menschen, welche man aus den Augen verloren hat, wieder Kontakt aufnehmen

Es ist anzumerken, dass Menschen sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben und manche Menschen positive Beziehungen mehr für ihr Wohlbefinden benötigen als andere. Wie vorab jedoch bereits angeführt wurde, sind Menschen grundsätzlich auf Beziehungen zu anderen und ihre sozialen Kontakte angewiesen. Dabei spielt eher die Qualität der Bindungen als die Quantität eine entscheidende Rolle.

Meaning:

Ein weiteres grundlegendes Bedürfnis von Menschen ist die Suche nach dem Sinn und das Streben danach, als wichtig erachtet zu werden: „Another intrinsic human quality is the search for meaning and the need to have a sense of value and worth.“ (Madeson 2022) Seligman spricht von Sinn wie folgt: „Zu etwas gehören und etwas dienen, das wir als größer als unser Ich einschätzen (Seligman 2015, S. 35).“ Eine Aufgabe beziehungsweise einen Sinn des Lebens zu haben hilft Individuen dabei, sich auf das für sie Wesentliche zu konzentrieren und kann in herausfordernden Zeiten dazu beitragen, diese zu meistern (vgl. Madeson 2022).

„Sinn erfüllt die drei Kriterien für ein Element. Erstens trägt er zum Wohlbefinden bei. Zweitens geht man ihm um seiner selbst willen nach. (...) Und drittens wird Sinn unabhängig von positiven Gefühlen oder Engagement definiert und gemessen und ist auch unabhängig von den beiden anderen Elementen – Zielerreichung und Beziehungen (...) (Seligman 2015, S. 36).“

Bei Sinn handelt es sich um etwas sehr Subjektives und jeder Mensch findet in anderen Bereichen Erfüllung. Die Karriere voranzutreiben, eine Familie zu gründen, der Glaube an eine Religion, Freiwilligenarbeit, politischer Aktivismus oder Nachbarschaftsarbeit sind Beispiele für Dinge, die man als sinnvoll erachten kann und die dem Leben Sinn verleihen (vgl. Madeson 2022). Eine Studie von Kashdan et al (2009) belegte, dass Menschen mit einem Sinn im Leben weniger gesundheitliche Probleme und gleichzeitig eine höhere Lebenszufriedenheit und eine höhere Lebenserwartung haben als Proband*innen, die keinen Sinn im Leben hatten (vgl. Kashdan et al 2009, S. 691f.).

Accomplishment:

Bei der letzten Komponente des Modells geht es um Zielerreichung, beziehungsweise darum, sich selbst als wirksam zu erleben oder eine Fähigkeit zu meistern (vgl. Seligman 2015, S. 37). Bei der Zielerreichung ist zentral, dass man bewusste Tätigkeiten setzt, um einem Ziel näher zu kommen und sich sukzessive zu verbessern, um sich so dem gewünschten Endresultat anzunähern:

“A sense of accomplishment is a result of working toward and reaching goals, mastering an endeavor, and having self-motivation to finish what you set out to do. This contributes to wellbeing because individuals can look at their lives with a sense of pride (Seligman 2015).”

Durch das Element der Zielerreichung wird vor allem betont, dass es nicht die Intention der Positiven Psychologie ist, Menschen vorzuschreiben, was sie machen müssen, damit sie Wohlbefinden erreichen können. Vielmehr geht es darum, „(...) zu beschreiben, was sie zu diesem Zweck tatsächlich tun (Seligman 2015, S. 39).“ Eine Möglichkeit, um Zielerreichung zu kultivieren, ist, sich Ziele zu setzen, welche präzise und realistisch sind und bei welchen ein klarer Zeitplan vorliegt. Auch das Reflektieren über vergangene Erfolge kann zuträglich sein (vgl. Madeson 2022).

2.2.2 PERMA+

Das PERMA Modell wurde in den letzten Jahren noch um einige Komponenten erweitert, da bemängelt wurde, dass zuvor die physische Komponente, welche zweifellos ebenso zentral für die nachhaltige Steigerung von Wohlbefinden ist, nicht ausreichend berücksichtigt wurde. Das Plus steht für Optimismus, physische Aktivität (Sport), Ernährung und Schlaf (vgl. Madeson 2022).

Optimismus ist der Glaube daran, dass das Leben mehr gute als schlechte Dinge bereithält. Optimistische Personen sind resilienter und können mit Rückschlägen besser umgehen als

pessimistische Menschen. Auch leben optimistische Menschen tendenziell länger und leiden weniger häufig an Depressionen (vgl. Carver et al 2010). Sport trägt wesentlich dazu bei, das Wohlbefinden zu steigern und ist für einen gesunden Lebensstil unumgänglich. Auch trägt physische Aktivität dazu bei, Symptome von Angst und Depression abzumildern. Ebenso ist der Zusammenhang von Ernährung und Wohlbefinden beziehungsweise der mentalen Gesundheit klar bewiesen. Eine ausgewogene Ernährung, welche viel Obst und Gemüse inkludiert und verarbeitete Lebensmittel ausspart, trägt zu gesteigertem Wohlbefinden bei. Der letzte Punkt, welcher PERMA+ umfasst, ist der Schlaf. Ausreichender Schlaf ist enorm wichtig für die physische und psychische Gesundheit und auch für die allgemeine Leistungsfähigkeit. Man sollte darauf achten, täglich genug Schlaf zu bekommen, wobei ungefähr acht Stunden täglich empfohlen werden (vgl. Madeson 2022). Es ist anzumerken, dass es durchaus noch weitere Komponenten gibt, welche förderlich für das Wohlbefinden sind, wie beispielsweise die Abwesenheit von Krankheit oder auch in einer sicheren Umgebung zu leben. Der Vorteil der ausgewählten Elemente ist jedoch, dass man sie auf einfache Art und Weise selbst beeinflussen kann.

2.2.3 Tugenden und Charakterstärken

Wie vorab bereits erwähnt, stellen die von Peterson und Seligman definierten Tugenden und die dazugehörigen Charakterstärken neben dem PERMA-Modell die zweite wichtige Säule der Positiven Psychologie dar. Der gezielte Einsatz der individuellen Charakterstärken bildet eine essenzielle Basis für ein glückliches Leben. Die sechs Tugenden sind Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz (vgl. Teufel 2019). Abbildung 7 stellt eine Übersicht über die dazugehörigen Stärken dar.

Tabelle 2 Tugenden und Charakterstärken nach Peterson und Seligman (Seligman 2015)

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit
- Kreativität - Neugier - Liebe zum Lernen - Urteilsvermögen - Weisheit	- Tapferkeit - Authentizität - Ausdauer - Enthusiasmus	- Bindungsfähigkeit - Freundlichkeit - Soziale Intelligenz
Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
- Teamfähigkeit - Fairness - Führungsvermögen	- Vergebungsbereitschaft - Bescheidenheit - Vorsicht - Selbstregulation	- Sinn für das Schöne - Dankbarkeit - Hoffnung - Humor - Spiritualität

Tugenden werden von Moralphilosoph*innen häufig als Kerneigenschaften des menschlichen Zusammenlebens angesehen, wobei sich sechs Tugenden herauskristallisiert haben, welche in historischen und zeitgenössischen Schriften aus unterschiedlichsten Kulturkreisen immer wieder auftauchen und somit allgemeine Gültigkeit haben. Dabei handelt es sich um die Tugenden Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Charakterstärken können als Prozesse angesehen werden, die Tugenden definieren. Sie ermöglichen es, Tugenden auf unterschiedliche Arten und Weisen auszuüben. So kann beispielsweise die Tugend Menschlichkeit durch die Charakterstärke Bindungsfähigkeit ausgelebt werden (vgl. Dahlsgaard, Peterson & Seligman 2005, S. 203ff).

Im Folgenden werden die von Seligman und Peterson definierten Tugenden näher erläutert, welche von Ruch und Proyer (2011) übersetzt wurden: „

Weisheit und Wissen: kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten

Mut: Emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung dabei helfen, interne und externe Barrieren zur Erreichung eines Zieles zu überwinden

Menschlichkeit: Interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen

Gerechtigkeit: Stärken, die das Gemeinwesen fördern

Mäßigung: Stärken, die Exzessen entgegenwirken

Transzendenz: Stärken, die uns einer höheren Macht näherbringen und Sinn stiften.“

Die Positive Psychologie geht davon aus, dass alle Menschen sogenannte „Signaturstärken“ haben, welche sie auszeichnen. In der Regel weist man drei bis sieben solcher Stärken auf. Um von einer Signaturstärke sprechen zu können, müssen laut Seligman (2004) mehrere Kriterien erfüllt sein, wie beispielsweise eine intrinsische Motivation, eine Stärke einzusetzen oder auch ein gewisses Maß an Authentizität bei der Ausübung einer Stärke. Damit ist gemeint, dass man sich in der Stärke wiederfindet.

Ein Blick auf die aristotelische Mesotes-Lehre zeigt, dass einige Tugenden mit jenen der Positiven Psychologie übereinstimmen. Aristoteles verortete, wie vorab bereits angeführt, die Tugend stets als die erstrebenswerte Mitte zwischen den beiden Extremen Übermaß und Mangel, wobei beispielsweise Toleranz die Tugend wäre und Intoleranz und Ignoranz die Extreme. „Die Tugend ist also ein Verhalten (eine Haltung) der Entscheidung, begründet in der Mitte in Bezug auf uns, einer Mitte, die durch Vernunft bestimmt wird und danach, wie sie der Verständige bestimmen würde (Aristoteles 2002, S. 141).“ Die aristotelische Tugendethik orientiert sich stets an Umständen, welche für die Qualität einer Handlung relevant sind. Das angestrebte

Ziel ist die Glückseligkeit des Menschen, daher handelt es sich um eine eudämonistische Ethik. Oftmals entscheiden die Umstände darüber, ob eine Handlung gut ist. Aristoteles nennt jedoch auch Handlungen, die an sich schlecht sind, wie beispielsweise Mord. Tugenden sind laut Aristoteles Klugheit, Gerechtigkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Seelengröße, Sanftmut, Wahrhaftigkeit, Höflichkeit und Einfühlsamkeit. Weisheit stellt die wichtigste Tugend dar, da man durch sie die größte Glückseligkeit erreichen kann (vgl. Aristoteles 2002, S. 141ff).

Seligman und Peterson (2015) nennen mit ihren sechs Tugenden sehr ähnliche Tugenden, wie bereits Aristoteles. Anzumerken ist, dass bei Seligman und Petersons Darstellung manche Zuordnungen unklar sind, wie beispielsweise, weshalb Weisheit sowohl als Tugend, als auch als Charakterstärke geführt wird.

2.2.4 Die Wurzeln der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie und Seligmans Theorie des Wohlbefindens sind speziell für den Ethikunterricht interessant. Dies ergibt sich nicht nur daraus, dass der Einsatz der Bezugswissenschaft Psychologie im Ethikunterricht explizit gefordert wird (vgl. BMBWF 2020), sondern auch daraus, dass viele Erkenntnisse der Positiven Psychologie auf antike philosophische Überlegungen zum Glück zurückgeführt werden können und so der Bezug zur Grundlagenwissenschaft Philosophie gegeben ist. Dies wird im folgenden Kapitel herausgearbeitet, indem auf jede Komponente des Akronymes PERMA eingegangen wird.

Es wurde bereits erläutert, dass Seligman (2015) die **positiven Emotionen (P)** als das hedonistische Element seiner Theorie des Wohlbefindens ansieht. Es steht die subjektive Lustmaximierung des Individuums im Vordergrund, es sollen möglichst oft möglichst viele angenehme Gefühle hervorgerufen werden. Dies kann beispielsweise durch Tätigkeiten erreicht werden, welche einem Freude bereiten. Besonders Hobbys spielen eine zentrale Rolle, ebenso wie Zeit mit Menschen, welche einem nahestehen. Hierbei wird die Parallele zum Hedonismus deutlich, wie auch Schmitz et al (2018) beschrieben: „Das hedonische Wohlbefinden, also das Wohlfühlglück, entsteht, wenn man Dinge tut, die gut tun – es beinhaltet also die Suche nach einem angenehmen Leben und positiven Gefühlen und zugleich das Vermeiden von negativen Gefühlen (Schmitz et al 2018, S. 3).“

Ein Kritikpunkt, mit welchem die Positive Psychologie und insbesondere das PERMA Modell oftmals konfrontiert wird, ist, dass es sich um ein rein hedonistisches Modell handelt. Auf diese Kritik wird in Kapitel 2.2.5 näher eingegangen, wo versucht wird, sie zu entkräften.

Die zweite Komponente des Modells, das **Engagement (E)**, bezieht sich auf das Flow-Erlebnis und auf Tätigkeiten, bei welchen man seine individuellen Charakterstärken, die im Zusammenhang mit den dazugehörigen Tugenden gesehen werden müssen, gezielt einsetzen kann. Eine Parallele zwischen der Positiven Psychologie und Aristoteles Vorstellung

von Glück liegt in jenen Tugenden. Glück ergibt sich laut Aristoteles aus einem „(...) von der Tugend geprägten Leben selbst.“ Hierbei ist anzumerken, dass Aristoteles das hedonistische Glücksverständnis ablehnte. Auch Seligman arbeitete die Wichtigkeit von Tugenden und Charakterstärken heraus (vgl. Trimmel 2014, S. 169). Der gezielte Einsatz der individuellen Charakterstärken soll dazu beitragen, ein gelungenes Leben zu führen, in dem man in Tätigkeiten aufgeht und so zu gesteigertem Wohlbefinden führen.

Auch wurde ersichtlich, dass qualitativ hochwertige **Beziehungen (R)** im Leben eines jeden Menschen eine wesentliche Rolle spielen und wichtig für das persönliche Wohlbefinden sind (vgl. Seligman 2015). Dies wurde bereits von Aristoteles postuliert, welcher Menschen als soziale Wesen ansah. In seiner Nikomachischen Ethik führte Aristoteles ebenso den Wert von Freundschaft an. Er erachtete Freundschaften und soziale Beziehungen als eine wesentliche Rahmenbedingung, die erfüllt sein muss, um Glückseligkeit zu erfahren. (vgl. Aristoteles, Nikomachische Ethik) Die Komponente der Beziehungen weist folglich Parallelen zum Eudämonismus auf.

Die Komponente des **Sinns (M)** besagt laut Seligmans Theorie des Wohlbefindens, dass man einer Sache dienen soll, welche größer als man selbst ist (vgl. Seligman 2015). Dieser Ansatz weist Parallelen zum Utilitarismus auf, da der Fokus auf dem Wohl der Gemeinschaft liegt und weniger auf einem selbst. Wie bereits erläutert, ist hierbei zentral, dass „(...) für den Utilitarismus die moralische Qualität von Handlungsweisen von ihren Folgen [abhängt], genauer: von ihrem Beitrag zum allgemeinen Wohlergehen.“ Es handelt sich um „(...) eine konsequentialistische Moralkonzeption (Pauer-Studer, S. 59).“ Auch das von Aristoteles angeführte Werteglück steht in Verbindung zu Sinn:

„(...) Aristoteles unterschied zwischen einem Wohlfühl- und einem Werteglück. Glück entsteht aus dem Zusammenspiel beider Konzepte. Das eudaimonische Wohlbefinden, also das Werteglück, wurde von Waterman in die Psychologie eingeführt. Es entsteht, wenn man das tut, was einem wichtig ist. Das setzt voraus, dass man die eigenen Werte kennt und diese lebt. Eudaimonia beinhaltet psychologische Konzepte wie Weiterentwicklung und Sinn (Schmitz et al 2018, S. 3).“

Die Komponente der **Zielerreichung (A)** wurde ebenso als zentraler Bestandteil des PERMA model of wellbeing genannt. Diese ist nur dann möglich, wenn man bis zu einem gewissen Grad über Handlungsfreiheit verfügt. Schon Aristoteles thematisierte Unabhängigkeit und Handlungsfreiheit und machte aus ihnen wesentliche Rahmenbedingungen, welche gegeben sein müssen, um Glückseligkeit erreichen zu können. (vgl. Aristoteles, Nikomachische Ethik)

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Positive Psychologie philosophischen Glücksauffassungen zum Teil aufgegriffen und in Anlehnung daran eine Definition von Glück bzw. Wohlbefinden postuliert hat.

2.2.5 Kritik an der Positiven Psychologie

Im nachfolgenden Kapitel werden einige gängige Kritikpunkte an der Positiven Psychologie analysiert und Seligmans Auffassung von Glück kritisch beleuchtet. Speziell Mayring (2012) befasste sich umfangreich mit der kritischen Beleuchtung der Positiven Psychologie. Es wird versucht, einige wesentliche Kritikpunkte aufzugreifen, beziehungsweise sie in Kontext zu setzen. Um eine seriöse Auseinandersetzung mit der Thematik gewährleisten zu können und so das Fundament für die nachfolgende Unterrichtsreihe zu legen, scheint dies essenziell zu sein.

1, Wer legt fest, was positiv ist?

Die Frage danach, wer festlegt, was positiv ist und was nicht, ist schwierig zu beantworten, da jeder Mensch individuelle Vorlieben, Erwartungen und Einstellungen hat. Dennoch gibt es Bereiche des täglichen Lebens, die von der Mehrheit ähnlich gesehen werden:

„Diese kritische Frage [danach, wer festlegt, was positiv ist,] wird häufig gestellt. Natürlich gibt es Grauzonen, ein Zuviel des Guten oder gut Gemeintes im falschen Kontext. Aber es gibt tatsächlich Dinge, die die meisten Teilnehmer einer repräsentativen Studie als positiv, gut, wertvoll oder hilfreich ansehen. So ist Wohlbefinden angenehmer als Depression, Optimismus in vielen (nicht in allen!) Situationen hilfreicher als Pessimismus, ein langes Leben erstrebenswerter als ein kurzes, ein gesundes und schmerzfreies Leben schöner als ein krankes, qualvolles. Liebe ist besser als Hass, sinnvoll besser als sinnfrei und viele gute Sozialkontakte zu haben ist besser als Einsamkeit. Und in dieser Auffassung stimmen die Menschen mehr überein als das mancher Kritiker annehmen mag (Tomoff 2017, S. 6f.).“

Es lässt sich also feststellen, dass es Dinge gibt, über welche grundsätzliche Einigkeit herrscht und man sie deshalb als positiv und erstrebenswert ansehen kann. In diese Kategorie fällt beispielsweise auch der Wunsch der Mehrheit, ein angenehmes Leben zu leben und sich wohlfühlen. Dass dies nicht auf Kosten anderer Menschen passieren soll, versucht die Positive Psychologie mit der Komponente Sinn sicherzustellen, welche dafür steht, sich für das Gemeinwohl einzusetzen.

2, Der Positiven Psychologie mangelt es an Wissenschaftlichkeit

Ein weiterer, häufig genannter Kritikpunkt an der Positiven Psychologie ist jener, dass dieser unterstellt wird, nicht wissenschaftlich genug zu sein. Dies kann jedoch widerlegt werden, da sämtliche Erkenntnisse, mit welchen gearbeitet wird, Resultate wissenschaftlicher Studien und Versuche sind:

„Gerade die aus der Forschung abgeleiteten und sich durch eine Vielzahl von Labor- und Feldversuchen signifikant von anderen Methoden absetzenden Ansätze machen die Positive Psychologie zu mehr als nur einer cleveren Verallgemeinerung von Lebensweisheiten. Sie führt darüber hinaus zu richtungsweisenden Erkenntnissen, ist Impulsgeber, erlaubt Perspektivenwechsel und liefert Ideen, welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Wünsche das Leben noch lebenswerter machen könnten (Tomoff 2017, S. 8).“

Wie in jeder anderen seriösen Wissenschaft werden Theorien durch Versuche überprüft und untermauert. Somit kann der Kritikpunkt, dass es sich um keine ernst zu nehmende Wissenschaft handelt, entkräftet werden. Es muss, wie in allen anderen Wissenschaften auch, stets auf eine sorgfältige Durchführung von Studien geachtet werden. Die Frage danach, was ein gutes Leben ausmacht, erscheint eher eine philosophische, als eine wissenschaftliche Frage zu sein. Die Wissenschaftlichkeit ergibt sich dadurch, dass Wohlbefinden in der Positiven Psychologie als Indikator für ein gelungenes Leben herangezogen wird und es sich somit um ein messbares Konstrukt handelt.

3, Es handelt sich nur um eine weitere Form des Hedonismus

Oftmals wird der Positiven Psychologie unterstellt, sie sei eine weitere Form des Hedonismus, bei welcher es rein darum geht, als Individuum ausschließlich angenehme Empfindungen zu erleben und alles Negative auszusparen. Auch wird bemängelt, dass die persönliche Lustmaximierung der Menschen zu sehr im Vordergrund steht: „Positive psychologists sometimes worry that the field will be seen as a celebration of shallow pleasures and thus be dismissed as another version of hedonism (...) (Peterson 2013, S. 43).“ Häufig wird an modernen Auffassungen eines gelungenen, glücklichen Lebens kritisiert, dass es zu sehr um das subjektive Wohlbefinden und kurzweiligen Genuss geht und dabei der moralische Aspekt verloren geht:

„Glück oder Wohlbefinden scheinen heutzutage oft nicht mehr über den Zeitraum unseres gut gelebten Lebens hinweg gewonnen werden zu können. Das Glück soll verfolgt, gefangen und konsumiert werden – es entsteht somit durch temporäre Vergnügen. Der moralische Aspekt ist abhanden gekommen: gut fühlen anstelle von gut sein. Weniger das gut gelebte Leben als vielmehr die Erfahrung des sich gut anfühlenden Moments ist also ausschlaggebend (Tomoff 2017, S. 4).“

Tomoff (2017) stellte fest, dass es in der Positiven Psychologie zwar durchaus auch darum geht, Lust zu empfinden, jedoch stehen ebenso Handlungen im Vordergrund, welche sinnerfüllt sind und anderen dienen: „Glück hat [laut der Positiven Psychologie] zudem verschiedenste Gesichter – von sinnerfüllten Handlungen bis zu Aktionen, die die Lust befriedigen. Vieles, was schon die alten Philosophen erkannt haben, erfährt heute eine Renaissance und wird von Forschern weitergeführt.“

Auch unterscheidet Seligman zwischen Vergnügungen und Belohnungen, wie Trimmel (2014) folgendermaßen beschreibt: „Vergnügungen sind kurzfristige, nicht zum Denken anregende Situationen, die nur für den Moment glücklich machen. (...) Belohnungen sind langanhaltend, da sie die Stärken und Tugenden stärken. Man taucht damit in Flow ein und sie tragen zum Auf- und Ausbau von dauerhaftem Glück bei (Trimmel 2014, S. 168).“

Ziel der Positiven Psychologie ist folglich nicht, Menschen dazu aufzufordern, ausschließlich auf das eigene Wohlbefinden zu achten und nur Tätigkeiten auszuüben, die der eigenen Lust zuträglich sind.

4, Zielerreichung (Accomplishment) könnte durch moralisch verwerfliche Tätigkeiten erreicht werden

Ein weiterer Kritikpunkt an Seligmans Auffassung von Wohlbefinden könnte sein, dass bei der Komponente der Zielerreichung (Accomplishment) auch moralisch verwerfliche Tätigkeiten dazu führen könnten, sein Ziel zu erreichen und man dadurch folglich Wohlbefinden erreichen könnte, weil man das Ziel erreicht hat. Hierbei darf man jedoch nicht vergessen, dass Seligman die Wichtigkeit von Tugenden und Charakterstärken herausgearbeitet hat, wie beispielsweise Menschlichkeit und Gerechtigkeit (vgl. Trimmel 2014, S. 169). Diese Orientierung an den Tugenden legt nahe, dass laut Seligman moralisch verwerfliche Tätigkeiten nicht dazu beitragen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern, da sie nicht in Einklang mit zwei der wesentlichen Tugenden stehen.

5, Man tut das Richtige aus den falschen Gründen

Oftmals wird der Positiven Psychologie unterstellt, man handle aus egoistischen Gründen gut, um sich selbst dadurch gut zu fühlen und tut dadurch das Richtige aus den falschen Gründen. Laut Kant und seinem deontologischen Ansatz steht bei einer Handlung stets der Beweggrund, also die Intention einer Handlung, im Vordergrund. Der Beweggrund muss gut sein, die Folge der Handlung ist zweitrangig (vgl. Pauer-Studer 2010). So könnte man es als verwerflich erachten, wenn jemand eine gute Tat ausübt, um sich selbst gut dabei zu fühlen. Dagegen könnte man jedoch argumentieren, dass bei teleologischen Ansätzen, wie beispielsweise dem Hedonismus, die Folgen einer Handlung zentral sind. Wenn nun die Folge einer Handlung, die bis zu einem gewissen Grad aus egoistischen Gründen ausgeübt wurde, um möglicherweise das eigene Wohlbefinden zu steigern, ist, dass es anderen Personen dadurch besser geht, sind aus teleologischer Sicht die Beweggründe, die zu der Handlung verleitet haben, nicht relevant und die Handlung ist als gut zu bewerten.

Es ist unumgänglich und wichtig, sich kritisch mit dem Modell Seligmans auseinanderzusetzen und eine neutrale Sicht darauf zuzulassen. Es lässt sich feststellen, dass die genannten Kritikpunkte an der Positiven Psychologie und dem PERMA model of wellbeing widerlegt werden können.

2.2.6 Gründe für den Einsatz der Positiven Psychologie an Schulen

Die vorangehenden Kapitel haben gezeigt, dass es viele Gründe gibt, die für den Einsatz der Positiven Psychologie an Schulen sprechen. Diese sollen nun nochmals kompakt zusammengefasst werden. Teufel (2019, S. 53f.) nannte einige der Vorteile des Einsatzes der

Positiven Psychologie im schulischen Alltag: so führte sie an, dass, wie auch aus zahlreichen anderen Studien bereits hervorgegangen ist (vgl. BMA 2018, Unicef), die Häufigkeit der psychischen Beschwerden bei jungen Menschen enorm gestiegen ist. Auch plädiert sie dafür, dass es leichter ist, Beschwerden vorzubeugen, als sie zu heilen. Ebenso führt Teufel die enge Verwobenheit von Psyche und Immunsystem an. Wenn es der Psyche schlecht geht, führt dies zwangsläufig auch zu einem geschwächten Immunsystem und mehr krankheitsbedingten Ausfällen. Der positive Einfluss von positiven Emotionen auf den Lernprozess wurde vorab schon erwähnt, ebenso wie die Auswirkung von subjektivem Wohlbefinden auf die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Speziell die steigende Zahl an Jugendlichen mit psychischen Beschwerden (vgl. BMA 2018) kann nicht negiert werden und es erscheint als wichtige Aufgabe der Institution Schule, den Schüler*innen Methoden zu vermitteln, wie sie gestärkt aus schwierigen Situationen hervorgehen können. Auch belegen Studien, dass Menschen mit positivem Mindset seltener krank werden:

„Positiv gestimmte Menschen sind widerstandskräftiger, werden schneller gesund und leben nachweislich länger. Investitionen in das Wohlbefinden der Bevölkerung sind also empfehlenswerte Maßnahmen für eine zeitgemäße und nachhaltige Gesundheitspolitik (Teufel 2019, S. 53).“

Auch begünstigen positive Emotionen Lernprozesse und bewirken, dass Inhalte nachhaltiger gespeichert werden, was ein wichtiges Argument für den Einsatz der Positiven Psychologie darstellt.

„Dank bildgebender Verfahren kann man die Entstehung, Wirkungsweise und Auswirkungen von Gefühlen und Emotionen nachvollziehen. Sie spielen beim Lernen eine wichtige Rolle, da sie Lernprozesse begleiten und mit diesen – unbewusst – gespeichert werden (Teufel 2019, S. 54).“

Insgesamt erscheint es auf allen Ebenen sinnvoll zu sein, Erkenntnisse der Positiven Psychologie in den Schulalltag einzubinden.

3 Lebensraum Schule

Da sich die vorliegende Masterarbeit speziell auf die Arbeit in der Schule konzentriert, soll im folgenden Kapitel auf den Lebensraum Schule näher eingegangen werden. Das Ziel ist hierbei, den Ist-Zustand zu erfassen, um den Einfluss auf das Wohlbefinden, welchen die Schule und die damit einhergehenden Anforderungen auf junge Menschen haben, darzustellen und zu verdeutlichen.

Untersuchungen haben ergeben, dass die positive Haltung von Schüler*innen gegenüber der Schule bereits in der Primarstufe, also schon zu Beginn der schulischen Laufbahn, rasch absinkt:

„In empirischen pädagogisch-psychologischen Forschungsarbeiten wird wiederholt ein Rückgang der Schulfreude und des Wohlbefindens im Laufe der Schulzeit nachgewiesen. Während die meisten Kinder im Kindergarten voller Vorfreude vom Lernen in der Schule sprechen und es fast nicht erwarten können, endlich ein Schulkind zu werden, findet schon in den ersten zwei Primarschuljahren eine Distanzierung von der Schule und ein Absinken der positiven Haltungen gegenüber der Schule statt – und nicht etwa erst in der Pubertät bzw. im Jugendalter, wenn die SchülerInnen stark in Entwicklungsprozesse eingebunden sind (Hascher 2004, S. 8).“

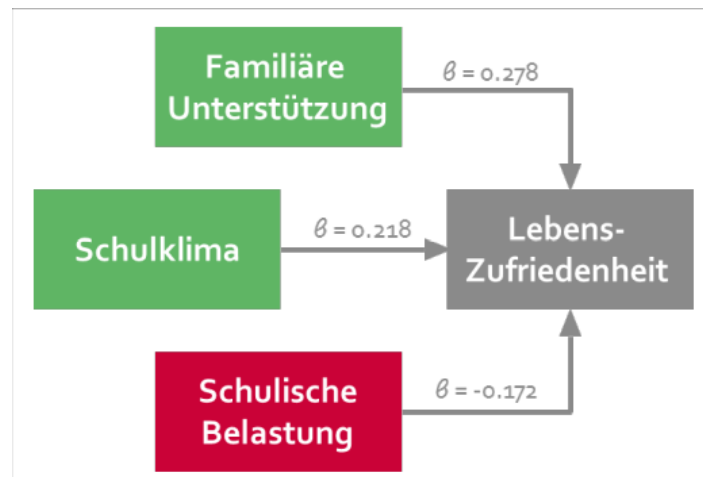


Abbildung 4 BMA 2018: Einfluss von familiärer Unterstützung, Schulklima und Belastung durch die schulischen Anforderungen auf die Lebenszufriedenheit der Schülerinnen und Schüler

Wie Abbildung 2 veranschaulicht, können die schulische Belastung und auch das Klima in der Schule einen wesentlichen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und die psychosoziale Entwicklung von Schüler*innen haben, ebenso wie die Unterstützung, welche sie von zu Hause erhalten. Die wichtigste Rolle nimmt hierbei die Unterstützung durch die Familie ein, gefolgt von dem Klima in der Schule und den Belastungen, die mit der Schule einher gehen. Zwei der Hauptfaktoren, die die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen essenziell beeinflussen, sind folglich in der Institution Schule vorzufinden und „ein schlechtes Schulklima und/oder ein hoher schulischer Lern- und Leistungsdruck [können] besonders psychisch vulnerable Schülerinnen und Schüler stark beeinträchtigen (BMA 2018).“

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, verbringen Kinder und Jugendliche einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule. Umso wichtiger ist es, zu erkennen, dass die Schule von Lernenden oftmals als belastender Faktor empfunden werden kann und man deshalb im Zuge des Unterrichts darauf achten sollte, eine angenehme, angstfreie Atmosphäre zu schaffen und den Schüler*innen Themen und Kompetenzen zu vermitteln, welche sie dabei unterstützen können, resiliente junge Erwachsene zu werden.

3.1 Wohlbefinden als schulische Aufgabe?

„Bildung hat seit der Antike das Ziel, zuversichtliche, mitfühlende und soziale Menschen auszubilden, die lernfähig sind, einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten sowie Charakterstärken, Tugenden und Werte leben (Teufel 2019, S. 59).“ Es stellt sich die Frage, wie es gelingen kann, junge Heranwachsende auf eine ungewisse Zukunft und die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts vorzubereiten und ihr Wohlbefinden zu stärken.

Der Begriff Glück als seelischer Zustand ist aus subjektivistischer Sicht schwer zu definieren. Deshalb wird, wie in der Einleitung bereits erläutert, in der Wissenschaft oftmals auch von „subjektivem Wohlbefinden“ gesprochen:

„Glück (oder englisch happiness) ist eine subjektive Einschätzung der Person, die es erfährt. Deshalb sprechen Wissenschaftler (...) häufig auch von subjektivem Wohlbefinden (subjective well-being, SWB), denn es geht primär darum, wie jeder Einzelne von uns über sein eigenes Leben denkt und es bewertet. Es ist das Ziel vieler, häufiger positive als negative Affekte zu erleben, sodass die allgemeine Evaluation des eigenen Lebens wenn möglich positiv ausfällt (Tomoff 2017, S. 6).“

Auch im Folgenden werden die Begriffe „Wohlbefinden“ und „Glück“ synonym verwendet. Bevor näher auf die Glücksthematik eingegangen und der zugrunde liegenden Fragestellung nachgegangen wird, stellt sich zuerst die Frage, ob Themen wie „Wohlbefinden“ und „Glück“ überhaupt einen Platz in der Schule und im Lehrplan haben sollten und ob es als Aufgabe der Schule angesehen werden sollte, für Wohlbefinden bei den Lernenden zu sorgen. Häufig wird kritisiert, dass es in der Schule nicht vorrangig darum gehen sollte, einen Ort des Wohlfühlens zu schaffen und dass das Lernen und das Erbringen von Leistung im Vordergrund stehen sollten:

„Wer «Wohlbefinden in der Schule» zum Thema macht, muss auf Vorbehalte und Skepsis gefasst sein. So manche und mancher assoziiert den Begriff «Wohlbefinden» offenbar mit etwas Unwissenschaftlichem, Überflüssigem oder gar Unseriösem. Die Versuchung scheint groß, das Thema als «pädagogischen Firlefanz», «pädagogischen Kitsch» oder bestenfalls als «Erfindung der Psychologie» abzutun und so eine sachliche Diskussion zu verhindern (Hascher 2004, S. 7).“

Dass hinter der Bestrebung, im Lebensraum Schule einen Ort zu schaffen, an welchem Lernende sich wohlfühlen, mehr steckt als unwissenschaftliche Bemühungen, fand Hascher (2004) in ihren Untersuchungen heraus. Konkret geht es bei dem Bestreben, eine angenehme Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen, vor allem „um die Gewährleistung und gezielte Gestaltung lern- und leistungsförderlicher Schulumgebungen (Hascher 2004, S. 7).“ Die Förderung der Leistung der Lernenden zählt unbestritten zu jenen Dingen, die im Interesse aller Beteiligten stehen sollten. Zu diesem Ergebnis kam auch Martin Seligman, der dafür plädierte, Wohlbefinden an Schulen zu lehren, da ein gesteigertes subjektives Wohlbefinden laut zahlreicher Studien für den Lernerfolg der Schüler*innen zuträglich ist (vgl. Seligman 2015, S. 121f).

Aus den Forschungen geht hervor, dass es sich bei Wohlbefinden im Schulkontext um etwas handelt, das nicht automatisch entsteht, jedoch gezielt gefördert werden kann und soll (vgl. Hascher 2004). Boekaerts (1992, 2001) befasste sich ebenfalls mit der Thematik, dass es Aufgabe der Schule ist, eine Atmosphäre des Lernens zu schaffen, in welcher die Lernenden sich auf das Lernen konzentrieren können und nicht primär damit beschäftigt sind, negative Gefühle zu verarbeiten.

3.2 Wohlbefinden als Indikator eines gelungenen Lebens

Der Begriff Wohlbefinden wird hauptsächlich in der Psychologie als Fachbegriff thematisiert und „das Wohlbefinden eines Menschen wird gemeinhin als ein Indikator für ein gelungenes Leben betrachtet (Hascher 2004, S. 9).“ Was den Terminus „Wohlbefinden“ auszeichnet, ist vor allem seine uneinheitliche Verwendung: „Er dient zugleich als Oberbegriff für verschiedene angenehme Gefühle wie Freude, Stolz und Glück; als Synonym für Zufriedenheit; als Ausdruck positiven Befindens; als Indikator für körperliche Fitness, für Gesundheit, für Entspannung und Stressfreiheit (Hascher 2004, S. 9).“ Wesentlich ist, dass es nicht um einzelne Momente des Wohlbefindens und damit des Glücks geht, sondern um einen kontinuierlichen Zustand.

Um ein besseres Verständnis der Thematik zu erlangen, ist es essenziell, den Terminus Wohlbefinden näher zu erläutern und zu konkretisieren. Es gibt unterschiedliche Definitionen des Begriffs Wohlbefinden, wobei es den Umfang der vorliegenden Arbeit übersteigen würde, alle aufzulisten. Zwei Definitionen von Mayring (1991) und Diener (1984) sollen nun jedoch angeführt werden, um verschiedene Zugänge zum Begriff zu erhalten.

3.2.1 Wohlbefinden laut Mayring

Bei Mayring wird das menschliche Wohlbefinden mithilfe eines Vier-Faktoren-Ansatzes erläutert. So beschreibt er, dass das Wohlfühlen eines Individuums damit zusammenhängt, dass es frei von Sorgen, seelischen Belastungen und Problemen sein muss. Auch ist die Empfindung von Gefühlen des Glücks und ein allgemein positives Lebensgefühl zentral. Wesentlich ist laut ihm auch der Zustand der Zufriedenheit, welcher sich durch eine positive Bewertung des Lebens ergibt. Man spricht laut Mayring von Wohlbefinden, wenn alle dieser vier Faktoren gegeben sind (vgl. Mayring 1991, S. 74).

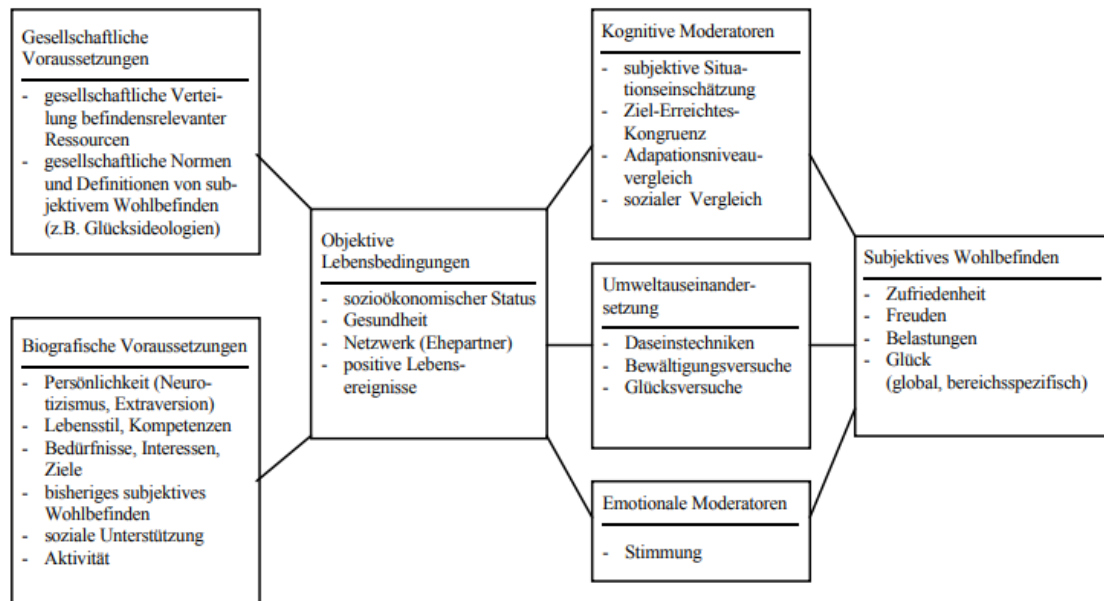


Abbildung 5 Einflussfaktoren subjektiven Wohlbefindens (Mayring 1987, S. 372)

In Abbildung 3 wird veranschaulicht, welche Einflussfaktoren auf das subjektive Wohlbefinden Mayring als relevant erachtet. Dabei spielen beispielsweise der sozioökonomische Status, das soziale Netzwerk, aber auch Glücksversuche und Glücksideologien eine Rolle.

3.2.2 Wohlbefinden laut Diener

Laut Diener (1984) muss eine Unterteilung des Wohlbefindens in drei Kategorien vorgenommen werden. Eine Kategorie bilden dabei Konzepte, welche thematisieren, dass Wohlbefinden durch das Einhalten und die Erfüllung von äußerlich vorgegebenen Werten entsteht. Er spricht hierbei auch von „normative definitions“, also Tugenden. Bei der zweiten Kategorie handelt es sich um Definitionen, welche die Lebenszufriedenheit, auch als „life satisfaction“ bezeichnet, in den Vordergrund stellen. Bei der letzten Kategorie geht es um jene Konzepte, welche sich auf das Vorherrschen positiver Gefühle beziehen, welche als angenehm empfunden werden und ausgeprägter vorhanden sein müssen als negativ wahrgenommene Gefühle, wie beispielsweise Trauer. Auch arbeitete Diener wesentliche Merkmale des Wohlbefindens heraus. So führt er an, dass Wohlbefinden etwas sehr Subjektives, stark von der jeweiligen Person abhängiges ist, dass es nicht nur um das Nicht-Vorhandensein negativer Emotionen, sondern vor allem um das Vorhandensein positiver Emotionen geht und dass es sich bei Wohlbefinden um ein dauerhaftes Konzept handelt (vgl. Diener 1984, S. 543f).

Hascher (2004) stellte fest, dass den genannten Definitionen von Wohlbefinden einige Dinge gemein sind:

1. „wenn nicht nur die Gedanken eines Menschen, sondern auch seine Gefühle berücksichtigt werden – und umgekehrt,
2. wenn sowohl positive als auch negative Aspekte einbezogen werden und
3. wenn Freude als eine zentrale Empfindung angesehen wird.“

Wesentlich ist, dass Wohlbefinden laut beider Konzepte vor allem dann eintreten kann, wenn positive Gefühle involviert sind und diese im Vergleich zu den negativen Emotionen überwiegen. Wie dies im Lebensraum Schule erreicht werden kann, soll im Folgenden thematisiert werden.

3.3 Wohlbefinden im Zuge des Unterrichts

Seligman befasste sich in seiner Forschung intensiv mit den Themen Wohlbefinden und Positive Erziehung an Schulen und er plädiert seit geraumer Zeit dafür, Wohlbefinden an Schulen zu lehren. Er führt als Grund dafür an, dass „eine positive Stimmung (...) zu einer breiteren Aufmerksamkeitsspanne, kreativerem Denken und ganzheitlicherem Denken“ und „im Gegensatz dazu (...) negative Stimmung zu einer Verengung der Aufmerksamkeit, kritischerem und analytischerem Denken“ führt (Seligman 2015, S. 122). Dabei negiert er nicht die Wichtigkeit von analytischem Denken und das Ausführen von Anweisungen, zu welchem man in schlechter Stimmung eher neigt. Er kritisiert jedoch durchaus, dass Schulen den Fokus zu wenig auf die Förderung von kreativem Denken legen, welches vor allem dann entsteht, wenn der oder die Lernende in positiver Stimmung ist und sich wohlfühlt. Auch erkannte er die Sinnhaftigkeit, das Thema Wohlbefinden in möglichst viele Unterrichtsgegenstände einfließen zu lassen, um nachhaltige Veränderungen bei den Lernenden zu erreichen (vgl. Seligman 2015, S. 122ff).

Die vorangehenden Überlegungen ergeben, dass eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Glück und eine umfassende Beleuchtung dessen aus verschiedenen Blickwinkeln im Zuge des Unterrichts aus vielen Gründen sinnvoll und notwendig erscheinen, um das Wohlbefinden im Lebensraum Schule nachhaltig und langfristig zu steigern und die Schüler*innen dabei zu unterstützen, resiliente Bürger*innen zu werden, die in der Lage sind, mit kreativen Lösungen auf die Herausforderungen der heutigen Zeit zu reagieren.

Teil II

4 Analyse bestehender Unterrichtsreihen zum Thema Glück

Der zweite Teil der Arbeit dient der Analyse bereits bestehender Unterrichtsreihen zum Thema Glück, welche teilweise Erkenntnisse der Positiven Psychologie berücksichtigen. Sie werden, unter anderem, auf ihre Problemorientierung hin untersucht. Vorab wird eine kurze Analyse des österreichischen Lehrplans für Ethik vorgenommen, um den Einsatz der Positiven Psychologie im Ethikunterricht zu legitimieren und die gesetzlichen Rahmenbedingungen aufzuzeigen. Auch dient die Analyse später als Grundlage der entworfenen Unterrichtsreihe im 3. Teil der Arbeit. Im Anschluss an die Lehrplananalyse wird näher auf Erkenntnisse der Fachdidaktik Ethik und Philosophie eingegangen und es wird erläutert, was ein philosophisches Problem ist und was einen problemorientierten Unterricht ausmacht. Ebenso wird das Bonbonmodell von Rolf Sistermann (2015) beschrieben, da dieses einen möglichen Ansatz für die Umsetzung eines problemorientierten Unterrichts bietet.

4.1 Schulfach Ethik

Die verpflichtende Einführung und Ausrollung des Ethikunterrichts in der Sekundarstufe 2 trat in Österreich mit dem Schuljahr 2021/22 für all jene Schüler*innen, welche nicht den Religionsunterricht besuchen, in Kraft. Zuvor gab es nur Schulversuche zum Unterrichtsfach Ethik, diese werden nun abgelöst von der flächendeckenden Implementierung des Faches (vgl. BMBWF 2020). Damit wurde der Grundstein dafür gelegt, die Schüler*innen im Zuge des Unterrichts als Lehrperson dabei zu begleiten, einen moralischen Wertekompass auszubilden und sich mit grundlegenden Fragen des Lebens zu befassen, worunter auch die Frage nach dem eigenen Wohlbefinden und einem glücklichen, gelungenen Leben fällt. Im Folgenden soll die offizielle Zielsetzung des Ethikunterrichts in der Sekundarstufe 2 aufgezeigt werden. Dies dient dazu, zu belegen, dass eindeutig gefordert wird, im Zuge des Unterrichts Themen wie „Glück“ zu behandeln und die Lernenden dabei zu unterstützen, herauszufinden, was sie für ihr individuelles Glück brauchen. Zuerst soll auf die allgemeine Zielsetzung des Faches Ethik näher eingegangen werden. Im Anschluss daran werden fachliche Konzepte und didaktische Grundsätze angeführt.

4.1.1 Zielsetzungen des Schulfachs Ethik in der Sekundarstufe 2

Laut dem Bundesministerium für Bildung (BMBWF) hat der Ethikunterricht folgende Aufgaben:

„Der Ethikunterricht soll Schülerinnen und Schüler zu selbstständiger Reflexion im Hinblick auf Wege gelingender Lebensgestaltung befähigen, ihnen Orientierungshilfen geben und sie zur fundierten Auseinandersetzung mit den Grundfragen des Lebens anleiten. In der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen philosophischen, weltanschaulichen, kulturellen und religiösen Traditionen und Menschenbildern soll der Ethikunterricht einen Beitrag zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung leisten. Hierbei soll die Bereitschaft gestärkt werden, Verantwortung für das eigene Leben und das Zusammenleben mit anderen in

sozialen, ökologischen, ökonomischen, politischen und kulturellen Verhältnissen zu übernehmen. Der Ethikunterricht bestärkt die Schülerinnen und Schüler, eigene Krisenerfahrungen aufzugreifen und sich im autonomen Handeln als selbstwirksam zu erfahren. Die Schülerinnen und Schüler sollen im Ethikunterricht auch maturieren können (BMBWF 2020).“

Es geht folglich speziell darum, Schüler*innen dabei zu unterstützen, über Möglichkeiten der gelingenden Lebensgestaltung zu reflektieren und ihnen im Zuge des Unterrichts eine Orientierungshilfe und Anleitung bei der Bearbeitung von grundlegenden Fragen, welche das Leben aufwirft, zu bieten. Dabei ist wichtig, dass der Ethikunterricht zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden beitragen soll und den Schüler*innen dabei hilft, für ihr Leben Verantwortung zu übernehmen. Auch sollen die Jugendlichen sich als selbstwirksam erfahren (vgl. BMBWF 2020).

4.1.2 Lehrplan Ethik Sekundarstufe 2

Um die Legitimität der Behandlung des Themas Glück unter Berücksichtigung von Erkenntnissen aus der Psychologie aufzuzeigen, werden nun die gesetzlichen Rahmenbedingungen, welche Lehrer*innen bei der Gestaltung des Ethikunterrichts beachten müssen, näher beleuchtet und eine kurze Analyse des österreichischen Lehrplans für Ethik wird durchgeführt. Dies ist in weiterer Folge auch für die Erstellung einer problemorientierten Unterrichtsreihe notwendig, welche dem Lehrplan entsprechen muss.

Laut des Bundesministeriums für Bildung (BMBWF) ist, wie bereits erwähnt, die Philosophie die Grundlagenwissenschaft, auf welche sich der Ethikunterricht beziehen sollte. Dabei ist, unter anderem, auf Wissenschaften wie die Psychologie, die Soziologie oder auch Religionswissenschaft einzugehen und ein Bezug soll hergestellt werden (vgl. BMBWF 2020).

4.1.3 Fachliche Konzepte

Bei der Behandlung eines Themas im Ethikunterricht sind einige Perspektiven zu beachten. So sollen laut des Lehrplans für Ethik (2021) die personale Perspektive, die gesellschaftliche Perspektive und die ideengeschichtliche Perspektive bei der Gestaltung des Unterrichts berücksichtigt werden.

Bei der **personalen Perspektive** steht die „Lebenswirklichkeit der Einzelnen“ im Vordergrund. Damit ist gemeint, dass die Frage nach der individuellen Bedeutung eines Themas für ein gelingendes Leben des oder der Einzelnen geklärt werden soll. Relevant ist hierbei, auf Erfahrungen aus dem Alltag der Lernenden einzugehen und diese in den Unterricht einzubinden. Die **gesellschaftliche Perspektive** legt den Fokus auf einen größeren Blickwinkel und betrachtet eine Thematik in Hinblick auf das „Zusammenleben in lokalen bis hin zu globalen Kontexten“, wobei unterschiedliche soziale und kulturelle Hintergründe der Schüler*innen berücksichtigt werden sollen. Die **ideengeschichtliche Perspektive** meint,

dass eine Thematik unter Berücksichtigung bzw. Miteinbeziehung religiöser und kultureller Traditionen auf das moralisch Gute analysiert werden soll (vgl. BMBWF 2021).

4.1.4 Didaktische Leitlinien

Aus dem aktuellen Lehrplan (BMBWF) geht explizit hervor, dass bei den didaktischen Grundsätzen die Integration der Bezugswissenschaften klar gefordert wird:

„Bei der Gestaltung des Ethikunterrichts ist an den Lebenserfahrungen der Schülerinnen und Schüler anzuknüpfen. Diese sind durch relevante Erkenntnisse der Bezugswissenschaften unter Zuhilfenahme ethisch-philosophischer Theorien und Methoden problemorientiert zu diskutieren und zu vertiefen (BMBWF 2021).“

Bei der Bearbeitung von Themen muss auch berücksichtigt werden, dass es unterschiedliche Lebensanschauungen gibt und man das Diversitätsgebot einhalten muss. Es sollte berücksichtigt werden, dass es in einem Klassenzimmer oftmals verschiedenste Weltanschauungen gibt und auch die Ergebnisoffenheit bei der Behandlung eines Themas ist zu gewährleisten. Ebenso ist ein respektvoller Umgang miteinander essenziell, wobei unterschiedliche Ansichten ihren Platz haben müssen (vgl. BMBWF 2021). Dies erscheint speziell bei der Glücksthematik wichtig zu sein, da es sich um ein sehr subjektives, individuelles Thema handelt.

Auch die Diskursorientierung ist ein wesentlicher Punkt des Lehrplanes, da mögliche Lösungsansätze moralischer Probleme gemeinsam im Gespräch zu erarbeiten beziehungsweise vorgeschlagene Lösungen kritisch zu beleuchten sind (vgl. BMBWF 2021). So muss auch die kritische Analyse von Inhalten ihren festen Platz im Unterricht finden. Ebenso ist die Methodenvielfalt bei der Umsetzung des Unterrichts zu berücksichtigen.

4.1.5 Kompetenzbereiche

Das Wort „Kompetenz“ setzt sich aus „con“ und „petere“ zusammen, womit das gemeinsame Anstreben von Fähigkeiten gemeint ist (vgl. Lahmer 2011). „Kompetenzen im Fach PUP können nicht von oben vorgeschrieben werden, sie müssen in ständigem Prozess entwickelt und hinterfragt werden (Lahmer 2011).“ Dies ergibt sich daraus, dass speziell in Philosophie und auch in Ethik viele Fragen gestellt werden und viele Möglichkeiten aufgezeigt werden.

Der Ethik-Lehrplan sieht fünf verschiedene Kompetenzbereiche vor, welche für die gesamte Sekundarstufe 2 gelten und folglich in allen Schulstufen gefördert werden sollen. Je nach Alter der Lernenden soll man vom Einfachen zum Schwierigen fortschreiten (vgl. BMBWF 2021). Einige wichtige Kompetenzen sind:

- I) Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen:** Die Jugendlichen können Situationen und Probleme erkennen und beschreiben und auch die Ansichten und Werte anderer Menschen anerkennen und einordnen (vgl. BMBWF 2021)

- II) Analysieren und Reflektieren:** Die Lernenden können unterschiedlichste Erfahrungen und Wissen miteinander verbinden und aus einem ethischen Blickwinkel heraus (vgl. BMBWF 2021)
- III) Argumentieren und Urteilen:** Die Schüler*innen können „moralische und ethische Grundkonzepte darstellen, ihre historischen, sozioökonomischen und kulturellen Zusammenhänge verstehen (BMBWF 2021).“
- IV) Interagieren und Sich-Mitteilen:** die Lernenden sind in der Lage, miteinander zu diskutieren und Meinungen, welche nicht ihrer eigenen entsprechen, annehmen. Auch der gewaltfreie Umgang miteinander bei Konflikten gehört hier erwähnt (vgl. BMBWF 2021)
- V) Handlungsoptionen entwickeln:** Die Schüler*innen können das Erlernte in Bezug zu ihrem eigenen Leben setzen

Das Fünf-Finger-Modell von Martens (2003) verdeutlicht die in den Geisteswissenschaften vorherrschenden Methoden in einfacher Form. Damit ist gemeint, dass man Thematiken auf unterschiedlichen philosophischen Blickwinkeln betrachten kann, um zu einem Urteil zu kommen:

„Ekkehard Martens (...) hat die geisteswissenschaftlichen Methoden Phänomenologie, Hermeneutik, Analytik, Dialektik und Spekulation in anschaulicher Form mit dem sogenannten Fünf-Finger-Modell beschrieben. Wir können ein Thema aus verschiedenen philosophischen Perspektiven beleuchten und so zu einem begründeten Urteil gelangen. Mit der Fünf-Finger-Methode lernen wir zudem ein methodisches Bewusstsein, das auf viele Bereiche des Lebens anwendbar ist (Lahmer 2017).“

Es müssen nicht immer alle fünf Schritte durchlaufen werden und es muss nicht immer zwangsläufig mit Schritt 1 begonnen werden. Vereinfacht formuliert können die fünf Finger mit folgenden Fragen gleichgesetzt werden (Martens 2003): „

1. Was sehe ich?
2. Was bedeutet das Ganze?
3. Sind die Argumente schlüssig?
4. Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
5. Was wäre, wenn ...?“

Der Lehrplan versucht, den Lernenden mithilfe einer vielschichtigen Betrachtung eines Themas dabei zu verhelfen, zu einem wohl überlegten Urteil zu gelangen. Die genannten Kompetenzbereiche werden in Teil 3 in der vorgestellten, problemorientierten Unterrichtsreihe bei den Stundenplanungen berücksichtigt.

4.1.6 Lehrstoff: Thema Glück

Das Thema Glück ist, neben vielen anderen Themen, im aktuellen Ethik-Lehrplan für die Sekundarstufe 2 verankert und für die 9. Schulstufe vorgesehen. Es soll speziell auf folgende

Aspekte intensiv eingegangen werden: „Glück, Glücksvorstellungen, Glücksethiken [und] Glücksforschung.“ Dabei kann „in besonderer Weise (...) auf die mit der jeweiligen Schulform verbundenen Schwerpunkte“ eingegangen werden (BMBWF 2021).

Durch die Lehrplananalyse des Faches Ethik wird klar ersichtlich, dass Glück einen fixen Platz im Ethikunterricht haben muss und man auf die Bezugswissenschaften, unter anderem die Psychologie, eingehen soll. Auch wird angeführt, dass man aktuelle Erkenntnisse der Glücksforschung mit den Lernenden thematisieren und problemorientiert diskutieren soll. Daraus ergibt sich, dass laut dem Lehrplan der Einsatz von Erkenntnissen der Positiven Psychologie im Ethikunterricht definitiv legitim ist. Auch wird deutlich, welche Kompetenzen bei der Planung und Gestaltung des Unterrichts berücksichtigt werden müssen deshalb auch als Grundlage für die Unterrichtsreihe in Teil 3 dienen.

4.2 Fachdidaktik Ethik

Wie vorab bereits angeführt, wird laut dem aktuellen, österreichischen Ethik-Lehrplan dazu angehalten, eine problemorientierte Diskussion und Vertiefung von Themen zu gewährleisten. Nun soll erläutert werden, was mit Problemorientierung gemeint ist. Dies ist auch deshalb wichtig, weil die zugrunde liegende Forschungsfrage sich auf die Erstellung einer problemorientierten Unterrichtsreihe bezieht.

4.2.1 Problemorientierter Unterricht

Bussmann (2020) spricht von der Problemorientierung als „(...) einer festen Säule in der Philosophiedidaktik (Bussmann 2020, S. 45).“ In der Philosophie herrscht jedoch keine Einigkeit darüber, was ein philosophisches Problem überhaupt ist. So hält Hacker (2001) fest „(...) die Frage, was denn ein philosophisches Problem sei, [ist] selbst ein philosophisches Problem, das die abendländischen Philosophen seit Platon und Aristoteles bis hin zu Russell und Wittgenstein umgetrieben hat. Die von diesen Philosophen gegebenen Antworten sind mannigfaltig und widerstreitend (Hacker 2001, S. 54).“

Bevor auf problemorientierten Unterricht näher eingegangen wird, wird vorab der Begriff des Problems definiert. Bittner (2001) unterscheidet zwischen theoretischen und praktischen Problemen und definiert ein theoretisches Problem wie folgt: „Theoretische Probleme bilden eine besondere Art von Problemen; diejenigen, die einem, statt etwa den weiteren Weg als Politiker, den weiteren Weg als Erkennender und Begreifender schwermachen (Bittner 2001, S. 21).“ Ein philosophisches Problem ist laut ihm ein theoretisches: „Philosophische Probleme sind theoretische Probleme. Man möchte etwas begreifen, und irgendwo strandet man und sitzt fest. Problem ist das, wo man, momentan oder auf die Dauer, mit dem Einsehen nicht durchkommt (Bittner 2001, S. 22).“

4.2.2 Was ist ein philosophisches Problem?

Die philosophische Problemreflexion gilt als wesentliches Unterrichtsziel im Philosophieunterricht:

„Das Ziel der meisten heutigen Philosophie-Lehrpläne ist nicht das Erlernen philosophischer Theorien als Selbstzweck, sondern die Befähigung zur „philosophischen Problemreflexion“. Das bedeutet, dass im Vordergrund Probleme stehen, die es philosophisch zu durchdringen gilt. Es bedeutet nicht, dass es ausschließlich philosophische Probleme sind, die es philosophisch zu bearbeiten gilt, obwohl es ein wesentliches Ziel des Unterrichts sein sollte, ein Verständnis für philosophische Probleme zu entwickeln (Bussmann 2020, S. 47).“

Bei problemorientiertem Unterricht handelt es sich um ein didaktisches Prinzip, bei welchem das forschende Lernen im Vordergrund steht. Problemorientierung wird in vielen Lehrplänen eingefordert, wobei sich die Problemorientierung ursprünglich aus dem naturwissenschaftlichen Unterricht entwickelte. Es geht primär darum, den Lernenden kein fertiges Wissen zu präsentieren, sondern mehr darum, dass die Schüler*innen durch aktives

Beobachten und das gezielte Stellen von Fragen ein Problem selbst lösen. Der Fokus liegt darauf, vorgefestigte Meinungen in Frage zu stellen. Besonders das sokratische Gespräch scheint geeignet zu sein, ein Problem zu lösen und ein tiefergehendes Verständnis für Zusammenhänge zu erreichen (vgl. Aebli 1981, S. 21ff.). Das sokratische Gespräch geht auf Sokrates zurück und bezeichnet eine bestimmte Form der Gesprächsführung. Man spricht in diesem Kontext auch oft von Mäeutik, der Hebammenkunst, da neues Wissen beziehungsweise Erkenntnis „geboren“ wird (vgl. Rehehäuser). Auch bietet sich das sokratische Gespräch für den Philosophie- und Ethikunterricht an.

Kompetenzorientierter Unterricht bedeutet immer auch problemorientierter Unterricht. Das Problem, welches im Unterricht als Ausgangspunkt dient, wird auch als Verbindungsstelle zwischen der Welt und dem oder der Lernenden gesehen. Es soll stets das Ziel sein, den Lernenden zu ermöglichen, sich in der Gesellschaft frei zu bewegen und sich zurechtzufinden (vgl. Vogler 2021, S. 106).

In Abbildung 6 wird deutlich, dass der Ausgangspunkt des Lernprozesses ein Problem darstellt, welches zuerst als solches erkannt werden muss. Dies führt bei den Lernenden häufig zu Unruhe und Irritation. Der nächste Schritt besteht aus der Klärung des Nicht-Wissens und der Entwicklung einer möglichen Lösungsstrategie. Gleichzeitig werden Hypothesen gebildet und Erklärungsansätze generiert. Darauf folgt die Informationssuche, wobei einzelne Teilprobleme voneinander abgegrenzt werden und der Wissensstand aktualisiert wird. Im Anschluss wird die Hypothese verifiziert beziehungsweise falsifiziert und gegebenenfalls modifiziert. Im letzten Schritt folgt die Reflexion und die Brauchbarkeit der gefundenen Lösung wird evaluiert. Sowohl soziale, als auch individuelle Kompetenzen werden bei problemorientiertem Unterricht gestärkt, da auf sozialer Ebene einerseits Diskussionsfähigkeit und Projektmanagement geschult werden und andererseits auf individueller Ebene Selbstvertrauen, Selbstregulation und auch die eigene Motivation und intellektuelle Neugier gefordert sind (vgl. Vogler 2021, S. 107).

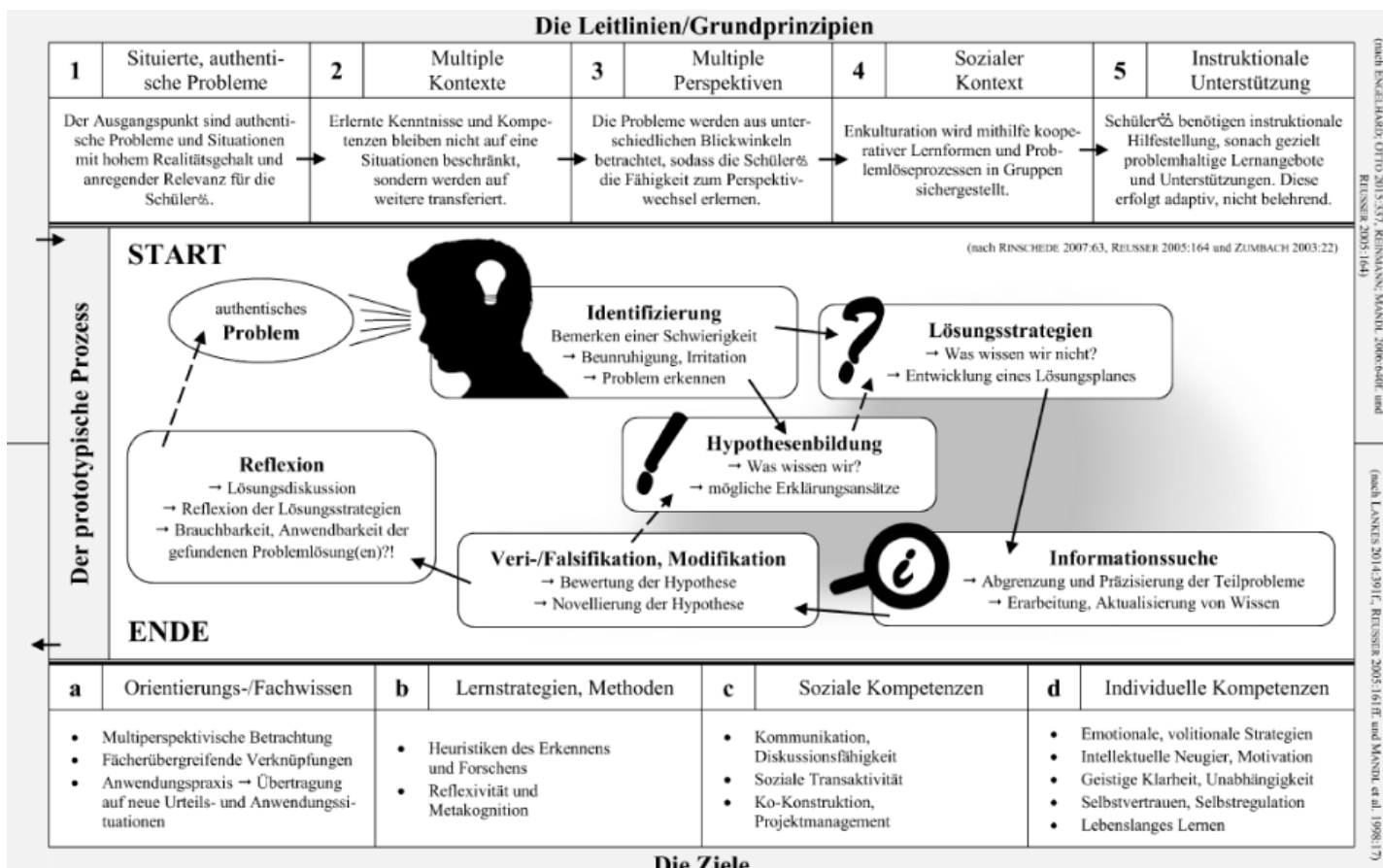


Abbildung 6 Problemorientiertes Lernen

Vogler (2021) spricht im Kontext von problemorientiertem Unterricht von einem Unterricht, der die Welt erschließen muss. Die Schüler*innen sollen in der Planung des Unterrichts mit einbezogen werden: „(...) Probleme sind in dem Sinn lebensweltbezogen, weil eine Handlungsproblematik als Lernproblematik, als eine personale Grenzerfahrung oder Grenzerfahrung für die Gruppe besteht, die den Zugriff auf die Welt verhindert (Vogler 2021, S. 107).“ Durch Probleme werden vorab bestehende Erwartungen häufig aufgelöst. Essenziell ist, dass die Lernenden ein gewisses Maß an Optimismus mitbringen, das Problem lösen zu können. Auch Selbstregulation ist, wie vorab bereits erwähnt, notwendig, da der Prozess Frustrationstoleranz erfordert – dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die Lösungssuche kein linearer Prozess ist.

„Probleme können insoweit keine Routinen sein, ganz im Gegenteil werden erworbene Erfahrungen und Erwartungen aufgehoben. Die Unsicherheit, das Problem zu lösen, erfordert eine Selbstzuversicht und eine Selbstregulation, sich nicht abbringen zu lassen, dranzubleiben und nicht zu resignieren. Eine Problemlösung besitzt eine ethische Dimension. Nicht jede Lösung, auch wenn sie funktional und ökonomisch oder pragmatisch daherkommt, ist den anderen in der sozialen (Um-)Welt zuzumuten. Probleme sind immer sozial-moralisch gerahmt und die Lösungen sind selbst wieder ein Beitrag des sozialen Zusammenseins und müssen kritisch geprüft werden (Vogler 2021, S. 108).“

Ebenso ist wichtig, dass nicht jede Lösung funktionieren kann und kritisch geprüft werden muss. Bei philosophischen Problemreflexionen wird das Denken der Lernenden ins

Zentrum des Unterrichts gestellt. Dies geschieht durch das Aufspüren von Problemen, wobei die Lehrperson eine mütterliche Rolle einnimmt, indem sie gezielt nachfragt und auch Unterstützung durch passendes Material bietet. Speziell Sistermanns Bonbon-Modell (2015) entspricht dieser Auffassung von Problemreflexion (vgl. Bussmann 2020, S. 47). Wesentlich ist, dass bei einem solchen Denkprozess sämtliche Informationen von den Lernenden gesammelt werden, die sie als für das Problem wichtig erachten. Dabei entsteht oft eine Anhäufung verschiedenster Vorerfahrungen und unterschiedlicher Wissensbestände (vgl. Bussmann 2020, S. 47). Es handelt sich hierbei um eine entscheidende Phase, welche man als Lehrer*in optimal nutzen sollte, ohne zu früh in den Denkprozess der Schüler*innen einzugreifen, „(...) um verstärkt das Verhältnis von philosophischen zu wissenschaftlichen und anderen Fragen zu thematisieren und um eine Sensibilität für deren unterschiedlichen Charakter zu schulen. Damit wird die Kompetenz gefördert, dem Gegenstandsbereich entsprechend angemessene Fragen zu stellen (Bussmann 2020, S. 47).“ Hier ist speziell das Feingefühl der Lehrperson gefragt, im richtigen Moment einzugreifen.

4.2.3 Das Bonbon-Modell nach Rolf Sistermann

Nun soll das vorab bereits erwähnte Bonbon-Modell nach Sistermann näher erläutert werden, welches laut ihm „(...) das beste Instrument darstellt, um eine wirkliche Problemorientierung zu gewährleisten (Wittschier 2015).“

Die erste Phase des Bonbon-Modells entspricht der Hinführung, wobei die Interessen der Schüler*innen im Vordergrund stehen und berücksichtigt werden müssen. Dies führt zu Phase zwei, der Problemstellung. Hierbei ist zentral, dass diese von allen Lernenden nachvollzogen werden kann. Die Nachvollziehbarkeit ist entscheidend dafür, dass die Schüler*innen in Phase drei alleine oder in Teams selbstständig arbeiten können und sich besser in das Problem einfühlen können. In dieser Phase sollen auch erste Lösungsvorschläge entwickelt werden. Phase vier stellt die Problemlösungsphase dar (vgl. Sistermann 2015). In Phase fünf folgt die Festigungsphase, es „(...) sollten die Ergebnisse der kontrollierten Phase auf den Begriff gebracht, im Vergleich mit denen der intuitiven Phase befragt und in den Zusammenhang der Reihe gestellt werden (Sistermann 2015).“ In der letzten Phase, Phase sechs, erfolgt der Transfer, es steht die Anwendung an Beispielen und „(...) kritische Stellungnahme und anschließende offene Fragen“ im Vordergrund (Sistermann 2015). Abbildung 7 verdeutlicht die sechs Phasen des Lernprozesses.

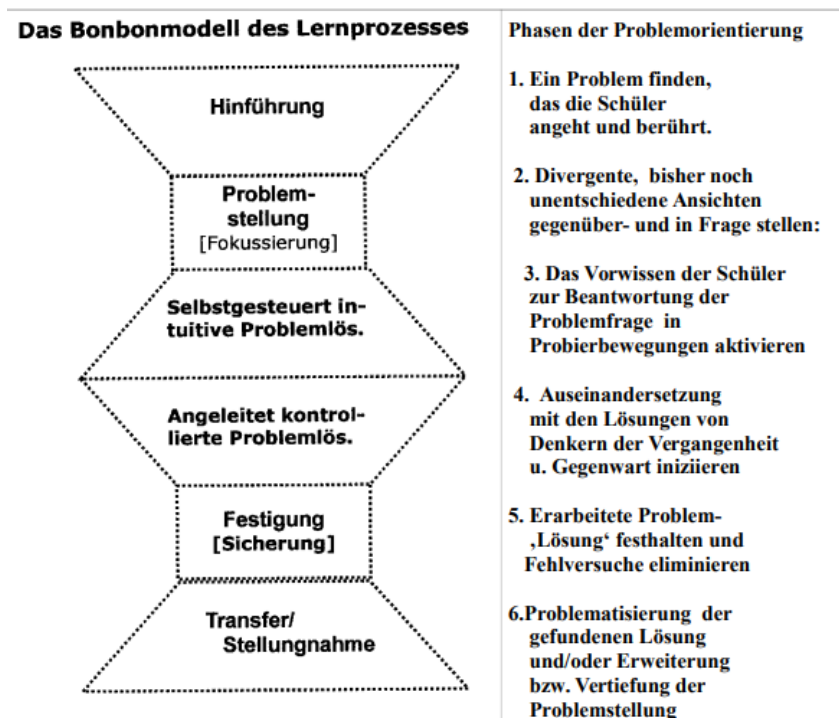


Abbildung 7 Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (Sistermann 2015)

Bezüglich dem Zeitmanagement bei Anwendung des Bonbonmodells lässt sich feststellen, dass es zeitlich nicht an eine feste Zahl gebunden ist. Man kann das Modell sowohl für den Aufbau einer einzelnen Unterrichtsstunde nutzen, es aber auch für die Planung einer Unterrichtsreihe heranziehen, welche sich über mehrere Einheiten erstreckt. Sollte man das Modell für eine einzelne Einheit nützen, ist wichtig, dass die Lehrperson darauf achtet, idealerweise bis zur Festigungsphase zu gelangen und den Transfer als Teil der Hausaufgabe zu geben. Natürlich ist auch wichtig, dass man bei besonders angeregten Diskussionen nicht unnötig eingreift und den Schüler*innen jenen Raum gibt, welchen sie brauchen (vgl. Sistermann 2015).

So kann das Modell für eine einzelne Unterrichtsstunde dienen, aber auch einer Unterrichtsreihe von mehreren Stunden zugrunde liegen. Ein wesentlicher Vorteil des Einsatzes des Bonbonmodells im Philosophieunterricht gegenüber dem 3-E-Modell (Einstieg – Erarbeitung – Ergebnissicherung) ist laut Sistermann jener, dass dem 3-E-Modell die Problemstellung, die selbstgesteuert-intuitiven Lösungen und der Transfer fehlen. Obwohl die Problemstellung die kürzeste Phase ist, ist sie dennoch die wichtigste Phase. Deshalb sollte die Problemstellung auch von der Lehrperson an der Tafel festgehalten werden (vgl. Sistermann 2015). Bei der Erstellung der problemorientierten Unterrichtsreihe wurde bei den Planungen der Einheiten und der verschiedenen Unterrichtsphasen das Bonbonmodell herangezogen.

4.3 Analyse bestehender Unterrichtsreihen- und materialien

Nun werden drei Unterrichtsmaterialien beziehungsweise Unterrichtsreihen, welche das Thema Glück aufbereitet haben, hinsichtlich ihrer Problemorientierung und ihrer Tauglichkeit für den Ethikunterricht untersucht. Die ausgewählten Materialien erfüllen das Kriterium, dass sie in der Sekundarstufe verwendet werden können. Dies ist wichtig, da diese momentan in Österreich die Hauptzielgruppe für den Ethikunterricht darstellt. Die Suche nach geeigneten, fertig ausgearbeiteten, problemorientierten Unterrichtsreihen, welche das Thema Glück für den (Ethik-)Unterricht aufbereitet haben und das PERMA-Modell beinhalten, gestaltete sich als schwierig. In einigen Werken wurde zwar erwähnt, dass man die Positive Psychologie auf den schulischen Kontext übertragen kann und soll (vgl. Seligman 2015, Tomoff 2017, Schmitz et al 2018, Hascher 2020), es wurden jedoch keine konkreten Stundenplanungen oder Unterrichtsreihen geliefert. Deshalb wurden die Unterrichtsreihen zum Thema Glück hinsichtlich ihrer Problemorientierung analysiert.

4.3.1 „Jugend stärken“ nach Ingrid Teufel

Ingrid Teufel befasste sich intensiv mit der Frage, wie man Erkenntnisse der Positiven Psychologie in den Schulalltag einbauen kann. Einerseits entwarf sie ein Buch für Kinder der Primarstufe („Jedes Kind stärken“), andererseits verfasste sie den zweiteiligen Band „Jugend stärken“, welches sich an Schüler*innen der Sekundarstufe 1 richtet. Da der Fokus der Masterarbeit auf der Sekundarstufe liegt, wird im Folgenden nur Teufels Band „Jugend stärken“ analysiert.

Teufel (2019) kritisiert, dass der Fokus im österreichischen Schulsystem zu sehr auf Defiziten und Mängeln liegt, Stärken jedoch zu wenig berücksichtigt werden.

„Viel zu oft wird im Umgang mit Kindern das Hauptaugenmerk auf Defizite und Schwächen gelegt. (...) Die Aufmerksamkeit vorrangig auf Schwächen zu richten, entmutigt und demotiviert viele Lernende. (...) Forschungen zeigen auf, dass es hoch an der Zeit ist, Bildung neu zu denken und jene Schulen sowie Pädagog*innen zu unterstützen, die diesen Weg in einer potenzialfördernden Haltung bereits gehen (Teufel 2019, S. 53).“

In ihrem Band „Jugend stärken“ stellt sie den Lernenden das PERMA-Modell vor und leitet in neun Schritten an, wie Schüler*innen positive Emotionen kultivieren, ihre Stärken nutzen, gefestigte Beziehungen führen und sinnvolle Ziele definieren können. Band 1 umfasst 85 Seiten und neun Kapitel. Vorab wird erläutert, worum es sich beim PERMA-Modell handelt und was das Ziel des Bandes ist. Anschließend widmet sich je ein eigenes Kapitel den fünf verschiedenen Komponenten von PERMA mit dazu passenden Aufgaben.

Der Band „Jugend stärken“ stellt umfassende Methoden und Materialien zur Verfügung, um gemeinsam mit den Lernenden das PERMA-Modell zu erarbeiten. Es lässt sich jedoch feststellen, dass der Band für die Sekundarstufe 2 allgemein und für den Ethikunterricht im

Speziellen eher ungeeignet ist und es keine konkreten Anregungen zu problemorientiertem Unterricht, wie ihn Sistermann mit seinem Bonbonmodell erläutert (vgl. Sistermann 2015) gibt.

4.3.2 „EinFach Philosophieren – Glück und Lebenssinn“

Die Reihe „EinFach Philosophieren“ widmet sich verschiedensten Themen des Philosophieunterrichts und verfolgt einen eher praktischen Ansatz, womit gemeint ist, dass die Vermittlung philosophischer Kompetenzen im Vordergrund steht und „philosophiehistorisches Wissen“ weniger Raum einnimmt. Philosophische Probleme sollen möglichst nah an der Lebensrealität der Lernenden sein und somit ihr Interesse wecken, wobei gleichzeitig die Kompetenzorientierung angestrebt wird. Ebenso wird das Buch von der Verfasserin auch für den Ethikunterricht empfohlen (vgl. Schmidt 2019, S. 4).

Das Unterrichtsmodell zum Thema Glück „(...) kann von Klassenstufe 7 bis 10 flexibel genutzt werden“ und besteht aus drei Kapiteln. Die Eignung für die Sekundarstufe 2 sollte somit gegeben sein. Kapitel A befasst sich mit dem Begriff „Glück“, wobei ein niederschwelliger Einstieg in die Thematik ermöglicht werden soll und kein Vorwissen der Schüler*innen benötigt wird. Im zweiten Kapitel (B) steht der Begriff „Lebenssinn“ im Vordergrund, wobei religiöse und philosophische Sichtweisen einbezogen werden. Das dritte Kapitel (C) ist praktisch ausgelegt und soll den Lernenden mit Hilfe von Filmen und Texten ermöglichen, in ihrem eigenen Leben nach Sinn zu suchen (vgl. Schmidt 2019, S. 4f.). Im Folgenden werden Kapitel A und B näher untersucht.

Für Teil A werden ungefähr 10 Unterrichtseinheiten anberaumt, wobei dies flexibel ist. In Kapitel A1 kommt es zu mithilfe von Spielen zu einer Annäherung an das Thema und es wird die Frage erläutert, ob Menschen, die Glück im Spiel haben, automatisch glücklich sind. Hier ist die Hinführung nach Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (vgl. Sistermann 2015) gegeben. In Kapitel A2 lernen die Schüler*innen, Zufallsglück und Glück als emotionalen Zustand zu unterscheiden. Dies entspricht nach Sistermann der Problemstellung und der selbstgesteuerten intuitiven Problemlösung. In A3 und A4 kommt es in eher geringem Ausmaß zur angeleitet kontrollierten Problemlösung und zur Festigung, wobei die Lernenden hier näher auf die unterschiedlichen Aspekte des Glücks eingehen und auch philosophische und literarische Texte bzw. Zitate einbinden. Kapitel A5, in welcher der Sinn bzw. Effekt von Glücksbringern thematisiert wird, entspricht Sistermanns Transferphase. Insgesamt bietet Teil A einige geeignet erscheinende Anregungen für den Einstieg in die Glücksthematik und die Annäherung an den Begriff „Glück“. Positiv anzumerken ist, dass viele konkrete Methoden vorgeschlagen werden, welche für den Unterricht praktikabel erscheinen. Kritisch kann gesehen werden, dass die bloße Annäherung an den Begriff sehr zeitintensiv ist und, wie von der Autorin vorab angemerkt, keine philosophischen Positionen zum Glück thematisiert werden.

Teil B besteht aus sieben Kapiteln und geht der Frage nach dem Lebenssinn in Religion und Philosophie nach. Kapitel B1 dient der Aktivierung von Vorwissen der Lernenden. B2 legt den Fokus auf die Begriffsklärung von „Sinn des Lebens“ und befasst sich mit Sehnsüchten und Ängsten der Schüler*innen. In B3 geht es um die Analyse eines Textes, welcher der Frage nach dem „Wozu“ nachgeht. B4 beinhaltet eine Auseinandersetzung mit Sinn und Leistung. In B5 bearbeiten die Lernenden die Frage nach dem Sinn aus Sicht der fünf Weltreligionen heraus, wofür bis zu zehn Unterrichtseinheiten herangezogen werden können. B6 ist speziell für den Ethikunterricht interessant, da hier der Frage nach Glück und Sinn aus philosophischer Sicht nachgegangen wird. Die Autorin schlägt für das Kapitel 1-6 Unterrichtseinheiten vor. Auffallend ist, dass Eudämonismus, Hedonismus und Utilitarismus nicht erwähnt werden, wobei dies bei der Frage nach Glück durchaus sinnvoll erscheint. In B7 kommt es zu einer Ergebnissicherung und die Lernenden erstellen Kurzfilme zum Thema Sinn des Lebens.

Insgesamt ist Schmidts Unterrichtsreihe zum Thema Glück umfangreich und die Thematik wird von vielen Blickwinkeln beleuchtet. Auch wird speziell in Kapitel A problemorientiert gearbeitet. Auffallend ist, dass die Positive Psychologie nicht erwähnt wird, obwohl manche der empfohlenen Methoden auch der Positiven Psychologie zuzuordnen sind. So sollen die Schüler*innen beispielsweise ein „Glückstagebuch“ schreiben (vgl. Schmidt 2019, S. 92), wobei hier Parallelen zur Positiven Psychologie zu erkennen sind, da das „what went well – Tagebuch“, in welchem man täglich drei Dinge notiert, die an diesem Tag gut waren, eine essenzielle Methode der Positiven Psychologie ist (vgl. Seligman 2015).

4.3.3 „Vielfalt (er)leben 1“

Das Ethik-Schulbuch „Vielfalt (er)leben 1“ (Auhser et al 2021) thematisiert im Kapitel „Suche nach Glück und Sinn“ unter anderem die Positive Psychologie und wird deshalb analysiert. Das Kapitel zum Thema Glück umfasst 20 Seiten und beinhaltet keine konkrete Stundenplanungen. Vorab werden die unterschiedlichen Bedeutungen von Glück thematisiert und die Schüler*innen werden dazu aufgefordert, zu reflektieren, in welchen Situationen sie glücklich sind (vgl. Auhser et al 2021, S. 109f.). Anschließend werden philosophische Positionen zum Glück näher erläutert. Es wird die eudämonistische Ethik, der Hedonismus und der Utilitarismus vorgestellt (vgl. Auhser et al 2021, S. 112 ff.). Im Anschluss daran wird die Positive Psychologie vorgestellt, wobei das PERMA model of wellbeing kein Teil davon ist. Es werden eher allgemein die Grundpfeiler der Positiven Psychologie aufgezeigt und das „flow“-Konzept erklärt (vgl. Auhser et al 2021, S. 120f.).

Hinsichtlich der Problemorientierung ist festzustellen, dass das Buch einen eher oberflächlichen Einblick in die Thematik liefert und wenig problemorientiert zu sein scheint.

Zwischenfazit

Die Analyse der Werke hat ergeben, dass es einen Mangel an Unterrichtsreihen für den Ethikunterricht zum Thema „Glück“ zu geben scheint, welche problemorientiert sind und auch Erkenntnisse der Positiven Psychologie im Allgemeinen und das PERMA model of wellbeing im Speziellen integrieren. Umso wichtiger erscheint es, einen Beitrag zu leisten, fertige, problemorientierte Unterrichtsreihen für Lehrpersonen zur Verfügung zu stellen.

Teil III

5 Problemorientierte Unterrichtsreihe zum Thema Glück

Im dritten und letzten Teil der Masterarbeit wird nun eine problemorientierte Unterrichtsreihe zum Thema Glück für den Ethikunterricht vorgestellt, welche Erkenntnisse der Positiven Psychologie mit einbezieht und somit auch das PERMA model of wellbeing beinhaltet. Ebenso werden Verbindungen zu philosophischen Glücksvorstellungen hergestellt. Die Reihe eignet sich für die Sekundarstufe II und ist sowohl in der AHS, als auch in der BHS anwendbar.

Der nachfolgenden Unterrichtsreihe liegt Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (2015) zugrunde, welches vorab bereits näher beschrieben wurde, da sich das Modell anbietet, um problemorientierten Unterricht zu gewährleisten. Wie schon erwähnt wurde, kann das Bonbonmodell sowohl für eine einzelne Unterrichtseinheit herangezogen werden, aber auch der Planung einer Unterrichtsreihe, welche mehrere Einheiten umfasst, zugrunde liegen, wie es auch hier der Fall ist. Die vorgestellte Unterrichtsreihe kann grundsätzlich in allen Klassen der Sekundarstufe 2 zur Anwendung kommen. Der Umfang der Unterrichtsreihe ist mit 10 Stunden angedacht, je nach Klasse und Vorwissen der Schüler*innen kann jedoch auch mehr oder weniger Zeit dafür benötigt werden. Speziell bei Themen, welche für die Lernenden relevant sind und ihre Lebenswelt ansprechen, ist es von hoher Wichtigkeit, als Lehrer*in flexibel auf die Bedürfnisse der Schüler*innen einzugehen und gewissen Aspekten mehr Raum zu geben, wenn das Interesse daran besteht oder Fragen auftauchen.

Die **Leitfrage für die Einheiten** ist, wie man in der Schule Wohlbefinden bei Schüler*innen steigern kann. Mithilfe philosophischer Glücksverständnisse sollen Parallelen zwischen Philosophie und Psychologie aufgezeigt werden, aber auch die positive Psychologie kritisch eingeordnet und bewertet werden.

Grundsätzlich sollen im Zuge der zehn Einheiten folgende Fragen thematisiert bzw. geklärt werden:

- *Welche Glückserfahrungen haben die Schüler*innen bisher gemacht?*
- *Was trägt zum individuellen Glück der Schüler*innen bei?*
- *Welche Arten von Glück lassen sich unterscheiden? (Zufallsglück, Wohlfühlglück, ...)*
- *Welche philosophischen Glücksvorstellungen gibt es und inwiefern unterscheiden sie sich voneinander? Was sind die Stärken und Schwächen der jeweiligen Position?*
- *Was ist das Anliegen der Positiven Psychologie?*
- *Welchen Glücksbegriff verwendet die Positive Psychologie?*
- *Wie kann man aus Sicht der Positiven Psychologie das eigene Wohlbefinden fördern?*
- *Welche Stärken und Schwächen hat das Glücksverständnis der Positiven Psychologie?*
- *Inwiefern greift die Positive Psychologie philosophische Glücksverständnisse auf?*

Die ersten beiden Einheiten (Problemeröffnungsphase) entsprechen in Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (2015) der **Hinführung**, der **Problemstellung** und der **selbstgesteuert intuitiven Problemlösung**. Bei der Hinführung geht es laut Sistermann darum, dass man im Unterricht ein Problem präsentiert, welches die Schüler*innen betrifft und interessiert. Im Falle der folgenden Unterrichtsreihe ist dies, passend zum Thema Glück, die Frage danach, was Glück ist. Bei der Problemstellung, auch Fokussierung genannt, steht im Vordergrund, dass unterschiedliche und noch unentschlossene Ansichten gegenübergestellt und hinterfragt werden. Im dritten Schritt geht es bei der selbstgesteuerten, intuitiven Problemlösung darum, das bereits bestehende Vorwissen der Lernenden zu aktivieren, welches zur Beantwortung der Problemfrage beitragen kann.

Die darauffolgenden sechs Einheiten (Problembearbeitungsphase) beziehen sich auf die **angeleitet kontrollierte Problemlösung** und die **Festigung**, auch Sicherung genannt, in Sistermanns Modell. Bei der angeleitet kontrollierten Problemlösung geht es darum, den Lernenden eine Auseinandersetzung mit Lösungen von Denker*innen der Vergangenheit und Gegenwart zu ermöglichen. Im Falle der nachfolgenden Unterrichtsreihe entspricht dies den philosophischen Positionen zum Glück und der Thematisierung der Positiven Psychologie. Bei der Festigung steht im Vordergrund, dass die erarbeitete Problemlösung festgehalten wird.

Die abschließenden beiden Einheiten (Transferphase) dienen dem **Transfer**, beziehungsweise der **Stellungnahme**. Es geht darum, die gefundene Lösung zu hinterfragen, zu erweitern oder auch die Problemstellung weiter zu vertiefen.

Die Lernziele werden den jeweiligen Kompetenzen des aktuellen Lehrplans, sowie den Kompetenzen nach Martens (2003) zugeordnet. Bei den Kompetenzen nach Martens handelt es sich, wie vorab bereits näher erläutert, um die phänomenologische, die hermeneutische, die analytische, die dialektische und die spekulative Kompetenz.

Bei der Planung der einzelnen Einheiten wurde der Einsatz von Methodenvielfalt speziell berücksichtigt. Seit der kognitiven Wende in den 1960er Jahren wandelte sich die Vorstellung davon, wie man Lernenden Inhalte sinnvoll vermitteln kann, grundlegend. Es kam zu einer Abwendung des Behaviorismus, welcher primär mit Belohnung und Bestrafung arbeitete (vgl. Trimmel 2014, S. 13f.) und es rückten Methoden in den Vordergrund, welche die Aktivierung einer Vielzahl an Sinnen der Schüler*innen zum Ziel haben. Es wurde nun versucht, eine Atmosphäre des Lernens zu erschaffen, welche frei von Angst und Spannung ist und Lernen zu einem positiven Erlebnis macht (vgl. Eigenbauer 2009, S. 62). Die vorgestellten Stundenbilder orientieren sich an diesem Zugang.

5.1 Problemeröffnungsphase (2 Einheiten)

Tabelle 3 Problemeröffnungsphase

Fach	Ethik
Klasse	Sekundarstufe 2 (9.-10. Schulstufe)
Thema	Glück – Einstieg und Hinführung zum Thema
Zeit	2 Unterrichtsstunden zu je 50 Minuten
Abkürzungen	LP...Lehrperson S...Schüler*in SuS...Schülerinnen und Schüler F...Frontalunterricht (Lehrer*innenvortrag) EA...Einzelarbeit GA...Gruppenarbeit PA...Partner*innenarbeit PL...Plenum
Material	Blatt (DIN A4), PC / Beamer, Buch (Praxisbuch Ethik), Heft, Klebeband, Zitate

1. Einheit – Einführung in die Glücksthematik

Lehrziel:

- Die Schüler*innen beginnen damit, sich mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen. Die Schüler*innen beschreiben ihre Glückserfahrungen und ermitteln ihre individuellen Glücksmittel

Feinziele:

- Die Schüler*innen kennen die verschiedenen Bedeutungen von Glück

- Die Schüler*innen wissen, dass es unterschiedliche Vorstellungen von Glück gibt und sie erkennen, dass Glück ein sehr individuelles Thema ist und jede*r andere Dinge braucht, um glücklich zu sein (hermeneutische Kompetenz)
- Die Schüler*innen erkennen, was zu ihrem persönlichen Glück / Wohlbefinden beiträgt und welche Erlebnisse sie glücklich gemacht haben (phänomenologische Kompetenz)

Kompetenzbereiche:

- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen
- Interagieren und sich mitteilen

Tabelle 4 Stundenbild 1. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg Begrüßung Reflexion über den Glücksbegriff	LP stellt das Thema der kommenden Einheiten (Glück) vor; 5 minute paper: Die SuS schreiben 5 Minuten lang in ihrem Heft auf, was sie intuitiv mit dem Wort „Glück“ verbinden. Leitfrage: • <i>Wann warst du das letzte Mal glücklich? Beschreibe deine Glückserfahrung</i> Wichtig ist, dass die SuS im Schreibfluss sind und den Stift nach Möglichkeit nicht absetzen. Im Anschluss gibt es eine Besprechung der Ergebnisse im PL & die Ergebnisse werden in Stichworten an der Tafel in Form einer Mindmap festgehalten	EA PL	5 minute paper Mindmap	Heft
10	Hinführung Definitionen von Glück	Die SuS notieren sich möglichst viele Situationen, in denen sie Glück verspürt haben. Anschließend lesen sie im Buch (Praxisbuch Ethik, S. 6) die erste Seite zum Thema Glück. Im Anschluss werden die Arten von Glück erläutert (1) Glück als Zufallsglück, 2) Wohlfühlglück 3) Glück der Fülle → nun ordnen die SuS ihre vorab notierten Situationen, in welchen sie glücklich waren, den Arten von Glück zu	EA PL	Begriffs- analyse	Buch Heft
10	Erarbeitung Vorstellungen von Glück	Die LP verteilt verschiedene Zitate (Aristoteles, Kant, Bentham, Epikur) zum Thema Glück im Raum. Dies dient als Hinleitung für die in den kommenden Stunden bearbeiteten Glückspositionen. Die SuS gehen durch die Klasse und lesen die Zitate. Sie bleiben bei jenem Zitat stehen, welches sie am meisten anspricht. Danach werden einige S gefragt, was ihnen an ihrem Zitat gefällt / nicht gefällt.	EA PL	Room travelling	Zitate Klebeband
15	Vertiefung	Die SuS notieren sich in Phase 1 in EA in ihrem Heft mindestens 8 Dinge, die sie für ihr persönliches Glück brauchen (Familie, Freunde, Geld, Sport, Gesundheit, Essen, ...). In	EA, GA	Schneeball- Methode	Heft Plakat

	Glücks-cupcake	Phase 2 gehen die SuS mit einer anderen Person zusammen. Sie müssen sich auf 5 Dinge einigen, die sie für ihr Glück brauchen. In Phase 3 müssen sie in Gruppen zu je 3 Personen zusammengehen und sich auf 3 Dinge einigen, die sie für ihr Glück als essenziell erachten. Den Abschluss bildet ein auf ein Plakat gezeichnetes Bild von einem Cupcake. In diesen trägt jede Gruppe ihre 3 „Zutaten“ für ein glückliches Leben ein		Glücks-cupcake	
5	Festigung	Die LP befragt die SuS dazu, was sie sich von der Stunde mitgenommen haben / was neu für sie war	PL	Blitzlicht	

2. Einheit – Das vermeintliche Glück

Lehrziel:

- Die Einheit steht unter dem Titel „Das vermeintliche Glück“, woraus sich auch die Fragestellung für die Stunde ergibt: Inwiefern streben Menschen die „falschen“ Dinge an, in der Hoffnung, glücklich zu werden? Die Schüler*innen erkennen, dass viele Menschen nach Dingen streben, die sie nicht glücklich machen und erkennen, dass hier ein (philosophisches) Problem besteht

Feinziele:

- Die Schüler*innen erkennen die Problematik, dass speziell junge Menschen oftmals hohem Druck ausgesetzt sind und nicht die Unterstützung bekommen, die sie brauchen würden, um psychisch gesunde und resiliente Erwachsene werden zu können (phänomenologische Kompetenz)
- Die Schüler*innen erkennen, dass in westlichen Gesellschaften häufig Dinge angestrebt werden, welche Glück versprechen, jedoch langfristig nicht zu Wohlbefinden und Zufriedenheit beitragen

Kompetenzbereiche:

- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen
- Interagieren und sich mitteilen
- Analysieren und Reflektieren

Tabelle 5 Stundenbild 2. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg Begrüßung Wiederholung	Kurze mündliche Wiederholung der letzten Stunde, die SuS notieren an der Tafel in Form einer Mindmap ihre Assoziationen rund um den Begriff „Glück“ und die Glücksbegriffe werden wiederholt	PL	Mindmap	Tafel
15	Hinführung Problemaufriss	Die SuS lesen gemeinsam den Artikel „Psychische Belastungen durch Covid-19 nur „Spitze des Eisbergs“ (Unicef 2021) und besprechen im Anschluss im PL ihre eigenen Erfahrungen zum Thema psychische Gesundheit und (Schul-)Leben während einer Pandemie. Im Anschluss füllt jeder S anonym einen Fragebogen zu seinem momentanen Wohlbefinden aus. Die Ergebnisse werden im Anschluss ausgewertet und sollen einen Eindruck geben, wie es der Klasse momentan geht	PL		Artikel
20	Erarbeitung Problem- findung	Video „Happiness“ von Steve Cutts: die SuS sehen das Video an und versuchen, folgende Fragen schriftlich in ihrem Heft zu beantworten: • <i>Wonach streben die Menschen im Video?</i> • <i>Wie wird Glück im Video dargestellt?</i> • <i>Was ist die Hauptaussage des Videos?</i> Im Anschluss werden die Antworten besprochen. Die SuS sind dazu angehalten, Probleme zu benennen, die durch das Streben nach den im Video aufgezeigten Dingen auftreten (Leben in der Großstadt, übermäßiger Konsum, Stress, Wunsch nach mehr Geld – diese werden als falsche Formen des Glücks ermittelt). Auch sollen sie sich fragen, welche Dinge sie selbst evtl. anstreben, weil die Gesellschaft es vorgibt;	F PL	Video	Heft
5	Vertiefung und Festigung	Die SuS arbeiten in PA. Sie notieren Dinge, die sie gerne in der Schule lernen würden, damit ihr Wohlbefinden gesteigert wird (z.B.: Stressmanagement, Atemtechniken, ...). Ausgangspunkt ist die Frage: „Inwiefern kann die Schule ein Glückskiller sein?“	PA		Heft

5.2 Problembearbeitungsphase (6 Einheiten)

Tabelle 6 Problembearbeitungsphase

Fach	Ethik
Klasse	Sekundarstufe 2 (9.-10. Schulstufe)
Thema	Überblick über philosophische Positionen zum Glück (Eudämonismus, Hedonismus, Utilitarismus), Positive Psychologie, PERMA model of wellbeing, Bezug zu philosophischen Glücksvorstellungen, Kritik an der PP
Zeit	6 Unterrichtsstunden zu je 50 Minuten
Abkürzungen	LP...Lehrperson S...Schüler*in SuS...Schülerinnen und Schüler F...Frontalunterricht (Lehrer*innenvortrag) EA...Einzelarbeit GA...Gruppenarbeit L-S...Lehrer*innen-Schüler*innen-Gespräch PA...Partner*innenarbeit PL...Plenum PPP...Power Point Präsentation
Material	Blatt (DIN A4), PC / Beamer, Smartphone, Buch (Praxisbuch Ethik), Heft, Zitate

3. Einheit – Philosophische Blickwinkel auf den Glücksbegriff

Lehrziel:

- Die Schüler*innen lernen philosophische Positionen zum Glück kennen, um zu verstehen, dass es verschiedene Blickwinkel bzw. Herangehensweisen zum Thema Glück gibt und auch unter Philosoph*innen Uneinigkeit herrscht, was ein gutes, glückliches Leben ausmacht.

Feinziele:

- Die Schüler*innen kennen die unterschiedlichen Glücksverständnisse des Eudämonismus, Hedonismus und Utilitarismus (hermeneutische Kompetenz)
- Die Schüler*innen machen sich erste Gedanken darüber, welche Position ihnen am meisten zusagt (analytische Kompetenz)
- Die Schüler*innen können den Eudämonismus und seine Besonderheiten benennen

Kompetenzbereiche:

- Argumentieren und Urteilen

Tabelle 7 Stundenbild 3. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg Sokratisches Gespräch	Die LP zeigt den SuS Zitate zu Eudämonismus, Hedonismus und Utilitarismus, ohne zu erklären, dass es sich um philosophische Glücksverständnisse handelt. Die SuS müssen entscheiden, welches Zitat sie am meisten anspricht. Ausgangspunkt ist nun die Frage „Was ist Glück?“. Die LP hinterfragt mittels der Methode „sokratisches Gespräch“ die Entscheidung der SuS. Sie erkennen dadurch, dass es keine einfache Antwort bzw. kein einfaches Rezept zum Glück gibt	L-S	Sokratisches Gespräch	Zitate
20	Hinführung Philosophische Glücksvorstellungen	Die LP zeigt den SuS eine Powerpointpräsentation und stellt ihnen Eudämonismus (inkl. Mesoteslehre), Hedonismus und Utilitarismus vor. Dabei werden die unterschiedlichen Glücksvorstellungen herausgearbeitet (PPP siehe Anhang)	F	Frontal Plenum	PPP

15	Erarbeitung Eudämonismus	Die SuS lesen in EA im Buch (Praxisbuch Ethik) S. 8 – „Das Glück des Guten bei Aristoteles“. Die SuS gehen in Gruppen zu ca. 3 Personen zusammen. Sie bekommen den Auftrag, sich vorzustellen, sie könnten Aristoteles treffen und ein Gespräch mit ihm führen. Die SuS überlegen sich folgende Fragen (Arbeitsauftrag aus dem Buch): • Was hält Aristoteles von Social Media Plattformen? • Worin bestärkt er die SuS? • Was kritisiert er an ihrem Verhalten? • Welche Tipps gibt er ihnen, um Glückseligkeit zu erreichen? Im Anschluss stellen 1-2 Gruppen ihre Ergebnisse im PL vor	EA GA PL	Zeitreise	Buch
5	Festigung	Transfer: Zum Abschluss der Einheit befassen sich die SuS mit der aristotelischen Mesoteslehre und ordnen die Charaktertugenden als Mittel zwischen Mangel und Überfluss ein (siehe PPP)	PL		PPP

4. Einheit – Persönliche Lustmaximierung oder das Glück der Menge?

Lehrziel:

- Die Schüler*innen lernen die Glücksverständnisse des Hedonismus und des Utilitarismus kennen, um die unterschiedlichen Sichtweisen kennenzulernen, wie man aus philosophischer Sicht Glück erreichen kann. Ausgangspunkt bildet die Frage, ob es wichtiger ist, sein eigenes Glück zu befördern, oder das Glück der Mehrheit.

Feinziele:

- Die Schüler*innen können Eudämonismus, Hedonismus und Utilitarismus voneinander unterscheiden (hermeneutische Kompetenz)
- Die Schüler*innen kennen die Stärken und Schwächen der jeweiligen Position (dialektische Kompetenz)
- Die Schüler*innen können in eigenen Worten erklären, worum es in einem ihnen zugeteilten philosophischen Text geht (analytische Kompetenz)

Kompetenzbereiche:

- Argumentieren und Urteilen

- Interagieren und sich mitteilen

Tabelle 8 Stundenbild 4. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg & Hinführung Begrüßung Wiederholung	Zum Einstieg gibt es ein Quiz (kahoot). Abgefragt werden Statements zu Eudämonismus, Hedonismus und Utilitarismus. Dadurch bekommt die LP einen Überblick, ob die Unterscheidung klar ist bzw wo noch Erklärungsbedarf herrscht.	EA PL	kahoot	Smartphone Laptop
15	Erarbeitung	Ausgangspunkt ist die Frage, ob es wichtiger ist, sein eigenes Glück zu befördern, oder das Glück der Mehrheit. Die SuS lesen im Buch (Praxisbuch Ethik) S. 9 & 10 zu Hedonismus und Utilitarismus. Hier erfahren sie, was das hedonistische und utilitaristische Glücksverständnis ausmacht.	EA		Buch
15	Erarbeitung	Die SuS gehen in Teams zu 2 Personen zusammen. Ein*e S erhält einen Text zum Hedonismus, ein*e S einen Text zum Utilitarismus. Nachdem sie den Text bearbeitet haben, erklären sie ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin, worum es im Text geht. Die LP bietet Hilfestellungen an, falls es Verständnisschwierigkeiten bei der Lektüre gibt.	PA	Philosophische Textarbeit	Handouts
10	Festigung	Ausgangspunkt ist die Frage: <i>Welches Glücksverständnis ist das sinnvollste?</i> Die LP bittet 3 freiwillige SuS, zur Tafel. Jede*r S bekommt eine philosophische Position zum Glück zugewiesen (ein*e S ist Vertreter*in des Eudämonismus, ein*e S ist Vertreter*in des Hedonismus, ein*e S ist Vertreter*in des Utilitarismus). Die SuS bekommen kurz Zeit, sich vorzubereiten. Jede*r Vertreter*in darf sich eine Person aus dem Publikum aussuchen als Unterstützung. Dann startet die Podiumsdiskussion, wobei das Ziel ist, dass jede*r Vertreter*in seine Position (sein Glücksverständnis) verteidigt und die anderen SuS zu überzeugen versucht, dass seine/ihre Position die sinnvollste ist	GA	Podiums- diskussion	

5. Einheit – Das Glück aus Sicht der (Positiven) Psychologie

Lernziel:

- Die Ausgangsfrage für die Einheit ist: Was ist der Glücksbegriff der Positiven Psychologie?
- Die Schüler*innen wissen, was die Positive Psychologie (PP) ist und worum es ihr geht
- Die Schüler*innen befassen sich mit der Komponente P (Positive emotions) von PERMA, da dieses zentrales Element der PP ist und laut ihr der Schlüssel zu Wohlbefinden ist

Feinziele:

- Die Schüler*innen wissen, wie die PP entstanden ist (hermeneutische Kompetenz)
- Die Schüler*innen kennen Martin Seligman und seine Rolle bei der Entstehung der PP
- Die Schüler*innen können die PP von traditioneller Psychologie unterscheiden und kennen die unterschiedlichen Zielsetzungen
- Die Schüler*innen sind mit dem PERMA model of wellbeing vertraut und wissen, wofür die einzelnen Komponenten stehen

Kompetenzbereiche:

- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen
- Interagieren und sich mitteilen

Tabelle 9 Stundenbild 5. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg	Die LP erklärt den SuS, dass das Thema der heutigen Stunde die Positive Psychologie (PP) ist. Im PL wird der Artikel „Positive Psychologie“ von Planet Wissen gelesen, damit die SuS einen ersten Eindruck bekommen, worum es in der PP geht	PL	PL	Artikel
15	Hinführung Einführung in die PP	Ausgangspunkt ist die Frage: Wie erreicht man aus Sicht der PP Glück? Die LP zeigt den SuS eine PPP zum Thema PP (siehe Anhang). Dabei werden folgende Punkte geklärt: • Was ist Psychologie? Was ist ihr Ziel? • Wann und wie ist die PP entstanden?	F	Lehrer*innen-vortrag	PPP

		• Was unterscheidet die PP von der traditionellen Psychologie? • Das PERMA model of wellbeing wird vorgestellt			
20	Erarbeitung	Positive emotions: die SuS bekommen den Auftrag, alle positiven / angenehmen Emotionen aufzuschreiben, die sie kennen. Ausgangspunkt dafür ist der Satz: <i>Ich bin / Ich fühle mich...</i> Im Anschluss werden die Top 10 positiven Emotionen nach Barbara Frederickson vorgestellt. Die SuS füllen danach in EA das „positivity portfolio“ aus und notieren, in welchen Situationen sie die genannten Emotionen erleben	EA PL	journaling	Heft
5	Festigung	Die SuS bekommen als Hausübung den Auftrag, Achtsamkeit im Alltag zu kultivieren und auf die positiven Dinge in ihrem Leben zu achten. Dazu führen sie jeden Abend ein „what went well“-Tagebuch, in welchem sie drei Dinge notieren, die an dem jeweiligen Tag gut / schön waren	EA	What went well Tagebuch	

6. Einheit – Wie kann man das persönliche Wohlbefinden fördern?

Lernziel:

- Die Schüler*innen lernen die Komponenten E (Engagement) und R (Relationships) des PERMA-Modells kennen

Feinziele:

- Die Schüler*innen sind mit dem Konzept „flow“ vertraut und sind in der Lage, Tätigkeiten zu nennen, die sie selbst in einen flow-Zustand versetzen (hermeneutische Kompetenz)
- Die Schüler*innen können verschiedene Arten von Beziehungen unterscheiden (neutrale Beziehungen, wohltuende Beziehungen und toxische Beziehungen)
- Die Schüler*innen können eine Verbindung zu Aristoteles und seiner Unterscheidung der Freundschaften herstellen (analytische Kompetenz)

Kompetenzbereiche:

- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen
- Interagieren und sich mitteilen

Tabelle 10 Stundenbild 6. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
5	Einstieg Begrüßung Wiederholung	Im PL werden die Inhalte der letzten Einheit wiederholt. In einer Blitzlichtrunde nennt jede*r S eine positive Emotion bzw. wann er oder sie diese Emotion erlebt	PL	Blitzlicht	
15	Hinführung	Die LP erklärt den SuS das Konzept von flow und dass dieses die Basis von Engagement ist. Dabei werden Punkte genannt, die für ein flow-Erlebnis zuträglich sind → optimales Level an Herausforderung, Können, Interesse und Leidenschaft Anschließend wird ein Artikel über flow und die dahinterstehende Theorie gelesen	F PL	Lehrer*innen-Vortrag	PPP Artikel

5	Erarbeitung	Die SuS werden aufgefordert, selbst Erlebnisse zu nennen, bei welchen sie ein flow-Erleben hatten. Die Ergebnisse werden im Anschluss im PL geteilt	EA PL	Brainstorming	
15	Hinführung	Die Komponente R (Relationships) wird besprochen. Die LP erklärt den SuS, dass es 3 Arten von Beziehungen gibt (positive Beziehungen, neutrale Beziehungen und toxische Beziehungen). Ausgangspunkt ist nun die Frage: <i>Mit welchen Menschen verbringe ich viel Zeit? Wie fühle ich mich, wenn ich Zeit mit ihnen verbringe?</i> Im Anschluss erledigen die SuS das Arbeitsblatt „Beziehungskreis“, auf welchem sie selbst eintragen können, welche Arten von Beziehungen sie führen Die LP stellt den SuS die Frage, wie sie ihre Beziehungen pflegen können. Die Ideen werden auf der Tafel gesammelt	F EA PL		Arbeitsblatt Tafel
10	Erarbeitung & Festigung	Die LP zeigt den SuS ein Video, in welchem es um Aristoteles und die von ihm definierten Arten von Freundschaft geht. Dabei erfahren die SuS, dass Aristoteles 1) Nutzenfreundschaft 2) Lustfreundschaft und 3) Tugendfreundschaft unterscheidet. Danach bekommen die SuS ein Handout, auf dem die Arten der Freundschaft nach Aristoteles nochmals zusammengefasst sind. Sie bekommen den Auftrag, sich in PA die darauf abgebildeten Reflexionsfragen zu überlegen und zu versuchen, den Bezug zu den 3 Arten der Freundschaft in der PP herzustellen	F PA PL	Video	Beamer Handout

7. Einheit – Was verleiht meinem Leben Sinn und wie kann ich meine Stärken dafür gezielt nutzen?

Lernziel:

- Die Schüler*innen lernen die Komponente M (Meaning) kennen

Feinziele:

- Die Schüler*innen wissen, welche Dinge im Leben sie als sinnvoll erachten, da laut der PP ein sinnerfülltes Leben Wohlbefinden fördert

- Die Schüler*innen kennen ihre persönlichen Charakterstärken und machen sich Gedanken darüber, wie sie diese einsetzen können, um sinnerfüllten Tätigkeiten nachzugehen (spekulative Kompetenz)

Kompetenzbereiche:

- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen

Tabelle 11 Stundenbild 7. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
15	Einstieg Wiederholung der letzten Einheit	Die LP zeigt den SuS ein Video (Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness TED). Im Anschluss wird im PL besprochen, inwiefern die Erkenntnisse der Studie mit der PP übereinstimmen, da die Wichtigkeit von positiven Beziehungen laut der Studie essenziell für ein gelungenes Leben und Wohlbefinden sind	F PL	Video	Beamer
10	Hinführung Meaning	Die LP stellt den SuS die Komponente Meaning vor. Ausgangspunkt ist die Frage: <i>Was verleiht meinem Leben Sinn?</i> Im Anschluss bekommen die SuS ein Arbeitsblatt mit Reflexionsfragen, die ihnen dabei helfen sollen, ihren Sinn zu finden. Dieses erledigen sie in EA	F EA		PPP Arbeitsblatt
20	Erarbeitung Charakterstärken	Die SuS machen online den kostenlosen VIA character strengths test in EA. https://www.viacharacter.org/account/register	EA		Laptop
5	Festigung	Wenn alle SuS den Test gemacht haben, sollen sie in GA ihre Ergebnisse besprechen. (Haben dich die Ergebnisse überrascht? Was war unerwartet, was dachtest du dir bereits? Wie kannst du deine Top-Stärken einsetzen, um Dinge zu erreichen, die dich mit Sinn erfüllen?)	GA		

8. Einheit – Über welche Stärken verfüge ich & wie nützen sie mir im Alltag?

Lernziel:

- Die Schüler*innen lernen die Komponente A (Accomplishment) kennen

Feinziele:

- Die Schüler*innen machen sich Gedanken darüber, was ihre Ziele im Leben sind (dialektische Kompetenz)
- Die Schüler*innen lernen, dass sie ihre Stärken gezielt einsetzen können, um ihre Ziele zu erreichen
- Die Schüler*innen überlegen, wie sie von ihrem Umfeld gerne wahrgenommen werden würden

Kompetenzbereiche:

- Interagieren und sich mitteilen
- Wahrnehmen und Perspektiven einnehmen

Tabelle 12 Stundenbild 8. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
10	Einstieg	Die LP stellt den SuS die Frage, was ihr größtes Ziel ist, das sie • Im nächsten Jahr • In 5 Jahren • In 10 Jahren erreichen wollen. Die Ergebnisse werden in Form einer Mindmap an der Tafel festgehalten. Dann leitet die LP über zur letzten Komponente von PERMA, Accomplishment.	PL F	Mindmap	Tafel
10	Hinführung	Ausgangsfrage: <i>Wie kann ich meine Stärken zur Zielerreichung einsetzen?</i> Die LP gibt den SuS ein AB, auf welchem sie überlegen sollen, wie sie ihre Top-Stärken (welche sie in der vorangehenden Stunde herausgefunden haben) gezielt einsetzen können, um später im Beruf erfolgreich zu sein. Das AB wird im Anschluss in PA besprochen	EA PA		Arbeitsblatt
20	Erarbeitung	Die SuS bekommen ein AB mit dem Auftrag, zu folgender Ausgangssituation einen Text zu verfassen: „Es ist dein 90. Geburtstag und ein Freund / eine Freundin hält eine Rede über dich. Wie soll diese Rede aussehen?“	EA	Text verfassen	Arbeitsblatt
10	Festigung	Tool-Kit für Wohlbefinden: Die SuS sollen in PA einen Werkzeugkoffer mit Tools zusammenstellen, die förderlich für das Wohlbefinden sind (acts of kindness, mindfulness, ...)	PA		

5.3 Transferphase (2 Einheiten)

Tabelle 13 Transferphase

Fach	Ethik
Klasse	Sekundarstufe 2 (9.-10. Schulstufe)
Thema	Die kennengelernten Glückskonzepte und Tools im eigenen Leben anwenden; kritisch hinterfragen, ob eine Gesellschaft, in der alle dauerhaft glücklich wären, eine gute Gesellschaft wäre
Zeit	2 Unterrichtsstunden zu je 50 Minuten
Abkürzungen	LP...Lehrperson S...Schüler*in SuS...Schülerinnen und Schüler F...Frontalunterricht (Lehrer*innenvortrag) EA...Einzelarbeit GA...Gruppenarbeit PA...Partner*innenarbeit PL...Plenum PP...Positive Psychologie
Material	Blatt (DIN A4), PC / Beamer, Buch (Praxisbuch Ethik), Heft, Klebeband, Zitate

9. Einheit – Kritikpunkte an der PP

Lernziel:

- Ausgangspunkt für die Einheit sind die Fragen: Welche Stärken / Schwächen hat das PERMA-Modell? Welche Parallelen zu philosophischen Glücksvorstellungen gibt es?
- Die Schüler*innen kennen das PERMA model of wellbeing von Martin Seligman und können die Stärken und Schwächen des Modells benennen
- Die Schüler*innen können Bezüge zu philosophischen Glücksvorstellungen herstellen

Feinziele:

- Die Schüler*innen kennen Kritikpunkte an der Positiven Psychologie und können diese auch entkräften (dialektische Kompetenz)

Kompetenzbereiche:

- Handlungsoptionen entwickeln
- Analysieren und Reflektieren

Tabelle 14 Stundenbild 9. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
15	Einstieg & Hinführung Parallelen der PP zu philosophischen Glücksvorstellungen	Die LP stellt den SuS die Frage, welche Parallelen es zwischen der PP bzw dem PERMA model und philosophischen Positionen zum Glück gibt (Eudämonismus, Hedonismus, Utilitarismus). Die SuS notieren ihre Einfälle im Heft	EA		Heft
15	Erarbeitung Kritik an der PP	Die LP stellt den SuS die Frage, welche Kritikpunkte es an PERMA bzw. der PP geben könnte. Dazu wird die Seite „mentimeter“ benutzt, auf welcher die SuS mithilfe einer Wörterblase die Ideen aller SuS sehen können Die gängigsten Kritikpunkte werden besprochen, z.B.: • Die PP ist nicht wissenschaftlich genug	PL F	Mentimeter	PC Smart-phones

		- Die PP befasst sich nur mit dem Positiven & blendet das Negative aus - Die PP ist nur eine weitere Form des Hedonismus, es geht nur um die persönliche Lustmaximierung - Accomplishment bzw Zielerreichung kann auch durch moralisch verwerfliche Tätigkeiten erreicht werden			
15	Erarbeitung	Die SuS diskutieren im Zuge eines Rollenspiels, welche Position zum Glück am sinnvollsten ist. Dabei gibt es eine*n Kritiker*in der PP, eine*n Vertreter *in der PP / des Hedonismus / des Eudämonismus / des Utilitarismus	EA	Diskussionsrunde	
5	Festigung	Die SuS sollen als Hausaufgabe einen philosophischen Essay zu einem Thema / einer Fragestellung ihrer Wahl zum Thema Glück schreiben. Sollte ihnen nichts einfallen, kann folgende Aufgabenstellung gewählt werden: <i>Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende</i> (Demokrit). Beurteile das Zitat und argumentiere für / gegen die Wichtigkeit von Mut, wenn man Glück erreichen will.	EA	Philosophisches Essayschreiben	

10. Einheit - Abschluss

Lernziel:

- Abschluss des Themenblocks Glück

Feinziele:

- Die Schüler*innen setzen sich mit einem nicht-philosophischen Text zum Thema Glück auseinander
- Die Schüler*innen können im Zuge eines Gedankenexperiments hinterfragen, ob permanentes Glück wirklich der Weg zu einer besseren Gesellschaft wäre (spekulative Kompetenz)
- Die Schüler*innen können ihre Meinung begründen und den anderen Schüler*innen mitteilen. Dabei können sie die Meinungen anderer Schüler*innen akzeptieren

Kompetenzbereiche: Analysieren und Reflektieren, Interagieren und sich mitteilen

Tabelle 15 Stundenbild 10. Einheit

Zeit	Phase	Inhalt	Sozialform	Methode	Material
15	Einstieg & Hinführung	Die LP teilt den SuS mit, dass diese Einheit den Abschluss zum Thema bildet. Analyse eines Liedtextes (nichtphilosophischer Text) zum Thema Glück: Die LP spielt den SuS das Lied „Haus am See“ von Peter Fox vor. Im Anschluss daran wird besprochen, welche Vorstellung das lyrische Ich vom Leben hat und was es sich wünscht. Die SuS werden dazu aufgefordert, Bezüge zu philosophischen Positionen zum Glück herzustellen	PL	Songtext-analyse	PC
15	Erarbeitung Gedanken-experiment	Die SuS bekommen den Auftrag, ein Gedankenexperiment zu folgender Ausgangsfrage durchzuführen, wobei sie ihre Überlegungen notieren sollen: <i>Stell dir vor, es gibt ein Mittel, das jeden Menschen dauerhaft glücklich machen kann.</i> • <i>Würdest du dieses Mittel einnehmen? Würdest du wollen, dass Menschen in deinem Umfeld (Familie, Freund*innen) es einnehmen?</i> • <i>Stell dir vor, jeder Mensch könnte dieses Mittel einnehmen. Was wären mögliche Folgen?</i> • <i>Braucht es nicht auch Unglück, um Glück überhaupt schätzen zu können?</i>	EA	Gedanken-experiment	Arbeitsauftrag Heft
15	Erarbeitung	Zuerst besprechen die SuS ihre Ergebnisse in PA. Im Anschluss kommt es zu einer Diskussion im Plenum	PA PL	Diskussions-runde	
5	Festigung	Die LP fasst die wichtigsten Punkte nochmals zusammen	F		

6 Conclusio

In diesem abschließenden Kapitel werden die Ergebnisse der Masterarbeit dargestellt und die der Arbeit zugrunde liegenden Forschungsfragen beantwortet. Auch werden die Ergebnisse kritisch besprochen, Limitationen der Arbeit aufgezeigt und ein Ausblick auf mögliche weitere Forschungen geboten.

6.1 Darstellung und Besprechung der Ergebnisse

FF: Inwieweit kann die Positive Psychologie von Martin Seligman für die Entwicklung einer problemorientierten Unterrichtsreihe zum Thema Glück im Ethikunterricht dienen?

In Bezug auf die ursprüngliche Fragestellung konnte festgestellt werden, dass die entworfene Unterrichtsreihe und auch der vorangehende theoretische Teil gezeigt haben, dass sich die Erkenntnisse der Positiven Psychologie von Martin Seligman eindeutig für die Entwicklung einer problemorientierten Unterrichtsreihe zum Thema Glück im Ethikunterricht eignen. Dies ergibt sich insbesondere daraus, dass sich die Erkenntnisse der Positive Psychologie mit den behandelten philosophischen Positionen zum Glück verbinden lassen und somit der Bezug zur Grundlagenwissenschaft Philosophie und der Bezugswissenschaft Psychologie hergestellt werden kann. Dadurch kann erreicht werden, dass die Schüler*innen ein tiefergehendes Verständnis des Themas Glück erlangen und fächerübergreifender Unterricht ermöglicht werden kann.

UF: Welche Möglichkeiten der Glücksvermittlung im Ethikunterricht lassen sich von Seligmans PERMA model of wellbeing ableiten?

In Bezug auf die Unterfrage, die sich mit Möglichkeiten der Glücksvermittlung durch Seligmans PERMA model of wellbeing befasst, kann festgestellt werden, dass PERMA eine leicht verständliche Formel ist, welche sich für die Glücksvermittlung im Ethikunterricht gut eignet und aufschlüsseln lässt. Die einzelnen Komponenten ermöglichen eine umfassende und gezielte Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten, die Wohlbefinden und damit Glück fördern. Nichtsdestotrotz ist die Förderung von Wohlbefinden ein komplexer Prozess und es handelt sich dabei nicht um einen Zustand, der dauerhaft von einem Tag auf den anderen entsteht. Das bloße theoretische Wissen um die Komponenten, welche für Wohlbefinden förderlich sind, bewirkt nicht automatisch eine Klasse voll glücklicher Schüler*innen. Vielmehr ist kontinuierliche Arbeit an und regelmäßige Auseinandersetzung mit sich selbst notwendig, um Wohlbefinden zu erreichen und aufblühen zu können. Auch ist wichtig, dass den Lernenden bewusst ist, dass es unterschiedliche Glücksverständnisse gibt und Glück als Wohlbefinden nur eine von vielen Auffassungen ist. Dennoch kann mit der Behandlung des PERMA model of wellbeing der Grundstein für mehr Wohlbefinden im Lebensraum Schule gelegt werden.

Limitationen

Es muss angemerkt werden, dass man keine verallgemeinerbaren Aussagen über den Effekt der Unterrichtsreihe auf die Lernenden treffen kann, solange man keine quantitative Forschung mit einer ausreichenden Zahl an Proband*innen und geeignetem Studiendesign durchführt. Weitere Arbeit zu dem Thema ist notwendig und wünschenswert, um verallgemeinerbare Ergebnisse zu erhalten und eine umfangreiche quantitative Forschung bietet die Möglichkeit für eine weitere Forschungsarbeit.

Auch ist die vorliegende Unterrichtsreihe mit zehn Unterrichtseinheiten eher knapp bemessen. Dies hat den Grund, dass eine umfangreichere Planung den in der Schule zur Verfügung stehenden zeitlichen Rahmen oftmals überschreitet. Idealerweise kann sich die Lehrperson mehr Zeit für das Thema nehmen und beispielsweise eine intensivere Auseinandersetzung mit den philosophischen Positionen zum Glück in den Unterricht integrieren. Auch wäre ein Test oder ein Reflexionsgespräch am Ende der Unterrichtsreihe als Ergebnissicherung sinnvoll, da somit festgestellt werden kann, was die Lernenden von der Unterrichtsreihe mitgenommen haben und wo möglicherweise noch Wissenslücken sind. Auch ein anonymes, schriftliches Feedback zu den vergangenen Einheiten wäre interessant, da dies den Lernenden die Möglichkeit bietet, ehrliche Rückmeldung zum behandelten Themengebiet und den zum Einsatz gekommenen Methoden zu geben.

Wenn die Unterrichtsreihe in der 9. oder 10. Schulstufe durchgeführt wird, sollte die Lehrperson berücksichtigen, dass die Schüler*innen (im Falle einer AHS) vermutlich noch keine oder nur wenige Berührungspunkte mit den Fächern Psychologie und Philosophie hatten. Dies kann dazu führen, dass gewisse Begriffe möglicherweise etwas genauer besprochen werden müssen oder Zusammenhänge näher erklärt werden sollten. Hier ist es die Aufgabe der Lehrperson, individuell auf die jeweilige Klasse einzugehen und die Schüler*innen von ihrem aktuellen Wissensstand abzuholen. Möglicherweise beansprucht dies etwas mehr Zeit als in der Unterrichtsreihe vorgesehen.

Auch muss kritisch angeführt werden, dass die Analyse der bereits bestehenden Unterrichtsreihen eher knapp ausfiel, da es bislang nur wenig bis keine fertigen, problemorientierten Unterrichtsreihen zur Positiven Psychologie für den Ethikunterricht in der Sekundarstufe 2 gibt.

6.2 Fazit und Anmerkungen zu den Ergebnissen

Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist nicht, die Positive Psychologie als eine Art Patentlösung für die Behebung sämtlicher psychischer Beschwerden darzustellen oder die Wichtigkeit von Psychotherapie bei psychischen Erkrankungen zu negieren. Vielmehr soll die Arbeit einen

Beitrag leisten, mehr Bewusstsein auf die Stärkung des psychischen Wohlbefindens von Lernenden im Lebensraum Schule zu lenken und Möglichkeiten aufzeigen, wie man junge Menschen dabei unterstützen kann, Tools zu entwickeln, um Glück beziehungsweise Wohlbefinden in ihren Alltag bewusster zu integrieren. Die intensive Behandlung des Themas Glück im Zuge des (Ethik-) Unterrichts unter Einbeziehung von Erkenntnissen der Grundlagenwissenschaft Philosophie und der Bezugswissenschaft Psychologie soll im Idealfall eine Ergänzung für Schüler*innen sein, um ihren Werkzeugkoffer für ihre mentale Gesundheit zu erweitern und sie somit zu befähigen, aktiv an ihrem Wohlbefinden zu arbeiten. Auch wird dadurch fächerübergreifendes Arbeiten ermöglicht und die Lernenden können verschiedene Fächer miteinander verknüpfen. In Bezug auf die Reifeprüfung und der damit einhergehenden Forderung nach Kompetenzorientierung muss gewährleistet werden, dass der Unterricht dementsprechend gestaltet wird. Die vorliegende Unterrichtsreihe soll zeigen, dass diese Forderung erfüllt werden kann. Natürlich sind manche Lernenden eher empfänglich dafür, sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden intensiv auseinanderzusetzen und Zeit in die Pflege ihrer psychischen Gesundheit zu investieren. Nichtsdestotrotz hat die Durchführung der Unterrichtsreihe in der 9. Schulstufe einer AHS gezeigt, dass die Mehrheit der Schüler*innen großes Interesse daran hat, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und Themen wie Glück mehr Aufmerksamkeit im Unterricht zu schenken.

Häufig wird, wie einleitend angeführt, dem Thema Wohlbefinden nur wenig Raum im Schulalltag gegeben und andere Fächer werden in einem ohnehin streng durchgetakteten Lehrplan als wichtiger erachtet. Wie in der Einleitung jedoch bereits erwähnt wurde, gehört „(...) die Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Störungen (...) zu den wichtigsten Aufgaben für die zukünftige Entwicklung eines Landes, vor allem in Bezug auf Wohlstand, Lebensqualität und soziale Gerechtigkeit (BMA 2018, S. 7).“ Es ist eindeutig an der Zeit, auf die steigende Zahl an jungen Menschen mit psychischen Beschwerden zu reagieren und dies als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu sehen, da nur so eine florierende Gesellschaft entstehen kann. Die vorliegende Masterarbeit kann hoffentlich einen Beitrag leisten, dem Thema Glück in der Schule jene Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient, und somit eine neue, resiliente und aufblühende Generation heranwächst, die auf die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts mit kreativen Lösungen reagieren kann.

7 Literaturverzeichnis

A

- Aebli, Hans (1981): Zwölf Grundformen des Lehrens. Eine allgemeine Didaktik auf psychologischer Grundlage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Aristoteles (1992): Nikomachische Ethik. Übers. und Nachw. von Franz Dirlmeier, Anm. von Ernst A. Schmidt. Stuttgart: Reclam.
- Aristoteles (2002): Die Nikomachische Ethik. 5. Auflage. München: dtv.
- Auhser, F. et al (2021): Vielfalt (er)leben – Ethik 1. 1. Auflage. Linz. Trauner Verlag.

B

- Bachmann, A. (2013): Hedonismus und das gute Leben. Paderborn: Mentis.
- Bentham, J. (1780): An Introduction to the Principles of Morals and Legislation. In: Höffe, O. (2013) (Hg.): Einführung in die utilitaristische Ethik. Klassische und zeitgenössische Texte. 5., überarbeitete und erweiterte Auflage. Tübingen u. Basel: A. Francke.
- Bittner, R. (2001): Probleme, theoretische Probleme, philosophische Probleme. In: Schulte, J. / Wenzel, U. (Hg.) (2001): Was ist ein philosophisches Problem? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Boekaerts, M. (1992): The adaptable learning process: Initiating and maintaining behavioural change. In: Applied Psychology: An International Review, 41 (4), 377–397.
- Boekaerts, M. (2001): Context sensitivity: Activated motivational beliefs, current concerns and emotional arousal. In: Volet & Järvelä (Eds.): Motivation in Learning Contexts (pp. 17–31). Amsterdam: Pergamon.
- Bussmann, B. (2020): Philosophische Probleme und Interdisziplinarität. In: Torkler, R. (Hg.): Fachlichkeit und Fachdidaktik. Beiträge zur Lehrerbildung im Fach Ethik / Philosophie. Stuttgart: J.B.Metzler

C

- Carver, C. S. et al (2010): Optimism. In: Clinical Psychology Review, 30 (7), 879–889.

D

- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. (2005): Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. Review of General Psychology, 9, 203–213.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. In: Psychological Bulletin, 95 (3), 542–575.

E

- Eigenbauer, K. (2009): Dramapädagogik und szenisches Interpretieren. In: ide. Informationen zur deutschdidaktik. Zeitschrift für den Deutschunterricht in Wissenschaft und Schule. Heft 1. S. 62-75.
- Epikur (1986): Von der Überwindung der Furcht. München: dtv klassik. 3. Auflage.

F

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56 (3), 218–226.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. In: International Journal of Wellbeing, 1 (1), 79–106.

H

- Hacker, P. (2001): Verstehen wollen. In: Schulte, J. / Wenzel, U. (Hg.) (2001): Was ist ein philosophisches Problem? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Hascher, T. (2004): Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. Bern: Haupt.
- Hildt, M. (2018): Das (vermeintliche) Ungenügen des Hedonismus. Berlin: Springer Verlag.
- Höffe, O. (2013): Ethik. Eine Einführung. München: C.H. Beck.

K

- Kashdan, T. B et al (2009): Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. In: Journal of Personality, 77 (3), 691–730.

L

- Lahmer, K. (2021): Kernbereiche der Philosophie. Westermann.
- Lyubomirsky, S. (2008): The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin.

M

- Martens, E. (2003): Methodik des Ethik- und Philosophieunterrichts. Philosophieren als elementare Kulturtechnik. Hannover: Siebert.
- Mayring, P. (1987): Subjektives Wohlbefinden im Alter: Stand der Forschung und theoretische Weiterentwicklung. Zeitschrift für Gerontologie, 20, 367.

- Mayring, P. (1991): Psychologie des Glücks. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2012): Zur Kritik der Positiven Psychologie. Psychologie und Gesellschaftskritik, 36(1), 45-61.

P

- Pauer-Studer, H. (2010): Einführung in die Ethik. Wien: Facultas. 2. Auflage.
- Peterson, C. (2006): A primer in positive psychology. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2013): Pursuing the good life: 100 reflections in positive psychology. New York: Oxford University Press.

R

- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011): Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. Report Psychologie, 36, 60–70.

S

- Schildhammer, G. (2009): Glück. Wien: Facultas.
- Schmidt, A. (2019): EinFach Philosophieren – Glück und Lebenssinn. Braunschweig: Westermann.
- Schmitz, B. et al (2018): Psychologie der Lebenskunst. Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise. Springer Verlag GmbH.
- Seligman, M. (2015): Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Wilhelm Goldmann Verlag. 6. Auflage.
- Siedlecki, K. L. et al (2014): The relationship between social support and subjective wellbeing across age. In: Social Indicators Research, 117(2). 561–576.
- Sistermann, R. / Wittschier, M. (2015): Problemorientierter Philosophieunterricht nach dem Bonbonmodell. In: ZDPE 1 / 2015.
- Spaemann, R. (1982): Moralische Grundbegriffe. München: Beck.
- Stangl et al (2019): Praxisbuch Ethik. Linz: Veritas Verlag. 3. Auflage.

T

- Teufel, I. (2019): Jedes Kind stärken. Band 1. Wien, Salzburg: ifte.
- Teufel, I. (2019): Jugend stärken. Band 1. Wien: ifte.
- Tomoff, M. (2017): Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei? Berlin, Heidelberg: Springer Berlin.
- Trimmel, M. (2014): Allgemeine Psychologie 1: Motivation, Emotion und Lernen. Wien: Facultas. 3. Auflage.

- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004): Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. In: Journal of Personality and Social Psychology, 86 (2), 320–333.

V

- Vogler, H. (2021): Der hybride pädagogische Raum. Zur Veränderung von Schule und Unterricht in der Digitalität. Bielefeld: transcript.

W

- Wolf, U. (2013): Aristoteles' Nikomachische Ethik. Darmstadt: WBG Grünwald.

Online-Quellen:

- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMA): Die psychische Gesundheit österreichischer Schülerinnen und Schüler. HBSC-Factsheet 01: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018.
<file:///C:/Users/kmayr/Downloads/HBSC%202018%20FS%2001%20-%20Psychische%20Gesundheit.pdf> (letzter Abruf: 18.02.2022)
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF): Ethik – Pflichtgegenstand für alle Schülerinnen und Schüler, die keinen Religionsunterricht besuchen. <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/zrp/ethik.html> (letzter Abruf: 23.02.2022)
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF): Lehrplan Ethik 2021.
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008568> (letzter Abruf: 03.03.2022)
- Craig, Edward: Routledge Encyclopedia of Philosophy. Routledge, 1996.
<https://www.routledge.com/Routledge-Encyclopedia-of-Philosophy-10V/Craig/p/book/9780415073103> (letzter Abruf: 10.10.2022)
- Csikszentmihalyi, M.: Flow. <https://www.digite.com/blog/finding-flow/> (letzter Abruf: 10.04.2022)
- Die Presse. <https://www.diepresse.com/512113/glueck-als-schulfach-in-der-steiermark> (letzter Abruf: 01.03.2022)
- Duden. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck> (letzter Abruf: 10.03.2022)
- Geelong Grammar School (GGS) 2022.
<https://www.ggs.vic.edu.au/Portal/Learning/Positive-Education> (letzter Abruf: 06.05.2022)
- Lahmer, K.: Kompetenzen in PuP – Diskussionsgrundlage. 2011.
<https://www.pupwien.at/userfiles/downloads/Unterricht/Archiv/Lahmer-Kompetenzen-PUP-2011.pdf> (letzter Abruf: 25.10.2022)

- Lahmer, K.: Informationsblatt Geisteswissenschaftliche Methoden. 2017.
https://c.wgr.de/d/0ff7b01fd1e67d1d53f52e27100cdd638d85da94d2a1f1f734c70a6bec97f05c.pdf/geisteswissenschaftliche_methoden_korr2_0.pdf (letzter Abruf: 24.10.2022)
- Madeson, M.: Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. 04.02.2022.
<https://positivepsychology.com/perma-model/> (letzter Abruf: 08.04.2022)
- Medizinische Universität Wien (MUW). <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detailseite/2017/news-im-juni-2017/fast-ein-viertel-aller-jugendlichen-in-oesterreich-leidet-aktuell-an-einer-psychischen-erkrankung/> (letzter Abruf: 19.02.2022)
- PPIA Science of happiness: PERMA model of wellbeing. <https://ppinaction.com/blog> (letzter Abruf: 08.04.2022)
- Problemorientiertes Lernen. http://eis-coaching.com/wp-content/uploads/2020/05/Problemorientiertes_Lernen.png (letzter Abruf: 24.04.2022)
- Rehehäuser, T.: Was ist ein sokratisches Gespräch? <https://www.prinzip-wirksamkeit.de/was-ist-ein-sokratisches-gespraech/> (letzter Abruf: 01.05.2022)
- Sistermann, R.: Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses. [xdoc.pl sistermann-wittschier-problemorientierter-philosophieunterricht-nach-dem-bonbonmodell-phieun-8714-pdf-free.pdf](https://www.xdoc.pl/sistermann-wittschier-problemorientierter-philosophieunterricht-nach-dem-bonbonmodell-phieun-8714-pdf-free.pdf) (letzter Abruf: 01.05.2022)
- Unicef: Bericht zur Situation der Kinder in der Welt 2021.
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/2021/sowcr-2021-mentale-gesundheit/249166> (letzter Abruf: 18.02.2022)
- VIA Institute on Character. <https://www.viacharacter.org/> (letzter Abruf: 07.05.2022)
- Weilmeier, C.: Zoon politikon. Der Mensch als politisches und soziales Wesen. 21.04.2017. <https://neue-debatte.com/2017/04/21/zoon-politikon-der-mensch-als-politisches-und-soziales-wesen/> (letzter Abruf: 10.04.2022)

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 BMA 2018: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler mit häufigen psychischen Beschwerden, Entwicklung 2010 bis 2018	7
Abbildung 2 BMA 2018: Einfluss von familiärer Unterstützung, Schulklima und Belastung durch die schulischen Anforderungen auf die Lebenszufriedenheit der Schülerinnen und Schüler	39
Abbildung 3 Einflussfaktoren subjektiven Wohlbefindens (Mayring 1987, S. 372).....	42
Abbildung 4 PERMA model of wellbeing. (PPIA Science of happiness 2021)	25
Abbildung 5 "Flow" Concept by Mihaly Csikszentmihalyi	14
Abbildung 6 Problemorientiertes Lernen	52
Abbildung 7 Sistermanns Bonbonmodell des Lernprozesses (Sistermann 2015).....	54

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Übersicht Traditionelle und Positive Psychologie (Katharina Mayr 2022)	23
Tabelle 2 Tugenden und Charakterstärken nach Peterson und Seligman (Katharina Mayr 2022)	31
Tabelle 3 Problemeröffnungsphase	62
Tabelle 4 Stundenbild 1. Einheit	63
Tabelle 5 Stundenbild 2. Einheit	65
Tabelle 6 Problembearbeitungsphase	66
Tabelle 7 Stundenbild 3. Einheit	67
Tabelle 8 Stundenbild 4. Einheit	69
Tabelle 9 Stundenbild 5. Einheit	70
Tabelle 10 Stundenbild 6. Einheit	72
Tabelle 11 Stundenbild 7. Einheit	74
Tabelle 12 Stundenbild 8. Einheit	75
Tabelle 13 Transferphase	76
Tabelle 14 Stundenbild 9. Einheit	77
Tabelle 15 Stundenbild 10. Einheit	79

10 Anhang

10.1 Abstract

Martin Seligman, ehemaliger Präsident der American Psychological Association, gilt als Begründer der Positiven Psychologie, welche sich damit befasst, wie man Menschen dabei unterstützen kann, aufzublühen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Eine wichtige Säule der Positiven Psychologie ist das PERMA model of wellbeing, welches jene fünf Komponenten umfasst, die laut Seligman dazu beitragen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern. In der vorliegenden Masterarbeit wird der Frage nachgegangen, inwiefern sich die Positive Psychologie für die Erstellung einer problemorientierten Unterrichtsreihe zum Thema Glück für den Ethikunterricht in der Sekundarstufe II eignet und welche Formen der Glücksvermittlung sich durch das PERMA model of wellbeing ergeben. Die Arbeit gliedert sich in drei Teile, wobei der erste Teil die zugrunde liegende Theorie behandelt, der zweite Teil sich mit der Fachdidaktik für das Unterrichtsfach Ethik befasst und eine Übersicht über bestehende Unterrichtsreihen zum Thema Glück bietet und im dritten Teil eine selbst entworfene, zehn Unterrichtseinheiten umfassende, problemorientierte Unterrichtsreihe zum Thema Glück vorgestellt wird, in welcher die Positive Psychologie mit philosophischen Glücksvorstellungen verbunden wird.

In Hinblick auf die Forschungsfrage konnte festgestellt werden, dass die Positive Psychologie eindeutig für die Erstellung einer problemorientierten Unterrichtsreihe zum Thema Glück für den Ethikunterricht geeignet ist. Dies ergibt sich unter anderem daraus, dass die Positive Psychologie einige Erkenntnisse philosophischer Glücksvorstellungen genutzt und weiterentwickelt hat und somit der Bezug zur Grundlagenwissenschaft Philosophie hergestellt werden kann. In Bezug auf die Frage, welche Formen der Glücksvermittlung sich durch das PERMA-Modell ergeben, konnte gezeigt werden, dass PERMA eine leicht verständliche Anleitung für Lernende ist, um für ihr Wohlbefinden gezielt förderliche Aktionen zu setzen.

10.2 Materialien für die problemorientierte Unterrichtsreihe

10.2.1 1. Einheit

1, Zitate zu Glück:

Zitat 1: Alle Menschen wollen glücklich sein - Aristoteles

(Quelle: <https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/zitate.htm>)

Zitat 2: Der einzig und allein gerechte und einzig und allein zu rechtfertigende Endzweck des Staates ist: Das größte Glück der größten Zahl – Jeremy Bentham

(Quelle: <https://www.zitate.eu/autor/jeremybenthamzitate#:~:text=Der%20einzig%20und%20allein%20gerechte,gr%C3%B6%C3%9Fte%20Gl%C3%BCck%20der%20gr%C3%B6%C3%9Ften%20Zahl.>)

Zitat 3: Tue das, wodurch du würdig wirst, glücklich zu sein – Immanuel Kant

(Quelle: https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Gl%C3%BCck&f_autor=1993_Immanuel+Kant)

Zitat 4: Das höchste Gut ist die Lust, das höchste Übel der Schmerz. In der Freiheit vom Schmerz wird der höchste Grad der Lust erreicht – Epikur

(Quelle: <https://www.zitate.eu/autor/epikurzitate#:~:text=Das%20h%C3%B6chste%20Gut%20ist%20das,das%20h%C3%B6chste%20%C3%9Cbel%20der%20Schmerz.>)

2, Glückscupcake:



Quelle: <https://www.istockphoto.com/de/vektor/eis-symbol-gm874663044-244215611> (letzter Abruf: 21.05.2022)

10.2.2 2. Einheit

1, Artikel Unicef: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/2021/sowcr-2021-mentale-gesundheit/249166> (letzter Abruf: 21.05.2022)

2, Fragebogen zum aktuellen Wohlbefinden:

1, Wie geht es dir gerade allgemein? ☐ Sehr gut ☐ Gut ☐ Neutral ☐ Weniger gut ☐ Schlecht
2, Wie wohl fühlst du dich in der Schule? ☐ Sehr wohl ☐ Wohl ☐ Weniger wohl ☐ Gar nicht wohl
3, Empfindest du die Schule momentan als belastend? ☐ Ja ☐ Nein Falls „Ja“: Warum? _____
4, Erhältst du in der Schule Unterstützung (von Lehrpersonen, Mitschüler*innen, ...), wenn es dir weniger gut geht? ☐ Ja ☐ Es kommt auf das Problem an ☐ Nein
5, Würdest du in der Schule gerne Methoden lernen, um dein Wohlbefinden zu steigern? ☐ Ja ☐ Nein ☐ egal

(Quelle: Katharina Mayr, 2022)

3, Video „Happiness“ (Steve Cutts): <https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQeIULDk>
(letzter Abruf: 21.05.2022)

10.2.3 3. Einheit

1, Zitate zu Glück:

Eudämonismus: „Da jedes Erkennen und jedes Vorhaben nach einem Gut strebt, (...) welches ist das Höchste aller durch Handeln erreichbaren Güter? Im Namen stimmen die meisten Menschen ziemlich überein: „Das Glück“.“

(Aristoteles Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Ursula Wolf. Reinbek: Rowohlt 2013 (4.Aufl.), 1095a, 14-16)

Hedonismus: „Jedes Lebewesen erstrebt, sobald es geboren ist, die Lust und freut sich an ihr als an dem höchsten Gute und flieht den Schmerz als das größte Übel und stößt ihn von sich, soweit es das vermag.“

(Epikur: Von der Überwindung der Furcht. München: dtv klassik 1986 (3. Aufl.), S. 138.)

Utilitarismus: „Das Glück der Individuen, aus denen eine Gemeinschaft besteht – ihre Freuden und ihre Sicherheit – ist das Ziel, und zwar das einzige Ziel (...), das der Gesetzgeber vor Augen haben sollte.“

(Jeremy Bentham: Eine Einführung in die Prinzipien der Moral und der Gesetzgebung. In: Ottfried Höffe (Hg.): Einführung in die utilitaristische Ethik. Tübingen: UTB 2008, S. 74.)

10.2.4 4. Einheit

1, Fragen kahoot-Quiz (Katharina Mayr):

1, Ein Vertreter des Utilitarismus ist...
☐ Bentham (richtig) ☐ Platon ☐ Aristoteles ☐ Epikur
2, Aristoteles ist der Begründer des Eudämonismus
☐ Richtig (richtig) ☐ Falsch
3, Das höchste Ziel ist laut Eudämonist*innen...
☐ Reichtum ☐ Ruhm ☐ Unsterblichkeit ☐ Glückseligkeit (richtig)
4, Hedonist*innen streben nach...
☐ Weisheit ☐ Liebe ☐ Lustmaximierung (richtig) ☐ Enthaltbarkeit
5, „Das größte Glück für die größte Zahl“ entstammt dem...
☐ Hedonismus ☐ Utilitarismus (richtig) ☐ Eudämonismus ☐ Stoizismus
6, Der Begriff „Hedonist*in“ wird oftmals abwertend gebraucht
☐ Richtig (richtig) ☐ Falsch
7, Freundschaft, Gesundheit und finanzielle Sicherheit tragen laut Aristoteles zu Glückseligkeit bei
☐ Richtig (richtig) ☐ Falsch

2, Text Hedonismus

Der HEDONISMUS

Der Hedonismus (altgriechisch „*Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde*“) bezeichnet zumeist eine philosophische beziehungsweise ethische Strömung, deren Grundthese lautet, dass einzig Lust und Freude auf der einen Seite und die Vermeidung von Schmerz und Leid auf der anderen Seite final wertvoll sind.

Lust als höchstes Ziel.

Im Hedonismus geht es also um die **Lustmaximierung**. Aristipp von Kyrene, ein Zeitgenosse des Sokrates und Begründer des Hedonismus, meinte, man solle *„geschickt nach körperlichen Genüssen Ausschau halten und Schmerzen vermeiden.“*

Das ideale Leben sieht für einen Hedonisten also wie folgt aus: man soll möglichst viel körperlichen Genuss und möglichst wenig körperliche Schmerzen erlangen. Die Bilanz sollte also zugunsten des Genusses und der Lust ausfallen.

„Die Natur hat die Menschheit unter die Herrschaft zweier souveräner Gebieter – Leid und Freude – gestellt.“ (Jeremy Bentham, Höffe 1992, S. 55)

Aristipp unterscheidet **drei Zustände der menschlichen Seele**, die allesamt unter der Allegorie von Meeresbewegungen verstanden werden können:

- der Schmerz ist der Sturm der Seele
- die Lust sanfte Wellenbewegung
- und dazwischen liegt die vollkommene Seelenruhe, die „Ataraxie“

Die Lust wird hier ausdrücklich als „Übergangslust“ verstanden, nämlich als ein Übergangszustand von einem widernatürlichen Zustand in einen natürlichen Zustand. Dabei gibt es jedoch keinen Unterschied zwischen verschiedenen Lüsten.

Jede Lust, unabhängig von ihrer Natur, hat die gleiche Qualität – Insofern die Lust dem natürlichen Zustand des Menschen entspricht, ist der Weg zum Glück nach Aristipp, die Lust zu maximieren, dem Schmerz aber auszuweichen. Er behauptet gar, die körperliche Lust sei der eigentliche Sinn des Lebens.

Allerdings geht es hier weniger um einen Entwurf gelingenden Lebens, sondern eher um ein Konzept des gelingenden, da ganz von Lust bestimmten Augenblicks.

Die „unvernünftigen“ Begierden entstehen aus den Fehleinschätzungen des Verstandes über das Natürliche und Notwendige. Sie entspringen irrationalen Vorstellungen und Ängsten – wie beispielsweise der Angst vor dem Tod.

Hedonismus in der Alltagssprache.

Im Gegensatz zu dem philosophischen Verständnis wird im alltagssprachlichen Gebrauch mit dem Begriff „Hedonismus“ häufig eine nur an momentanen Genüssen orientierte, egoistische Lebenseinstellung bezeichnet. In diesem Sinne wird der Begriff „Hedonismus“ oft abwertend gebraucht und als Zeichen der Überheblichkeit interpretiert.

Quelle: Praxisbuch Ethik (2019)

3, Text Utilitarismus

Der UTILITARISMUS

(lateinische: *utilis* „nützlich“)

Utilitarismus nennt man die ethische Position, die eine Handlung danach bewertet, ob sie im Vergleich mit anderen Handlungsalternativen die größte Anzahl positiver, nicht-moralischer Werte, z. B. Glück, Reichtum, Gesundheit, Schönheit, Einsicht usw., hervorbringt. Diese teleologische Ethik (Handlungen werden aufgrund ihrer Konsequenzen und Folgen gebildet) meint, dass *gut sei, was nützlich ist*.

Diese Konzeption geht auf die Engländer Jeremy **Bentham** und John Stuart **Mill** zurück. Sie waren überzeugt, dass man in jeder Lage überdenken solle, was für die meisten den größten Gewinn bringe. Bentham nannte als höchste Ziel menschlichen Handelns „das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl von Menschen“.

Utilitaristen gehen davon aus, dass alle Menschen von einem einzigen Motiv beherrscht werden: Sie sind dem Streben nach Glück und der Vermeidung von Leid unterworfen. Diesen Grundgedanken nennt man auch *Hedonistisches Prinzip*. Dementsprechend ist die Grundaussage des Utilitarismus:

„Handle so, dass durch deine Handlungen bei der größtmöglichen Anzahl an Menschen das größtmögliche Maß an Nutzen (bzw. Glück) für alle entsteht.“

Nach der Theorie des Utilitarismus ist demnach eine Handlung moralisch richtig, wenn sie unter allen möglichen Vorgehensweisen diejenige ist, die für die Betroffenen das größte Übergewicht an Glücksfolgen über Folgen des Unglücks erhoffen lässt.

Es existieren verschiedene Formen des Utilitarismus, die abhängig von weiteren philosophischen Annahmen sind. Der **hedonistische Utilitarismus** etwa setzt das menschliche Wohlergehen dem Empfinden von Lust und Freude und der Abwesenheit von Schmerz und Leid gleich. Der **Handlungsutilitarismus** beurteilt Handlungen einzeln nach ihrer Tendenz, gute Folgen zu bewirken, während der **Regelutilitarismus** das Befolgen von Regeln in den Mittelpunkt stellt. Alle Formen des Utilitarismus haben aber gemein, dass sie das einzige Kriterium für mögliche Folgen und reale Wirkungen moralischer Beurteilung darstellen.

Die klassische Grundformel besagt, dass eine Handlung genau dann moralisch richtig ist, wenn sie den Gesamtnutzen, d.h. die Summe des Wohlergehens aller Betroffenen, maximiert.

Quelle: Praxisbuch Ethik (2019)

10.2.5 5. Einheit

1, Artikel „Positive Psychologie“ (Planet Wissen): <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html> (letzter Abruf: 22.05.2022)

2, Positivity Portfolio nach Barbara Frederickson:

Joy	I feel joyful and happy when ...
Gratitude	I'm thankful for ... and feel grateful when ...
Serenity	I feel peaceful and serene when ...
Interest	I'm interested in ... and feel focused when ...
Hope	What gives me hope is ... and I feel optimistic when ...
Pride	I'm proud of ... and I feel proud when ...
Amusement	What I find really funny is ...
Inspiration	I'm inspired by ... and feel inspired when ...
Awe	What I find awe-inspiring is ... and I'm in awe when ...
Love	I love ... and I feel loved when

10.2.6 6. Einheit

1, Artikel flow: <https://wpqs.de/fachtexte/motivation/flow-erleben-theorie-csikszentmihalyi/>

(letzter Abruf: 23.05.2022)

2, Arbeitsblatt Beziehungskreis:

Mit wem umgibst du dich?

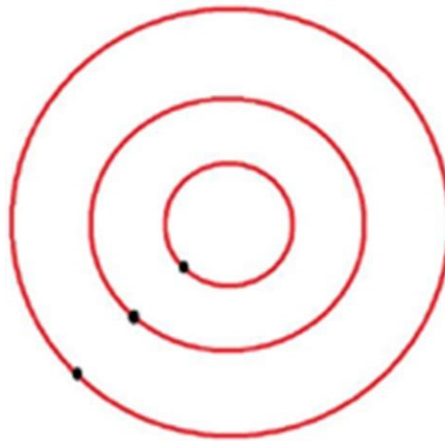
Die Menschen in unserem Leben, mit denen wir viel Zeit verbringen, haben einen erheblichen Einfluss auf unser Verhalten und unser Wohlbefinden.

- Mit welchen Menschen verbringst du viel Zeit?
- Sind dies Beziehungen, von denen du profitieren kannst?
- Trage sie in den Kreis ein

Innerer Kreis...positive Beziehungen

Mittlerer Kreis...neutrale Beziehungen

Äußerer Kreis...toxische Beziehungen



3, Video Aristoteles: 3 Arten der Freundschaft: <https://www.youtube.com/watch?v=-loChw1ubnE&t=29s> (letzter Abruf: 23.05.2022)

4, Handout Aristoteles Freundschaft:

Freundschaft nach Aristoteles

Aristoteles unterschied grundsätzlich 3 Arten der Freundschaft:

1, die **Nutzenfreundschaft**

2, die **Lustfreundschaft**

3, die **Tugendfreundschaft**

Die **Nutzenfreundschaft** lebt, wie der Name schon sagt, vom Nutzen, den sie den Beteiligten bringt. Dies kann beispielsweise eine Lerngemeinschaft sein oder eine Arbeitsbeziehung, die hauptsächlich davon lebt, dass man effizienter arbeiten kann bzw einen Vorteil aus der Beziehung ziehen kann.

Die **Lustfreundschaft** ist gekennzeichnet von der Lust, bzw. dem Spaß, welcher im Vordergrund steht. Unter diese Kategorie fallen beispielsweise Freund*innen, mit denen man ab und an auf eine Party / ins Kino / ... geht.

Die letzte Kategorie ist laut Aristoteles die **Tugendfreundschaft**. Diese ist laut ihm die erstrebenswerteste, seltenste und langlebigste Freundschaft. Ein Merkmal der Tugendfreundschaft ist, dass man sich bedingungslos aufeinander verlassen kann und man akzeptiert wird, wie man ist. Sie ist pur und frei von Vorurteilen.

Reflexionsfragen:

- *Braucht man, deiner Meinung nach, alle 3 Arten der Freundschaft im Leben? Warum (nicht)?*
- *Kann sich beispielsweise aus einer Nutzenfreundschaft eine Tugendfreundschaft entwickeln?*
- *Stimmst du Aristoteles zu, der meinte, dass der Mensch ein soziales Wesen und somit auf die Beziehung zu anderen angewiesen sei? Begründe.*
- *Inwiefern kann Empathie dabei helfen, Freundschaften zu schließen / zu erhalten? Warum (nicht)?*
- *Welche Parallelen zu den 3 Arten der Freundschaft in der Positiven Psychologie fallen dir auf?*

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=-loChw1ubnE&t=29s> (letzter Abruf: 23.05.2022)

10.2.7 7. Einheit

1, Video Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study of happiness. TedTalk <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI> (letzter Abruf: 23.05.2022)

2, VIA character strengths test: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> (letzter Abruf: 25.05.2022)

3, Arbeitsblatt Meaning:

Meaning
“USING YOUR STRENGTHS TO BELONG TO AND SERVE SOMETHING YOU BELIEVE IS LARGER THAN THE SELF”
VIA Character strengths
24 Charakterstärken – bei jeder / jedem unterschiedlich stark ausgeprägt
Stärkenorientierter Ansatz
• <i>Wie kann ich meine individuellen Stärken bestmöglich nutzen?</i> • <i>Wie kann ich damit einer größeren Sache dienen?</i>
https://www.viacharacter.org/survey/account/register
7 Fragen, um deinen „Sinn“ zu finden
• Was liegt dir am meisten am Herzen? • Wer braucht dich? • Wer inspiriert dich? • Für welche Sache setzt du dich ein? (Umwelt- / Tierschutz, ...) • Wofür bist du dankbar? • Was motiviert dich in der Früh zum Aufstehen • Wie möchtest du von anderen wahrgenommen werden?

10.2.8 8. Einheit

1, Charakterstärken gezielt einsetzen

VIA character strength test
Schreibe hier deine Top 5 Charakterstärken auf.
1,
2,
3,
4,
5,
➔ Welche Stärke findest du selbst am Nützlichsten? Welche Stärke überrascht dich?
Überlege dir nun, wie du deine 5 Top-Stärken bereits im Alltag einsetzt bzw. wie du sie einsetzen könntest (Bsp.: social intelligence – FreundInnen Ratschläge geben / gut zuhören; love of learning – stets neue Dinge lernen/ sich weiterbilden / in der Schule gerne lernen; hope – nie die Hoffnung aufgeben; ...)

Überlege dir, welchen Beruf du später ergreifen möchtest. Falls dir keiner einfällt, wähle einen der folgenden Berufe aus:

- ÄrztIn
- Anwalt / Anwältin
- LehrerIn
- JournalistIn
- FrisörIn

Überlege dir nun, wie du deine Top-Stärken später im Berufsleben einsetzen könntest oder wie sie dir später dienen könnten.

2, Schreibauftrag Geburtstagsrede:

Geburtstagsrede

Stell dir vor, es ist dein 90. Geburtstag. Du hattest ein langes, erfülltes Leben und nun liest ein Freund / eine Freundin eine Rede über dich und dein Leben vor. Wie soll diese Rede aussehen? An welche Dinge sollen Leute denken, wenn es um dich geht? Welche Charaktereigenschaften sollen sie mit dir verbinden? Wie möchtest du in Erinnerung behalten werden?

Verfasse die Rede in der 3. Person Singular (*Er / Sie ist ein besonderer Mensch, da*)

10.2.9 10. Einheit

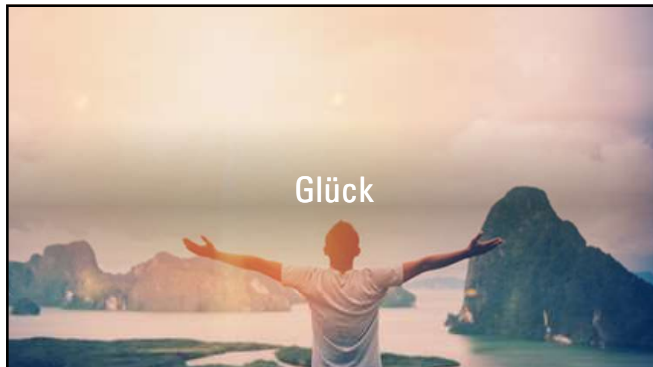
1, „Haus am See“ von Peter Fox: <https://www.youtube.com/watch?v=gMgluAJ92tM> (letzter Abruf: 23.05.2022)

2, Arbeitsauftrag Gedankenexperiment

Gedankenexperiment

Stell dir vor, es gibt ein Mittel, das jeden Menschen dauerhaft glücklich machen kann.

- *Würdest du dieses Mittel einnehmen? Würdest du wollen, dass Menschen in deinem Umfeld (Familie, Freund*innen) es einnehmen?*
- *Stell dir vor, jeder Mensch könnte dieses Mittel einnehmen. Was wären mögliche Folgen?*
- *Braucht es nicht auch Unglück, um Glück überhaupt schätzen zu können?*



1

5 minute paper...

Was bedeutet Glück für mich?

- Was macht mich glücklich?
- In welchen Situationen bin ich glücklich?
- Wie sieht ein glückliches Leben für mich aus?



2

Happiness – Steve Cutts

<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>

- Mit welcher Thematik beschäftigt sich der Film?
- Was ist seine Hauptaussage?
- Wie wird im Film Glück dargestellt?

3

Wortdefinition laut dem Duden...

- angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung
- etwas, was Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände ist; besonders günstiger Zufall, günstige Fügung des Schicksals

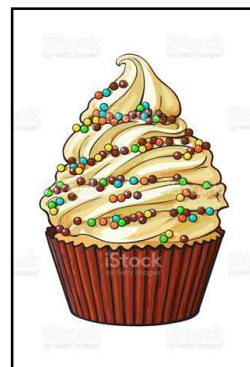
4

2 Bedeutungen von Glück

In der deutschen Sprache gibt es zwei Bedeutungen von „Glück“:

- 1) Glück als **Zufallsglück** (z.B. „Glück gehabt!“, Glück bei Glücksspielen)
- 2) Glück als **seelischen Zustand** (z.B. „Ich bin glücklich!“, „von Glück erfüllt“)

5



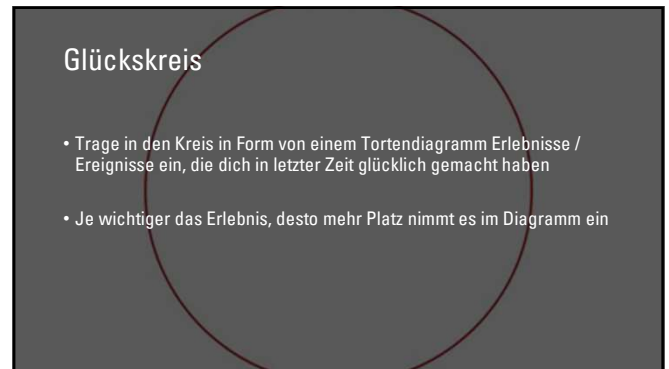
Glückscupcake

- Notiere dir **3 essenzielle „Zutaten“**, die für dich zu einem glücklichen Leben führen.

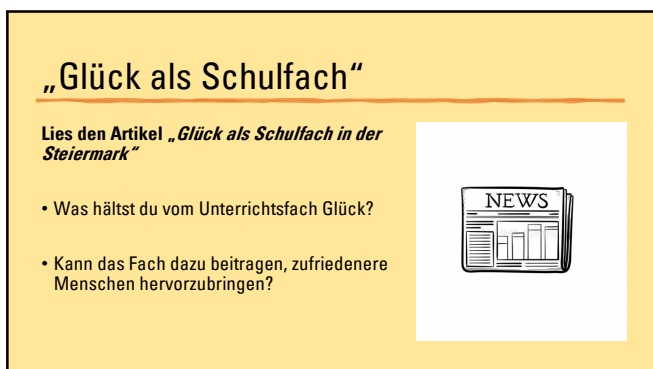
6



7



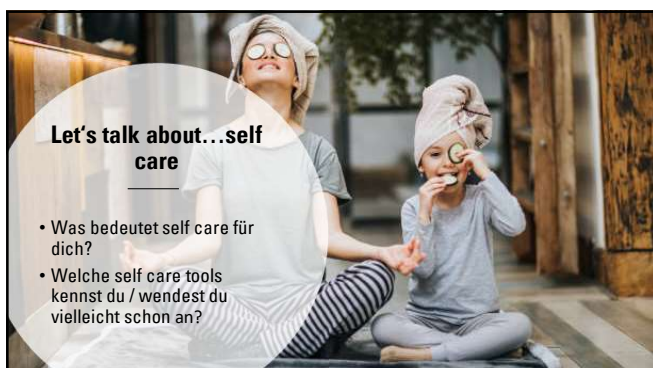
8



9



10



11

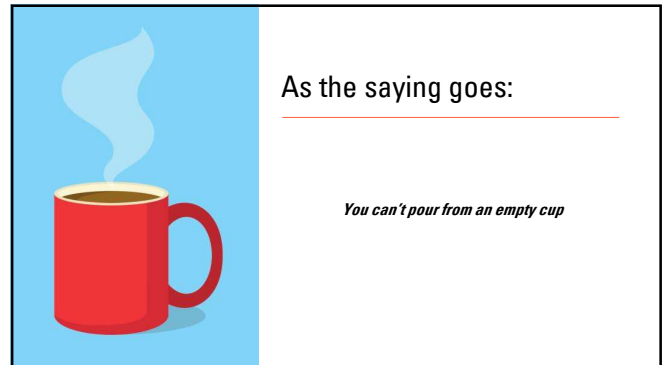


12

self-care IS NOT SELFISH – 7 ways of practicing self care:

- 🧘 Physical self-care (Sport, gesundes Essen, ...)
- 👥 Social self-care (Zeit mit Freunden / Familie, ...)
- 😊 Emotional & cognitive self-care (journaling, ...)
- 🎧 Intellectual self-care (Lesen, Podcasts, TED Talks, ...)
- 🎨 Playful self-care (Malen, Spieleabende, ...)
- 🌸 Aesthetic self-care
- 📱 Virtual self-care (Handyfreie Zeit, ...)

13



14

Philosophische Positionen zum Glück...

Eudämonismus, Hedonismus, Utilitarismus & Stoizismus

15

Room travelling...

- Gehe durch das Klassenzimmer und lies dir die verschiedenen Textausschnitte durch
- Bleib bei jenem Ausschnitt stehen, der dir am meisten zusagt

16

1, Eudämonismus

- Das **Glück** ist nach Aristoteles das höchste aller Ziele
- Glück als oberstes Gut
- Glückseligkeit sei Ziel all unserer Handlungen und der Maßstab für das Gute im Leben
- Das Motto von Aristoteles ist also: *Gut ist, was gut für meine Glückseligkeit ist*
- Es reicht nicht, nur ein paar Mal glücklich gewesen zu sein → ein dauerhafter Zustand wird angestrebt

17

Aristotelische Tugendethik



OBERSTES ZIEL MENSCHLICHEN
HANDELNS: GLÜCKSELIGKEIT



ERREICHBAR DURCH DEN
GEBRAUCH VON VERNUNFT

18

Gut für etwas vs. Gut an sich

Lt. Aristoteles gibt es eine Hierarchie von Handlungszielen:

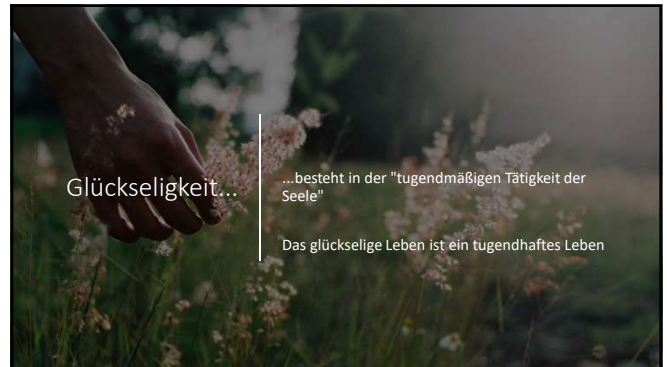
Gut für etwas:

- Man geht in die Schule, um zu lernen – man lernt, um Matura zu bekommen – man will Matura, um zu studieren – ...

Gut an sich:

- Ein Ziel ist allem übergeordnet: Glück bzw. Glückseligkeit

19



20

Was ist eine Tugend?

"sittlich wertvolle Eigenschaften eines Menschen"

"Allgemein versteht man unter Tugend eine hervorragende Eigenschaft oder vorbildliche Haltung. Im weitesten Sinne kann jede Fähigkeit zu einem Handeln, das als wertvoll betrachtet wird, als Tugend bezeichnet werden"

21

Welche Tugenden fallen dir ein?

22

Wichtige Tugenden nach Aristoteles

- Klugheit (phronesis)
- Gerechtigkeit (dikaioσύνη)
- Tapferkeit (andreia)
- Mäßigung (sophrosyne)
- Freigebigkeit (eleutheriotes)
- Hilfsbereitschaft (megaloprepeia)
- Seelengröße (megalopsychia),
- Sanftmut (praotes)
- Wahrhaftigkeit (aletheia)
- Höflichkeit (eutrapelia)

23

Mesotes-Lehre nach Aristoteles

- Eine TUGEND ist immer das "rechte Maß" zwischen zwei Extremen
- **Übermut** (zu viel) - **Mut** (rechtes Maß) - **Feigheit** (zu wenig)

- Tugendhaftes Verhalten erlernbar durch WIEDERHOLUNG & den Einsatz von Vernunft

24

Was wäre die jeweilige Tugend?

Mangel	TUGEND	Übermaß
Feigheit		Tollkühnheit
Schwächlichkeit		Jähzorn
Schamlosigkeit		Schüchternheit

25

Gegenstands-bereich	Mangel	Charakter-tugend	Übermaß
Furcht/Mut	Feigheit	Tapferkeit	Tollkühnheit
Lust/Unlust	Zügellosigkeit	Besonnenheit	Gefühllosigkeit
Zorn	Schwächlichkeit	Sanftmut	Jähzorn
Scham	Schamlosigkeit	Feinfühligkeit	Schüchternheit
Ehre	Kleinmütigkeit	Großgesinntheit	Eitelkeit

26

1, Eudämonismus

Rahmenbedingungen zum glücklich sein (laut Aristoteles):

1. Geld: als Ausdruck einer bestimmten sozialen und materiellen Sicherheit. Geld ist das Mittel, um bestimmte Bedingungen für unser Glück zu ermöglichen (**Mittel zum Zweck**).

2. Unabhängigkeit/Handlungsfreiheit: Frei zu sein ist laut Aristoteles die Voraussetzung dafür, dass man sich seine Ziele selbst setzen kann. Nur solche Wesen sind laut Aristoteles überhaupt glücksfähig. Wenn man sich beispielsweise immer bedroht fühlt, hat man keinen Spielraum, um Glück zu empfinden.

3. Gesundheit: Gesundheit als Rahmenbedingung hat mit unserer Handlungsfreiheit zu tun, denn Krankheit an sich ist bedrohlich, nimmt uns gefangen und macht uns unfrei.

27

1, Eudämonismus

Rahmenbedingungen zum glücklich sein (laut Aristoteles):

4. Funktionierende soziale und kommunikative Beziehungen mit anderen Menschen: Zum Glücklich sein ist auch der Austausch mit anderen Menschen notwendig. Besonders das Gefühl, gebraucht zu werden, ist laut Aristoteles entscheidend.

5. Schönheit: Für Aristoteles ist auch eine gewisse Form der eigenen Attraktivität, sowie das Leben in einer schönen Welt Voraussetzung für die Glückseligkeit.

28

2, Hedonismus

- Lust als höchstes Ziel
- Maximierung von Lust, Minimierung von Schmerz und Leid
- Ideales Leben eines Hedonisten / einer Hedonistin:

Man soll möglichst viel körperlichen Genuss und möglichst wenig körperliche Schmerzen erlangen.

→ Die Bezeichnung „HedonistIn“ wird heutzutage oft abwertend gebraucht

29

3, Utilitarismus

- Begründer: John Stuart Mill, Jeremy Bentham
- *Gut ist, was nützlich ist*
- „das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl von Menschen“
- Handlungsutilitarismus (Handlungen und deren Folgen werden beurteilt)
- Regelutilitarismus (das Befolgen von Regeln gilt als gut)

30

4, Stoizismus

- „Der Weg zum Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht.“ (Epiktet, Handbüchlein der Moral)
- Philosophie der **Gelassenheit**
- „**stoische Gelassenheit / stoische Ruhe**“
- oberste Maxime (=Grundsatz) der Ethik besteht darin, in Übereinstimmung mit sich selbst und mit der Natur zu leben

AA-Gelassenheitsgebet:

*Gott gib mir
die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

31

Exkurs: Positive Psychologie

- Was ist Positive Psychologie?
- Positive Psychologie vs. „Mainstream“ Psychologie
- PERMA Model of wellbeing
- 3 positive Interventionen

32

Was ist Psychologie?

Psychologie will menschliches Verhalten...

- beschreiben
- erklären
- beeinflussen

33

Glücksregen

- Bildet einen Sesselkreis
- Eine Person sitzt in der Mitte des Kreises
- Jeder sagt eine positive Eigenschaft / Fähigkeit / Besonderheit dieser Person
- Danach wird der Platz getauscht

34

Positive Psychologie...

- Wurde Ende der 1990er Jahre von **Martin Seligman** begründet
- Will Menschen zum **Aufblühen** verhelfen (flourish)
- Menschen **resilienter** machen
- Sich auf die **Stärken der einzelnen Individuen** konzentrieren

→ Ressourcenorientierter Ansatz

35

Traditionelle vs. Positive Psychologie

„traditionelle“ Psychologie

- Was verursacht Krankheit und Probleme?
- Wie kann man Krankheit behandeln?
- Reaktiv (Behandlung)
- Das „Negative“ beseitigen
- Defizitorientiert

Positive Psychologie

- Was fördert Gesundheit und Wohlbefinden?
- Wie kann man Wohlbefinden kultivieren?
- Proaktiv (Prävention)
- Das „Positive“ fördern
- Ressourcenorientiert

36

Traditionelle Psychologie	Positive Psychologie
Wie komme ich bei meinem Wohlbefinden von -5 auf 0?	Wie komme ich auf +3 oder +7? Wie kann ich aufblühen?

37

Ist der Unterschied zwischen **traditioneller** und **positiver Psychologie** klar?

38



Positive Psychologie ist...

- "...the scientific study of wellbeing"
- Die Wissenschaft des „Aufblühens“ (flourish)

39

2 key theories

- 
PERMA Model of wellbeing
(Martin Seligman)
- 
VIA character strength test

40

PERMA(H) Model of wellbeing (Martin Seligman)

- P → Positive emotions
- E → Engagement (flow)
- R → Relationships
- M → Meaning
- A → Accomplishment
- (H) → Health

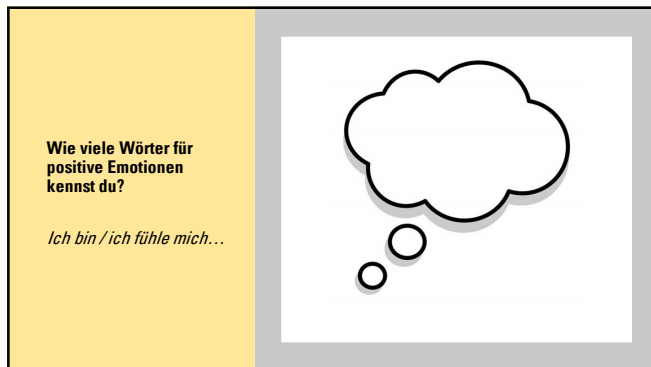
41



P ... Positive Emotions

PERMA model of wellbeing

42



43



44

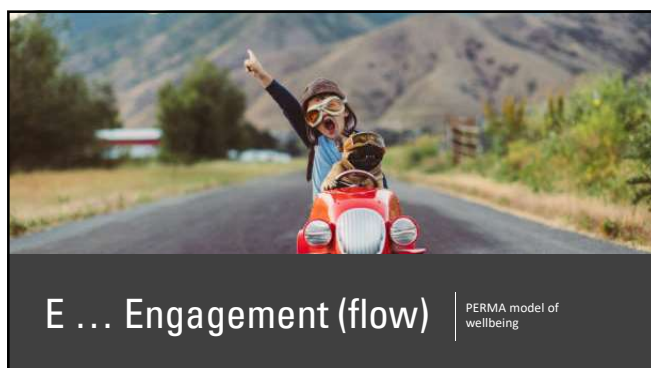
POSITIVITY PORTFOLIO - EXPLORING YOUR POSITIVE EMOTIONS	
• JOY	I feel joyful and happy when ...
• GRATITUDE	I'm thankful for ... and feel grateful when ...
• SERENITY	I feel peaceful and serene when ...
• INTEREST	I'm interested in ... and feel focused when ...
• HOPE	What gives me hope is ... and I feel optimistic when ...
• PRIDE	I'm proud of ... and I feel proud when ...
• AMUSEMENT	What I find really funny is ...
• INSPIRATION	I'm inspired by ... and feel inspired when ...
• AWE	What I find awe-inspiring is ... and I'm in awe when ...
• LOVE	I love ... and I feel loved when ...

45

Wie man positive Emotionen kultivieren kann?

- **Savoring the good that is already there**
→ Mindfulness, im Moment leben
- **Mehr Dinge tun, die einen glücklich machen**
→ Wann / wobei bin ich besonders glücklich?

46



47



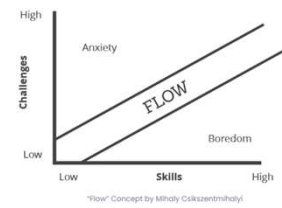
48

Optimales Level

...an Herausforderung
...an Können
...an Interesse
...an Leidenschaft

49

Flow



50

Wann hast du
Flow erlebt?

Was hast du dabei gemacht?
Wie hast du dich gefühlt?

51

R ... Relationships

PERMA model of
wellbeing

52

3 Arten von Beziehungen

THE RELATIONSHIP SPECTRUM



53

„Man ist der
Durchschnitt
der 5
Menschen,
mit denen man
am meisten
Zeit verbringt“

- Mit welchen 5 Menschen verbringst du viel Zeit?
- Sind dies Beziehungen, von denen du profitieren kannst?

54

Hochqualitative Verbindungen...

EAR

- **E Empathy** – höre mit Neugier und Mitgefühl zu
- **A Assertiveness (Selbstbestimmtheit)** – teile deine Gefühle & Bedürfnisse offen mit
- **R Respect** – behandle dein Gegenüber mit Respekt

55



56

“USING YOUR STRENGTHS TO BELONG TO AND SERVE SOMETHING YOU BELIEVE IS LARGER THAN THE SELF”

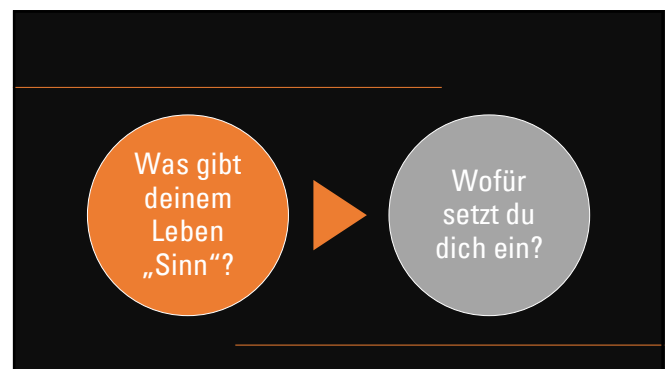


„die eigenen Stärken gezielt einsetzen“



„für etwas, das größer ist als das Selbst“

57



58

VIA character strengths

24 Charakterstärken – bei jeder / jedem unterschiedlich stark ausgeprägt

Stärkenorientierter Ansatz

- *Wie kann ich meine individuellen Stärken bestmöglich nutzen?*
- *Wie kann ich damit einer größeren Sache dienen?*

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

59

7 Fragen, um deinen „Sinn“ zu finden

- Was liegt dir am meisten am Herzen?
- Wer braucht dich?
- Wer inspiriert dich?
- Für welche Sache setzt du dich ein? (Umwelt- / Tierschutz, ...)
- Wofür bist du dankbar?
- Was motiviert dich in der Früh zum Aufstehen (außer dem Wecker (:))
- Wie möchtest du von anderen wahrgenommen werden?

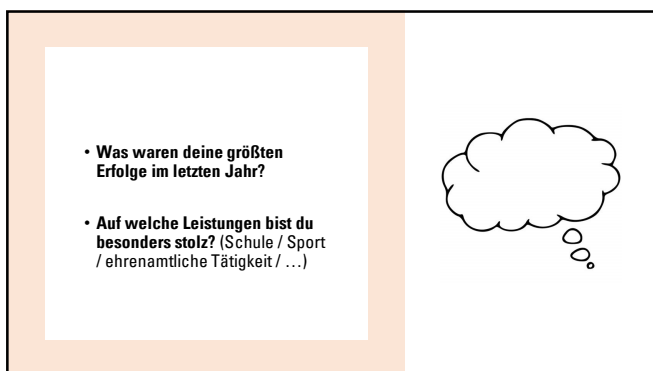
60



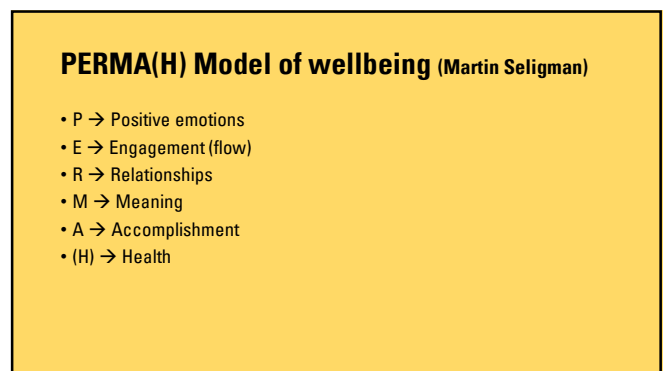
61



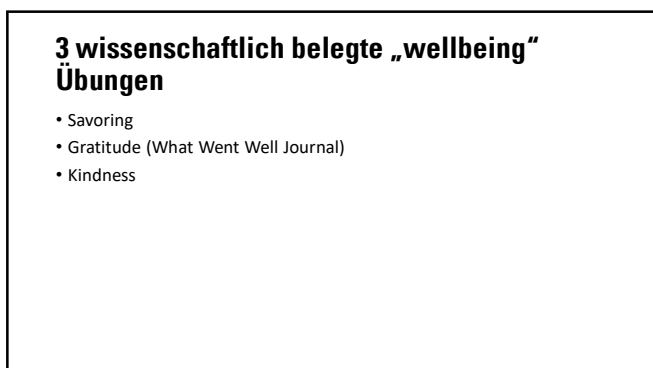
62



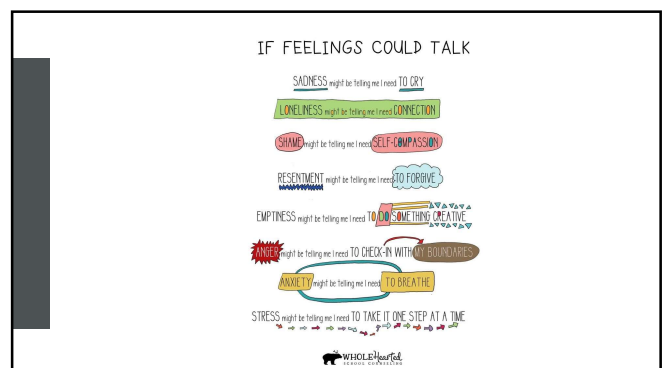
63



64



65



66

Konsum & Glück

Lies den Artikel „Ich kaufe, also bin ich“

- Was ist die Hauptaussage des Artikels?
- Wie stehst du selbst zu Konsum?



67

Hat jeder Mensch das Recht auf Glück?

- Ein Vergewaltiger
- Eine Bankräuberin
- Ein Ehemann, der seine Frau schlägt
- Eine Mutter / ein Vater, die / der nicht ordentlich für ihre / seine Kinder sorgt
- Ein korrupter Politiker

68