

„Gut leben statt viel haben“ Grundlagen des Pädagogischen Konzeptes

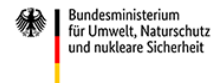


„Wer glücklicher ist
agiert nachhaltiger!“  „Wer nachhaltiger agiert
wird glücklicher!“

**Nicht immer aber
öfter als man denkt!**

April 2018 – März 2020

Gefördert durch:



Drei von neun „planetaren Grenzen“ bereits überschritten



Wie viele Erden verbrauchen wir?

Australien	5,4							
USA	4,8							
Schweiz	3,3							
Südkorea	3,3							
Russland	3,3							
Deutschland	3,1							
Frankreich	3,0							
Großbritannien	2,9							
Japan	2,9							
Italien	2,7							
Spanien	2,1							
China	2,0							
Brasilien	1,8							
Indien	0,7							

Zusammen verbrauchen wir unsere Erde 1,6 mal

Visuelle Darstellung der „planetary boundaries“ nach [Johan Rockström](#) et al. 2009

**Zufriedenheit ist vom materiellen Wohlstand weitgehend entkoppelt.
Wenn die Grundbedürfnisse einmal gedeckt sind,
macht der nicht-materielle Anteil des Lebensstils das Glück aus.**

1.		Norwegen
2.		Dänemark
3.		Island
4.		Schweiz
5.		Finnland
6.		Niederlande
7.		Kanada
8.		Neuseeland

Ranking im Weltglücksbericht 2017 FOTO: DPA/TSP



**Zufriedenheit in
Deutschland stagniert**
Platz 16 - hinter den USA,
Israel und Costa Rica.

Weltglücksbericht 2017 im
Auftrag der Vereinten Nationen

**Wenn wir im Einklang mit uns selbst und zufrieden sind
(Vergnügen, Leidenschaft und Sinn = Erfüllungsglück),
brauchen und verbrauchen wir weniger, erzeugen aber mehr Sinn (D. Veken).**

Wenn es einem Menschen nicht gelingt, ein inneres Bild davon zu entwickeln, wer er sein will, fehlt ihm diese Ordnung stiftende Orientierung (Prof. Dr. Gerald Hüther)

"World Happiness Report" Stand: 14.03.2018

Der Weltzufriedenheitsreport der UN zeigt es erneut: Besonders glücklich sind die Skandinavier - am glücklichsten die Finnen. Doch worauf kommt es an, um zufrieden zu sein?

Die großen "G"

Wissenschaftler sagen, es seien die großen "G", die glücklich machen:

Gesundheit, Gemeinschaft und Genuss

Gesundheit lässt sich nur bedingt kaufen. Freunde, Freude, Gemeinschaft ebenso wenig. Dabei ist dieser Punkt für Glücksmomente entscheidend.

Generell gilt: Erlebnisse machen glücklicher als Besitz.

Geld spielt aber natürlich beim Genuss eine Rolle. Ein tolles Auto, die neue Jacke, ein guter Wein... Allein: Menschen gewöhnen sich an alles - auch an einen höheren Lebensstandard.

Fazit der empirischen Glücksforschung:

Wenn die Grundbedürfnisse einmal gedeckt sind, macht der nicht-materielle Anteil des Lebensstils das Glück aus: mehr selbstbestimmte Zeit, sich um soziale Beziehungen kümmern, Muße, Kreativität und Spielfreude ausleben, sich sinnvoller (für sich selbst und oft auch für andere) Tätigkeiten widmen oder die Natur genießen.

Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt!“ Unser Glück hängt also auch von anderen ab. Deshalb sollte man Beziehungen mehr pflegen.
25-jährige Langzeitstudie der Harvard Universität - Befragung von 724 Amerikanern, was für sie Glück bedeutet (2017)



Wenn wir im Einklang mit uns selbst und zufrieden sind (Vergnügen, Leidenschaft und Sinn = Erfüllungsglück), brauchen und verbrauchen wir weniger, erzeugen aber mehr Sinn (Veken).



Hieraus ergibt sich ein (neuer) Bildungsansatz im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung

Förderung von nachhaltigem Verhalten durch Stärkung der psychischen Ressourcen und des Wohlbefindens

- Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeit
- Genussfähigkeit
- Solidarität (gem. Handeln)
- Sinnkonstruktion

➡ hier setzen wir an!

Trainings müssen an „persönlichen Leiden“ ansetzen.
Das ist nicht „Nachhaltiger Konsum“!

Hebel für Verhaltensänderungen

- Finanzielle Anreize
- Ethisch-moralische Ebene
- Persönliches Wohlbefinden ➡ hier setzen wir an!

(Prof. Dr. Marcel Hunecke; FH Dortmund)

„Glück und Nachhaltigkeit kann man lernen! Von „Sollen“ zum „Wollen“

Unsere Hebel zur Förderung eines nachhaltigen Konsum- und Lebensstils über Persönlichkeitsstärkung (Empowerment)

- Zugang über Lebensglück/Zufriedenheit
- Suffizienz-Gemeinschaftserlebnisse in der Natur
- Förderung persönlicher Stärken und Ressourcen
- Reflexion von Hemmnissen und Herausforderungen
- Entwicklung von Lebens- und Nachhaltigkeitskompetenzen
- Vereinbarung/Evaluation von Verhaltensänderungen

Aha-Erlebnis: Was mich wirklich glücklich macht,
ist oft auch nachhaltiger!



„Wer glücklicher ist
agiert nachhaltiger!“



„Wer nachhaltiger agiert
wird glücklicher!“

Nicht immer aber
öfter als man denkt!

Suffizienz – Verzicht oder Ballast abwerfen?

Dimensionen der Nachhaltigkeit

EFFIZIENZ

Besser produzieren:
gleicher Nutzen,
weniger Energie-
verbrauch



Zum Beispiel:
von der Glühbirne
zur LED

KONSISTENZ

Anders produzieren:
mit regenerativen
Energien oder durch
wiederverwertbare
Materialien



Zum Beispiel:
von der Plastiktüte zur
kompostierbaren Tüte
aus Maisstärke

SUFFIZIENZ

Weniger produzie-
ren und konsumie-
ren: Energie- und
Materialverbrauch
begrenzen



Zum Beispiel:
vom Besitzen zum
Teilen (z.B. Werkzeug)

Einfachheit in Wert setzen!

- Nutzen was da ist
- Entschleunigung
- Ballast abwerfen
- Das Wesentliche
- Genügsamkeit
- Minimalismus
- Mäßigung



Der durchschnittliche Europäer besitzt in etwa 10.000 Gegenstände – Kleidungsstücke 118/73 (ohne Uw/So) (<http://himate.de/413/10-uberraschende-statistiken-uber-den-krempel-den-wir-besitzen>)

„Natur-Defizit-Syndrom“

Land ist gesünder als Stadt - Wald auf Rezept: Studien bestätigen gesundheitsfördernde Wirkung der Natur

„Waldbaden“: Wald/Natur fördert und verbessert:

- Bewegung
- Entspannung
- Körperliche und psychische Regeneration
- Gesundheit
- Lebenserwartung
- Luftqualität

"Naturerleben und Gesundheit - Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen,, (Studie von österreichischen Bundesforsten und Naturfreunden International, 2015)

„Die Entfremdung von der Natur nimmt immer stärker zu!“

Rainer Brämer, Der Jugendreport Natur 2016



➡ hier setzen wir an!

Kann man Glück definieren?

- **Zufallsglück**
- **Momentanes Gefühlsglück**
- **Lebensglück: Ziel und Sinn des Lebens**
Schulze: Glück 1: „Freiheit von Leid und Mangel“
Glück 2: „Das schöne Leben“
- **Glück von Gemeinschaften** (z. B. „Happy Planet Index“, Bruttonationalglück/Butan)
- **Begrifflichkeiten zum Glück:**
 - Aristoteles: Ausbildung unserer objektiven Möglichkeiten und Fähigkeiten. Jedes Lebewesen hat eine bestimmte Aufgabe („ergon“)
 - Csikszentmihalyi: „Flow“
 - Maslow: „Selbstverwirklichung“
 - Hippo: Das was man sich wünscht („Zufriedenheit“)
 - Epikur: Abwesenheit von Schmerz und Bedürfnissen
 - Dalai Lama: Lernen, Streben nach positiven Geisteszuständen
zentraler Schritt zum Glück

Wort Glück

mittelniederdeutsch: „gelucke“ bzw.

Mittelhochdeutsch: „gelücke“

„Art, wie etwas endet/gut ausgeht“

Biologische Auslöser

Endorphin (selbst produziertes Opioid, Euphorie)

Oxytocin (verringert Stress, löst Wehen aus)

Dopamin („Glückshormon“, Antriebssteigerung, Motivation)

Serotonin (Gelassenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe)

Botenstoffe werden frei z. B. bei Nahrungsaufnahme, Sport, Sex

„Glück und Nachhaltigkeit kann man lernen! Von „Sollen“ zum „Wollen“

In unserem Bildungsansatz wird die Reflexion von **„Suffizienz-Gemeinschaftserlebnissen“** in der Natur, **persönlichen Stärken/Ressourcen**, **Herzenswünschen**, **Zufriedenheitsindikatoren**, **Hemmnissen** und die **Entwicklung von Lebenskompetenzen** (neben den klassischen BNE-Zugängen) zum zentralen Hebel zur Förderung eines nachhaltigen Lebensstils und einer entsprechenden Persönlichkeitsstärkung (Empowerment).



Schulfach Glück
(Schulversuch BW,
ohne N)



Programme in JH/
Schulen, mit N

**Aha-Erlebnis: Was mich wirklich glücklich macht,
ist meist auch nachhaltiger!**

„Wer glücklicher ist
agiert nachhaltiger!“



„Wer nachhaltiger agiert
wird glücklicher!“

**Nicht immer aber
öfter als man denkt!**