

**Pädagogisches und mehr**

## Was Menschen glücklich macht

**Die Suche nach dem Glück hat nicht nur auf dem Buchmarkt Hochkonjunktur. Viele Menschen wissen nicht, wie sie glücklich werden können. Depressionen werden zur Volkskrankheit. In wie weit Medien hierbei eine Rolle spielen? Die Sozialpädagogin Birgit Kohlhasse macht sich auf die Suche.**

Innerhalb nur eines Jahrzehnts hat sich das Risiko, krankhaft schwermütig zu werden, für junge Menschen mehr als verdreifacht. In weiteren zehn Jahren wird bei Frauen Depressionen die verheerendste Krankheit sein, so die Prognosen der Weltgesundheitsorganisation. Und bei Männern stehen bereits heute Depressionen an zweiter Stelle, nach – meist stressbedingten – Herz-Kreislaufkrankungen, die noch mehr Schaden anrichten. So war es jüngst im Nachrichtenmagazin Focus nachzulesen.

### Was ist passiert?

Wohlstand und überdurchschnittliche Einkommen garantieren sichtlich keine höhere Zufriedenheit einer Gesellschaft – im Gegenteil. Im Streben nach einem höheren Verdienst hetzen viele durch das Getriebe einer immer stärker an Leistung orientierten Welt oder laufen Gefahr daraus hinauszufallen. Die Zeit ist gefüllt, aber selten erfüllt. Inmitten des Wohlstands erfahren viele Menschen einen Verlust an Lebensfreude. Schwere Depressionen verbreiten sich in rasantem Tempo. Dabei hoffen Menschen vor allem auf ein zufriedenes und glückliches Leben.

### Doch was ist denn überhaupt Glück?

Glück ist zum Beispiel, wenn einem etwas unerwartet Erhebendes zufällt, dann kommt Freude auf. Dieses Glück bleibt aber meist nicht dauerhaft erhalten. Wer kennt nicht die Kürze dieses Glücks?

An einer hessischen Schule hat ein Pädagoge im Jahr 2007 das Unterrichtsfach Glück eingeführt. Für ihn bedeutet Glück, in einer Gemeinschaft geborgen zu sein, gefordert zu werden und sich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen zu können. Die kleinen Dinge überhaupt wahrzunehmen, zu bemerken, ist eine sehr praktikable Weise, um Glück zu erlangen. Es braucht allerdings Aufmerksamkeit und Dankbarkeit für die eigene Situation. Der Mensch als soziales Wesen braucht vor allem die Geborgenheit in einer Gemeinschaft und die Resonanz seiner Mitmenschen. Der Grundstein für das Geborgenheitsgefühl wird schon in der frühen Kindheit in der Familie gelegt. Dieses so

genannte Urvertrauen prägt alle späteren sozialen Bezüge, wie Partnerschaft oder den Kontakt zu Freunden und Bekannten. Je mehr wir uns von diesen eingebunden, beachtet und gesehen fühlen, umso weniger werden wir unter Einsamkeit und Unglücklichsein leiden. Glück entsteht auch so: Man besteigt einen Berg unter Mühen und Strapazen und genießt auf dem Gipfel den Ausblick – das kleine Glück der eigenen Leistung.

### Die Rolle der Medien bei der Glückssuche

Was dem Einzelnen Freude und Erfüllung bringt, sollte dieser allerdings selbst herausfinden. Das ist nicht so einfach in einer Zeit, da Fernsehen und Internet jederzeit präsent und uns das vermeintliche Glück versprechen. Sei es, um die Sehnsucht nach dem vollkommenen Glück immer wieder zu schüren oder mit zu helfen, dem Ziel glücklicheren Daseins näher zu kommen. Entsprechende Fernsehserien oder Filme sorgen dafür, dass wir den Glauben an eine schönere Welt, an das Liebesglück, an Reichtum und ein sorgloses Leben nicht verlieren. Sie lassen uns den oft trüben Alltag vergessen, sei es nur für kurze Zeit.

Arbeitserleichternd sind Computer, Handy, I-Phone oder Blackberry. Sie sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir sollten uns jedoch selbst im Blick haben und beobachten, was ein unkontrollierter, unreflektierter Konsum der medial elektronischen Welt mit uns macht. Sind wir noch in der Lage den „Knopf“ auszustellen? Merken wir, ob wir in einer digitalen Scheinwelt leben oder pflegen wir unsere menschlichen Beziehungen und kümmern uns um unsere Mitmenschen?

„Wie verbringen Sie Ihre Abende?“, lautet eine von mir häufig gestellte Frage in der Paarberatung. Nachdem die Kinder im Bett sind, wenden sich viele Eheleute dem TV-Programm zu oder es wird noch am Computer „gearbeitet“. Privat- und Berufsleben verschwimmen ineinander. Wenn dafür kein Bewusstsein entwickelt wird, droht eine schleichende Verödung der menschlichen Beziehungen – und ein Mangel an lebendigen Gesprächen. Einer Studie zufolge nimmt in bildungsnahen Schichten – beide Eltern haben Abitur – der Sprachschatz bei Kindern ab, da die Eltern nicht mehr genügend miteinander sprechen. Heute hat häufig jedes Familienmitglied einen eigenen Bildschirm, es wird durch die Kanäle gezappt oder im Internet gesurft, Facebook gesichtet oder SMS verschickt. Auch das führt dazu, dass soziale Kontakte in der Realität nicht bedient werden und die Vereinsamung zunehmen kann. Wer hilft denn nun wirklich im Ernstfall?

### Die Kunst des Glücks

Machen wir uns klar: Die gesamte Fülle des Lebens schwankt zwischen Positivem und Negativem. Schicksalsschläge treffen uns. Doch wie wir darauf reagieren, ist uns freigestellt. Erinnern wir uns dann an Zeiten des Glücks und unsere Fähigkeit, schon manches Schwere bewältigt zu haben, können wir unserer eigenen Lebenskompetenz vertrauen. Aus dem Gegebenen immer das Schönste zu machen, darin besteht auch eine Kunst des Glücks.