

# „Gut leben statt viel haben“ Grundlagen des Pädagogischen Konzeptes

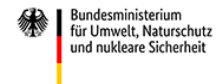


„Wer glücklicher ist  
agiert nachhaltiger!“  „Wer nachhaltiger agiert  
wird glücklicher!“

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

April 2018 – März 2020

Gefördert durch:



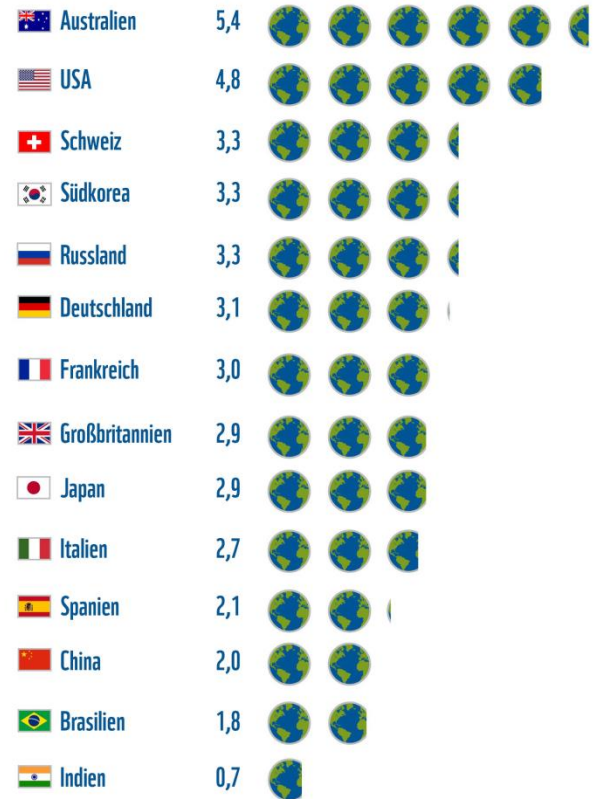
# Drei von neun „planetaren Grenzen“ bereits überschritten

## Ökologische Belastungsgrenzen

nach Johan Rockström, Stockholm Resilience Centre et al. 2009



## Wie viele Erden verbrauchen wir?



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!**