

# Zum Glück

## Eine Annäherung an die Seligpreisungen

MATERIALIEN, VIDEOS UND PRÄSENTATIONEN ZUM BEITRAG VON  
DAVID DENGLER UND SANDRA ALISCH

### Links

#### 3. Schritt:

##### „Spurensuche zum Glück“ (10–20 Min.)

Folgende Videos und Präsentationsfolien können als Impulse zur Anregung für Gruppengespräche genutzt werden:

- ▶ **Videoimpuls 1** – „Und du so?“:  
Straßeninterviews – Was ist für dich Glück?  
[https://youtu.be/06H4\\_KR3CJc](https://youtu.be/06H4_KR3CJc)  
(3:32 Min.)
- ▶ Präsentation: Folien, die eine Formel britischer Psychologen zur Berechnung des persönlichen Glücks zeigen ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))
- ▶ **Videoimpuls 2** – Glückstrainerin Simone Langendörfer:  
Die Trainerin macht Mut, das Glück im Hier und Jetzt zu finden.  
<https://youtu.be/nsrRHUwMi8Q?t=3m45s>  
(ab Min. 3:45 bis 5:51)
- ▶ **Videoimpuls 3** – Bericht in ttt (titel, thesen, temperamente) über den Dokumentarfilm von Harald Friedl „What happiness is“.  
In Bhutan ist das Recht auf Glück gesetzlich festgeschrieben und es wird regelmäßig das „Bruttonationalglück“ der Bevölkerung festgestellt.  
41 % der Bhutaner bezeichnen sich selbst als glücklich.  
<https://youtu.be/8qsB274PMuk>  
(5:07 Min.)

#### 6. Schritt:

##### Glück weitergeben – der Film „Das Glücksprinzip“ (10–15 Min.)

Nach einer kurzen Einführung in den Film „Das Glücksprinzip“, FSK 12,

[https://de.wikipedia.org/wiki/Das\\_GL%C3%BCcksprinzip](https://de.wikipedia.org/wiki/Das_GL%C3%BCcksprinzip)

werden einige zentrale Ausschnitte daraus gezeigt. Ein Sozialkunde-Lehrer bittet seine Schüler, sich etwas auszudenken, womit sie die Welt verändern können. Der junge Trevor hat die Idee, nach dem Schneeballprinzip jeweils drei Leuten etwas Gutes zu tun, die dann wiederum drei anderen einen Gefallen tun. Die Idee verbreitet sich rasend schnell – zunächst ohne Wissen von Trevor. Schließlich verändert sich auch sein Leben ...

Schlüsselszenen des Films findet man auf Youtube unter

<https://youtu.be/fa7R-sOM1v8>

(8:26 Min.).



Ich wünsch dir  
vom Glück ein  
ganz großes  
Stück!



Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen



*Mögest du die  
hellen Fußstapfen  
des Glücks finden  
und ihnen  
auf dem ganzen  
Weg folgen.*



*Mögen die Grenzen, an die du stößt,  
einen Weg für deine Träume offen lassen.*



*Frohsinn und Glück,  
Liebe und Spaß,  
Tage ohne Stress und  
Freude ohne Kummer,  
das wünsche ich dir  
heute und  
für immer.*

**Glück im Unglück – Unglück im Glück:  
Die Geschichte vom chinesischen Bauern**

Ein chinesischer Bauer lebte in einem Dorf nahe der Grenze. Er war ein anständiger Mann. Eines Tages entlief ihm sein Pferd und gelangte über die Grenze auf das Gebiet der Barbaren. Alle Leute bedauerten ihn. Nur sein Vater sagte: „Wer weiß, ob das nicht Glück bringt?“

Mehrere Monate später kam sein Pferd zurück, aber es war nicht allein. Edle Barbarenpferde hatten sich ihm angeschlossen. Alle Leute beglückwünschten ihn. Nur sein Vater sagte: „Wer weiß, ob das nicht Unglück bringt?“

Der Sohn des Bauern liebte das Reiten und freute sich über die schönen Pferde. Er wurde immer geschickter darin, bis er bei einem waghalsigen Ritt vom Pferd fiel und sich ein Bein brach. Alle Leute bedauerten ihn. Nur sein Vater, der Bauer, sagte: „Wer weiß, ob das nicht Glück bringt?“

Ein Jahr später kamen die Barbaren über die Grenze und wollten das Land erobern. Alle jungen Männer holten ihre Bögen und zogen in den Kampf. Fast alle wurden getötet. Doch einer hatte Glück: Der Sohn war wegen seines gebrochenen Beins nicht mitgekommen.

*Nach einer chinesischen Parabel aus dem 2. Jahrhundert v. Chr.*



**M4** GLÜCKSTEST

Hier findest du einige Aussagen über das Lebensglück.

Bitte lies sie dir gut durch und entscheide ganz spontan: „Ich stimme absolut nicht zu“ (= 1) bis „das stimmt für mich absolut“ (= 6).

Überlege nicht lange. Folge deinem ersten Gedanken und kreuze die passende Zahl an.

Aber Achtung: Manche Aussagen sind positiv, andere negativ ausgedrückt.

		Ich stimme absolut nicht zu					Ich stimme voll und ganz zu	WERT
1	<i>Ich fühle mich nicht besonders wohl mit der Art, wie ich bin</i>	1	2	3	4	5	6	
2	Ich lache viel.	1	2	3	4	5	6	
3	Das Leben ist gut.	1	2	3	4	5	6	
4	Ich finde Zeit für alles, was mir wichtig ist.	1	2	3	4	5	6	
5	Ich erlebe oft Freude und Hochgefühle.	1	2	3	4	5	6	
6	<i>Ich interessiere mich nicht so sehr für andere Menschen.</i>	1	2	3	4	5	6	
7	Ich glaube, dass die Welt ein guter Ort ist.	1	2	3	4	5	6	
8	Ich entdecke in einigen Dingen Schönheit.	1	2	3	4	5	6	
9	Ich fühle mich wohl bei Menschen, die ich regelmäßig sehe.	1	2	3	4	5	6	
10	Ich kenne viele Menschen, die ich mag.	1	2	3	4	5	6	
11	<i>Ich glaube nicht, dass ich attraktiv bin.</i>	1	2	3	4	5	6	
12	Ich traue mir zu, alles zu meistern, was auf mich zukommt.	1	2	3	4	5	6	
13	Ich denke, mein Leben verläuft so, wie ich es plane.	1	2	3	4	5	6	
14	<i>Ich wache selten ausgeruht auf.</i>	1	2	3	4	5	6	
15	Ich fühle mich geliebt und angenommen von vielen Menschen.	1	2	3	4	5	6	
	SUMME							

Bei den *mager gedruckten* Fragen trägst du die angekreuzte Zahl in die letzte Spalte ein. Bei den *kursiv gedruckten* Fragen trägst du die umgekehrte Zahl in die letzte Spalte: für eine 6 die 1, für eine 5 die 2, für eine 4 die 3, für eine 3 die 4, für eine 2 die 5 und für eine 1 die 6.

Die Zahlen der letzten Spalte rechnest du zusammen. Und anschließend teilst du sie durch 15.

**1 – 2 Punkte: Ziemlich unglücklich, wie ein Häufchen Elend**

Vielleicht siehst du dein Leben ja schlimmer, als es wirklich ist. Oder du hast Leute um dich, die dir nicht guttun. Vielleicht ist aber auch wirklich gerade alles schwierig bei dir. Dann hilft dir möglicherweise ein Gespräch mit einem guten Freund oder mit einem Erwachsenen, dem du vertraust.

**3 – 4 Punkte: Nicht besonders glücklich, aber auch nicht unglücklich**

Klingt, als wäre alles im Gleichgewicht bei dir. Gratulation! Das ist doch prima!

**5 – 6 Punkte: Völlig Happy!**

Du bist echt glücklich mit dir und der Welt. Hoffen wir, dass das lange so bleibt! Aber es besteht die Gefahr, dass du andere in ihrem Unglück übersiehst. Bleib also sensibel für andere und deren Gefühle.

nach:

<https://www.sozialdynamik.at/coaching/du-selbst/gluecklich-sein-der-oxford-happiness-test>

Glücklich sind die, die wissen, dass sie  
vor Gott arm sind.  
Denn ihnen gehört das Himmelreich.

Glücklich sind die, die von Herzen  
freundlich sind.  
Denn sie werden die Erde als Erbe  
erhalten.

*Glücklich sind die, die barmherzig sind.  
Denn sie werden barmherzig behandelt  
werden.*

*Glücklich sind die, die Frieden stiften.  
Denn sie werden Kinder Gottes heißen.*

*Glücklich seid ihr, wenn sie euch  
beschimpfen, verfolgen und verleumden –  
weil ihr zu mir gehört.  
Freut euch und jubelt! Denn euer Lohn  
im Himmel ist groß!*

*Glücklich sind die, die Frieden stiften.  
Denn sie werden Kinder Gottes heißen.*

*Glücklich sind die, die an der Not der  
Welt leiden.  
Denn sie werden getröstet werden.*

*Glücklich sind die, die hungern und  
dürsten nach der Gerechtigkeit.  
Denn sie werden satt werden.*

*Glücklich sind die, die ein  
reines Herz haben.  
Denn sie werden Gott sehen.*

*Glücklich sind die, die verfolgt werden,  
weil sie tun, was Gott will.  
Denn ihnen gehört das Himmelreich.*

*Gott nahe zu sein ist mein Glück.*