



## Glück - Lösungen

### Was glücklich macht

- Wo im Körper entsteht Glück? Kann man es sehen?

*Glück ist ein Gefühl. Es entsteht durch die Wirkung von Glückshormonen im Gehirn. Wenn wir glücklich sind, lächeln wir oft und unsere Augen leuchten.*

- Wie fühlt sich Glück an? Fühlt sich Glück bei jedem gleich an?

*Das beschreiben Menschen unterschiedlich, zum Beispiel wie ein Blubberbad, als Bauchkribbeln, oder irgendwie „frei“, wir spüren „Energie“.*

- Was macht glücklich?

#### Glücklich-Macher:

- nette Menschen und Freunde
- Humor, Lachen
- Sport und Bewegung
- süße Früchte wie Erdbeeren und Bananen (aber auch Saures), Nüsse
- Gutes tun und andere glücklich machen
- Geborgenheit
- Umarmungen, angenehme Berührungen
- Familie
- jemanden lieb haben
- Wenn man weiß, dass einem jemand aus der Patsche hilft.
- wissen, wie sich Glückseligkeit anfühlt
- Herausforderungen
- Zufriedenheit mit sich selbst
- Lebensfreude (einfach, weil man geboren ist)
- Hund Lotte (ein Haustier und Tiere überhaupt)
- Lächeln
- andere glückliche Menschen
- helfen
- Sonnenschein
- Natur
- draußen sein
- Freizeit, spielen und entspannen
- Frühling
- Blumen
- schöne Gerüche
- bunte Farben
- Musik
- Nachdenken über Glück
- Zufriedenheit
- Frieden
- Lernen können (Schule)
- genug zu Essen, gutes Essen
- ein Dach über dem Kopf
- schöne Unternehmungen
- Feste feiern
- alles Schlechte mal vergessen, positive Gedanken
- gute Erinnerungen und Vorfreude

#### Unglücklich-Macher:

*Krieg, Armut, Zerstörung, kein Zuhause haben, Streit, Hunger, Angst, Stress ....*





## Glück - Lösungen

- Warum ist Unglücklichsein gut und wichtig für das Glücklichsein?  
Um Unglücklichsein und Glücklichsein zu unterscheiden, muss man beides kennen. Und wer einmal richtig unglücklich war, weiß, wie gut es tut, nicht unglücklich zu sein und wie toll es sich anfühlt, wenn man glücklich ist!

### Das Streben nach Glück

- Was ist mit dem Streben nach Glück gemeint? Ist es ein Recht auf Glück?  
*250 Jahre sind lange her. Es lebt niemand mehr, der erklären kann, was genau gemeint gewesen ist. Viele glauben, es wäre dabei Wohlstand, also Reichtum gewesen. Wahrscheinlich ist es aber dies:  
Den Menschen soll es gut gehen. Sie sollen mit allem versorgt sein, was sie zum Leben brauchen. Sie sollen sich sicher fühlen. Sie sollen lernen und ihre Talente entwickeln können, um ihr Leben nach eigenen Wünschen zu gestalten.  
Es geht um die Möglichkeit, glücklich sein zu können. Es ist aber keine Garantie, dass ein Mensch dann auch glücklich ist!  
Das Recht auf das „Streben nach Glück“ bedeutet, dass jeder einzelne Mensch sich selbst um sein Glück bemühen (danach streben) muss. Ein Mensch darf in seinen Bemühungen um sein Glück aber auch nicht ausgebremst werden.*
- Warum kann kein Staat seinen Bürgern Glück garantieren?  
*Glück ist ein Gefühl. Niemand kann jemand anderen zwingen, ein bestimmtes Gefühl zu haben. Ein Staat kann nur helfen und gute Voraussetzungen schaffen. Um das eigene Glück muss man sich selbst kümmern, denn was man zum Glück braucht ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Jeder ist seines Glückes Schmied, heißt es deshalb in einem Sprichwort.*



### Ist Glück ein Menschenrecht?

- Für wen gelten die Menschenrechte?  
*Menschenrechte gelten für alle Menschen. Es ist egal, wie alt sie sind, welches Geschlecht oder welche Religion sie haben.*
- Wo gelten die Menschenrechte?  
*Menschenrechte gelten überall wo Menschen sind, in jedem Land und auch auf der Internationalen Raumstation!*
- Wie viele Menschenrechte gibt es?  
*Es gibt 30 Menschenrechte. Sie werden „Artikel“ genannt.*



## Glück - Lösungen

- Wörter, die ihr vielleicht nicht kennt:

Würde: Wert, den jeder Mensch hat und wegen dem er Respekt und Achtung verdient.

Diskriminieren: Benachteiligung eines Menschen, zum Beispiel wegen seines Geschlechts, seiner Religion, seines Aussehens, einer Behinderung oder anderer Unterschiede.

Rechtsperson: Mensch, für den Rechte und Pflichten gelten. Er muss sich an Gesetze halten, wird aber auch durch Gesetze geschützt.

Rechtsschutz: Jede Person kann verlangen, dass sich Gerichte mit einem Geschehen beschäftigen, bei dem sich die Person ungerecht behandelt fühlt.

Willkürlich: ohne sachlichen Grund

Inhaftiert: in Haft genommen/ gefangen genommen und ins Gefängnis gebracht werden

Asyl: Schutz vor Verfolgung in einem fremden Land, wenn jemand in seinem eigenen Land bedroht wird.

Staatsangehörigkeit: Zugehörigkeit von einem Menschen zu einem Land, zum Beispiel, weil er dort geboren wurde. Das Land ist für den Menschen zuständig und muss sich um ihn kümmern und ihn beschützen.

Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit: Jeder Mensch kann denken und glauben, was er möchte. Jeder Mensch kann nach seinen Überzeugungen leben und seinen Glauben ausüben (zum Beispiel mit Gottesdiensten).

Soziale Sicherheit: Hilfe, die durch den Staat als Vertreter der in einem Land zusammenlebenden Menschen geleistet wird.

Urheberrecht: Wenn ein Mensch etwas erfindet oder kreativ gestaltet, gehört es ihm, zum Beispiel Fotos, Texte oder Filme. Niemand darf diese Dinge einfach so benutzen.



- Vergleicht die Menschenrechte mit euren Glück-Machern und Unglück-Machern. Findet ihr einen Zusammenhang?

Es gibt einige Rechte, die auch bei den Glück-Machern aufgeführt sind oder die die Folgen von Unglück-Machern mildern. Dazu gehören zum Beispiel das



## Glück - Lösungen

*Recht auf Leben, das Recht auf Familie, das Recht auf Erholung und Freizeit, das Recht auf soziale Sicherheit und das Recht auf Essen, Unterkunft und ärztliche Versorgung und das Recht auf Bildung.*

- Menschenrechte sollen die Welt gerechter machen. Ist Gerechtigkeit wichtig für das Glück?

*Gerechtigkeit ist sehr wichtig! Gerechtigkeit bedeutet, dass Menschen gleiche Wichtigkeit haben. Gerechtigkeit bedeutet auch, dass die Gesellschaft klare Regeln hat, auf die sich ein Mensch verlassen kann. Sie schützt vor schlechter Behandlung durch andere und gibt Sicherheit.*

- Gibt es Recht auf Glück unter den Menschenrechten?  
*Es gibt kein Recht auf Glück unter den 30 Menschenrechten.*



### Ist Glück ein Kinderrecht?

- Wie viele Kinderrechte gibt es?

*Es gibt 54 Artikel, in denen Kinderrechte beschrieben werden.*

- Für wen gelten die Kinderrechte?

*Kinderrechte gelten für Menschen, die jünger als 18 Jahre sind.*

- Wo gelten Kinderrechte?

*Kinderrechte gelten überall, wo Kinder sind.*

- Vergleicht die Kinderrechte mit den Glücklich-Machern und den Unglücklich-Machern. Findet ihr einen Zusammenhang?

*Es gibt einige Rechte, die auch bei den Glücklich-Machern aufgeführt sind oder die die Folgen von Unglücklich-Machern mildern. Dazu gehören das Recht auf Leben, das Recht auf Bildung und Ausbildung, das Recht auf gesunde Ernährung, das Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung, das Recht auf Schutz in Notlagen (zum Beispiel Krieg oder Naturkatastrophen), das Recht auf Fürsorge durch die Eltern, Familie und ein sicheres Zuhause, das Recht auf Schutz vor Ausbeutung.*

- Nennt Beispiele für die Auswirkung von Kinderrechten in eurem Alltag!

*Habt ihr Klassensprecher? Sie haben die Aufgabe, eure Meinung zu vertreten. (Recht auf Meinungs- und Versammlungsfreiheit)*

*Es gibt mittlerweile viele Fernsehsendungen und Internetangebote für Kinder, damit ihr euch informieren könnt. (Recht auf Information)*

*Spielplätze dienen eurem Recht auf Spiel, Freizeit und Erholung.*



## Glück - Lösungen

*Alkohol und Zigaretten sind für Kinder besonders schädlich, deshalb dürfen sie an Kinder nicht verkauft werden. (Recht auf Schutz der Gesundheit)*

*Ihr dürft nicht geschlagen werden. Früher war an Schulen die Prügelstrafe üblich! (Recht auf gewaltfreie Erziehung)*

*Ihr könnt zur Schule gehen und müsst nicht arbeiten. (Recht auf Bildung und Ausbildung)*

*Behinderte Kinder können mit nicht behinderten Kindern in eine Schule gehen. (Recht auf Betreuung bei Behinderung)*

*Mädchen dürfen Hosen tragen und Jungen dürfen Röcke tragen. (Recht auf Schutz vor Diskriminierung)*

*Euch fallen bestimmt noch viel mehr Beispiele ein!*

- Gibt es ein Kinderrecht auf Glück?

*Nein, es gibt kein Kinderrecht auf Glück!*



### Glück und Verantwortung

- Warum hängen Glück und Verantwortung zusammen?

*Keine Regierung auf der Welt kann das Leben ihrer Bürger so gestalten, dass alle zufrieden sind. Dafür sind Menschen zu verschieden. Für dich ist zum Beispiel eine Fahrt in der Achterbahn vielleicht ein großer Spaß, jemand anderes bekommt aber wohlmöglich dabei Angst.*

*Eine Regierung kann nur versuchen, den Menschen in ihrem Land Sicherheit zu geben und sie zu unterstützen, für das Glück ist sie jedoch nicht zuständig.*

*Jeder Mensch muss also selbst entscheiden, was für ihn gut ist und tun, was sich richtig anfühlt. Das kann ihm niemand sonst abnehmen.*

- Warum trägst du Verantwortung für dein Glück und das Glück von anderen?

*Vieles was Einfluss auf das Glück hat, lässt sich nicht ändern. Aber du entscheidest selbst, ob du dich über Regen ärgerst, oder ob du dich freust, weil es so tolle Pfützen gibt.*

*Du kannst dann natürlich einfach in die Pfützen springen. Besser ist es aber, wenn du erst einmal schaust, ob du dabei jemanden nass spritzt!*

*Es ist auch deine Entscheidung, ob du nett und hilfsbereit anderen Menschen gegenüber bist. Die meisten Menschen werden dir als Folge davon auch*

*freundlich und hilfsbereit begegnen. Das macht das Leben für alle angenehmer. Und Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft machen glücklich!*



## Glück - Lösungen

- Was kann jeder Mensch für sein persönliches Glück tun?  
*Du kannst besonders auf die schönen Dinge im Leben achten.  
Du kannst dich gesund ernähren und deinen Körper fit halten.  
Du kannst ein Tagebuch für schöne Erinnerungen führen.  
Du kannst Dinge tun, die dich glücklich machen und Dinge meiden, die dich unglücklich machen.*
- Was könnt ihr tun für mehr Glück in eurer Klasse?  
*Ihr könnt einander mit Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft begegnen.  
Wenn es Streit gibt, könnt ihr Streitschlichter einsetzen.  
Auch Mädchen und Jungen können nett zueinander sein!  
Ihr könnt einander beim Lernen unterstützen.  
Ihr könnt das Frühstück teilen, wenn jemand sein Frühstück vergessen hat.  
Ihr könnt euch trösten.  
Ihr könnt einander kleine Glücksmomente schenken, wie ein Lied zum Geburtstag oder ein Kompliment für einen guten Witz.  
Ihr könnt im Morgenkreis Probleme und Sorgen besprechen.  
Ihr könnt „Danke“ sagen, wenn jemand Gutes getan hat (zum Beispiel Müll aufgeräumt).  
Ihr könnt euren Klassenraum schön gestalten, damit ihr euch darin zu Hause fühlt.  
Singt mal was! Spielt zusammen!  
Übernachtet in der Schule als gemeinsames Abenteuer.*



Viel Glück

wünscht euch dabei das Mauswiesel!

