

Glück(sversprechen)

Fragestellungen des Materials:

- 1 „Wie wird man glücklich?“
bzw.
„Wie werde ich glücklich?“
- 2 „Wie werde ich nicht glücklich, obwohl es mir so scheint/
suggeriert wird?“

Wiederholung Glücksbegriff: Was heißt Glück?

Es gibt, grob gesagt ...

- 1 **Zufallsglück** (Glück haben), engl.: „luck“
Ggs.: Pech (engl.: „bad luck“)
... und ...
- 2 **Glückseligkeit** (glücklich sein), engl.: „happiness“
Ggs.: Elend (engl.: „misery“)



In diesem Material geht es um letzteres, das **Glücklichsein**.

Brainstorming: Was macht mich glücklich?

Aufgabe 1:

- Überlege, was dich glücklich macht:
 - Was tust du gern?
 - Was gefällt dir?
 - Was bereitet dir Freude?
- Notiere mindestens 5 Dinge in deinen Ethik-Hefter!

(Beispiele von mir:

- Tischtennis spielen, Volleyball spielen
- Gitarre spielen und singen
- Musik hören
- Streuselkuchen essen und Kakao trinken
- Gruselfilme schauen
- Bücher über Psychologie lesen
- streicheln und gestreichelt werden)





Grundbedürfnisse



Als Grundbedürfnisse bezeichnet man Bedürfnisse, die eine hohe Bedeutung für die Menschen haben und die allen Menschen – egal welchen Alters, welchen Geschlechts, welcher Herkunft usw. – gemein sind. Sie dienen dem Überleben und dem Wohlergehen.



„Alles, was ein Mensch jemals tut (oder lässt), ist ein Versuch, sich mindestens ein Bedürfnis zu erfüllen.“ (Marshall B. Rosenberg)

Das heißt, all die Dinge, die du in der letzten Aufgabe aufgelistet hast, erfüllen dir mindestens ein Grundbedürfnis. Was jemand tut, um sich seine Bedürfnisse zu erfüllen – seine **Strategien** –, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die **Bedürfnisse**, die sich Menschen mit ihren Strategien befriedigen, sind jedoch **bei allen dieselben**. ☀️

Sehr schön sieht man das beim Grundbedürfnis nach Nahrung:



Alle haben es, aber nicht alle mögen dasselbe Essen. Eine Person isst am liebsten dies, eine andere lieber das, und eine dritte Person mag etwas ganz anderes (was nicht heißen soll, dass nicht zwei Personen ähnliche Vorlieben haben können). Aber alle befriedigen sich damit ihr Bedürfnis nach Nahrung.

Welches sind nun aber die Grundbedürfnisse? Da gibt es keine einheitliche Auflistung. Es gibt z. B.

- die Bedürfnispyramide von Abraham Maslow 
- das Modell der Grundbedürfnisse von Manfred Max-Neef
- Bedürfnislisten der Gewaltfreien Kommunikation

Aufgabe 2:

- Informiere dich über die 3 oben aufgeführten Bedürfniskonzepte!
- Notiere mindestens 10 Grundbedürfnisse in deinen Ethik-Hefter!
- Finde für jedes der in Aufgabe 1 notierten Dinge, die dich glücklich machen, mindestens 1 Bedürfnis (nach einem beliebigen Modell), das du dir damit erfüllst bzw. das dir damit erfüllt wird!

Folgende Bedürfnisse könnten bei dir stehen:

- Existenzielle Bedürfnisse (Atmung/Luft, Trinken/Wasser,  Nahrung/Essen ...)
- Sicherheit (Schutz, Gesundheit, Wärme ...) 
- Soziale Bedürfnisse (Liebe, Zuneigung, Dazugehören, Verständnis ...)
- Individualbedürfnisse (Lernen, Spiel, Spaß, schöpferisch tätig sein ...)

Meine Beispiele*:



- Tischtennis spielen, Volleyball spielen:
 - Bewegung, Spiel, Gesundheit
- Gitarre spielen und singen:
 - Selbstaussdruck, Selbstverwirklichung
- Musik hören:
 - Schönheit, Entspannung, Leidenschaft, Selbstaussdruck
- Streuselkuchen essen und Kakao trinken:
 - Nahrung (aber nicht nur!)
- Gruselfilme schauen:
 - Spannung/Abenteuer u. zugleich Sicherheit (mir kann ja nix passieren)
- Bücher über Psychologie lesen:
 - Lernen, (geistiges) Wachstum
- streicheln und gestreichelt werden:
 - Berührung, Zärtlichkeit, Zuwendung

*Anmerkung: Ich nutze gern die Bedürfnisse der Gewaltfreien Kommunikation, weil die mir durch die Vielzahl an Bedürfnisbegriffen einen großen Spielraum lassen.



Was Gefühle uns verraten



Gefühle geben uns darüber Auskunft, ob Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind:

- Unangenehme Gefühle (Angst, Frustration, Langeweile, Nervosität, Traurigkeit, Wut usw.) sind ein Hinweis darauf, dass bestimmte Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind.
- Angenehme Gefühle (Belustigung, Entspannung, Freude, Zufriedenheit usw.) zeigen an, dass Bedürfnisse erfüllt sind.

Aufgabe 3:

- Notiere zu den Dingen aus Aufgabe 1 bzw. den dazugehörigen Bedürfnissen aus Aufgabe 3, wie du dich fühlst, wenn sie
 - a erfüllt
 - b nicht erfüllt sind!

KAUF!!!

Werbung -

KAUF!!!

Was uns angeblich glücklich macht

Werbung soll uns zu dazu **verführen**, bestimmte Produkte zu kaufen. Dabei wird uns **suggestiert** – also eingeredet –, dass der Kauf der Dienstleistung oder der Ware uns **glücklich** machen kann, also bestimmte Bedürfnisse befriedigt. Oft wird dabei versucht, den Eindruck zu erwecken, als könne das Angepriesene bedeutsame Bedürfnisse befriedigen, obwohl das Produkt dazu nicht unbedingt notwendig oder sogar überhaupt nicht in der Lage ist.

Viele Dinge würde man vermutlich nie vermissen und daher nie meinen, man brauche sie zu seinem Glück, wenn man nicht durch Werbung auf sie aufmerksam gemacht würde.

In der Werbung sehen die meisten Menschen fröhlich aus, spätestens, wenn sie das beworbene Produkt konsumieren bzw. benutzen. Selbst nervige Hausarbeiten wie Geschirr spülen oder Wäsche waschen bereiten eine Riesenfreude, wenn man nur das richtige Spül- oder Waschmittel benutzt – so scheint es. Und mit



Schokolade, Softdrinks und Alkohol macht

sowieso alles mehr Spaß. Könnte man meinen, wenn man Werbung sieht.



Bei Tabakwerbung z. B. werden häufig Menschen gezeigt, die  besonders cool und lässig, manchmal auch etwas verwegen wirken. Man soll den Eindruck gewinnen, als sorge Rauchen für Souveränität, Freiheit und Selbstbestimmung.



Bei Alkoholwerbung sieht man häufig mindestens zwei Menschen: Entweder viele, die zusammen Spaß haben – hier verspricht die Werbung Gemeinschaft, Geselligkeit, Dazugehören. Oder zwei Menschen, die sich



sehr nahe sind – hier wird nahegelegt, Alkoholgenuss erhöhe die Chancen auf Nähe und Intimität.

Auch werden in der Werbung bevorzugt Models, gern auch mal knapp bekleidet, eingesetzt, welche dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen. Das beworbene Produkt wird dadurch mit Attraktivität assoziiert, was ebenfalls die Hoffnung auf höhere Erfolge beim begehrten Geschlecht wecken soll. Eine beliebte Strategie besteht auch darin,



Prominente – Stars – für sich werben zu lassen. Zuschauende Fans träumen dann von einer näheren Bindung an ihre Idole, aber auch andere Menschen hegen die Hoffnung auf Erfolg,

Anerkennung und Bedeutsamkeit, wenn sie das Gleiche kaufen wie angeblich die berühmte Person.

Dass Schokolade nur leidlich satt macht, aber keine gesunde Ernährung darstellt; dass Zigaretten kaum entspannen, sondern süchtig machen; dass Lifestyle-Getränke den Durst nicht besser, ja nicht einmal genauso gut stillen wie Wasser; dass  Alkohol betrunken macht, aber Lallende und Torkelnde nicht unbedingt attraktiv wirken – das alles wird in der Werbung natürlich kaum thematisiert.

Und was die Werbung mit Sicherheit unter den Tisch fallen lässt oder – bei gesetzlichem Druck – so unscheinbar wie möglich zeigt, sind die negativen Wirkungen der angepriesenen  Produkte: Übergewicht bei zuckerreichen Speisen und Getränken, Erhöhung des Krebsrisikos und Gefäßschädigungen durch Tabakrauch, Kater und Leberschäden dank Alkohol.



Aufgabe 4:

- Untersuche einen Werbespot (Werbekurzfilm) oder ein Werbebild (z. B. ein Plakat) hinsichtlich der Darstellung (bei Youtube oder der Google-Bildersuche solltest du schnell fündig werden)!
 - Beschreibe, was zu sehen, evtl. auch zu hören ist!
 - Analysiere, für welche Bedürfnisse die Werbung Befriedigung durch bildliche Darstellung und sprachliche Andeutungen verspricht!
 - Nimm dabei Bezug auf die Grundbedürfnisse!
- Beurteile, welche Bedürfnisse durch das angepriesene Produkt tatsächlich befriedigt werden könnten!
 - Vergleiche Versprechung und Wirklichkeit!
 - Bedenke auch, welche Nachteile des Produkts verschwiegen werden!
 - Welche Schlussfolgerungen ergeben sich für dich aus der Untersuchung?

Keinen Bock zu suchen? Wie wär's mit dem Bild unter:

<https://brand-history.com/jt-international-germany-gmbh/camel/camel-ich-geh-meilenweit-fur-camel-filter-camel-gross-im-geschmack-angenehm-mild-im-rauch-wann-gehn-sie-los?>

Lösungsvorschlag für das unter

<https://brand-history.com/jt-international-germany-gmbh/camel/camel-ich-geh-meilenweit-fur-camel-filter-camel-gross-im-geschmack-angenehm-mild-im-rauch-wann-gehn-sie-los>

aufzufindende Bild:

- Beobachtung:
 - braungebrannter Mann im Vordergrund sitzt legere auf Wiese
 - im Hintergrund Männer auf Pferden in Cowboy-Kleidung
 - blauer Himmel, hell, weite Landschaft
 - Überschrift: „Ich geh' meilenweit für CAMEL FILTER“
 - Untertext: Groß im Geschmack - angenehm mild im Rauch. Wann geh'n sie los?
 - Im Vordergrund Schuh mit Loch und Zigarettenschachtel
- Bedürfnisse, deren Befriedigung in Aussicht gestellt wird:
 - Entspannung (Mann sitzt locker, lässige Kleidung)
 - Freiheit (weite Landschaft, Pferde mit Cowboys)
 - (männliche) Identität (nur Männer, Cowboys)
 - Zugehörigkeit (zur Männergruppe)
 - Attraktivität?
- Abgleich:
 - Entspannung höchstens kurzfristig (während Rauchen), dann Unruhe (Sucht)
 - Tabak macht nicht frei, sondern abhängig
 - Individualität durch oberflächliches Merkmal (Rauchen) nur scheinbar
 - gemeinsames Rauchen erleichtert womöglich Kontaktaufnahme, keine Garantie
 - Rauchen lässt schneller altern, sorgt für abstoßenden Mundgeruch



SUCHT



Das Wort „Sucht“ kommt von dem Wortstamm „siech“, was so viel heißt wie „krank“. Dieser Wortbestandteil taucht auch in dem Verb „siechen“ auf, das heute kaum noch benutzt wird, und „schwer leiden“ bedeutet. Verwandt ist auch das Wort „Seuche. Ursprünglich stand das Wort „Sucht“ für „Krankheit“, so wird es heute noch in Wörtern wie Gelbsucht, Fallsucht oder Schwindsucht gebraucht. Über die Trunksucht, also krankhaftes Verlangen nach Alkohol, ist es vermutlich zu seiner heutigen Bedeutung gekommen.

Definition:

Sucht oder auch Abhängigkeit ist ein **dringendes Verlangen** nach einem bestimmten Erlebniszustand. Durch das Suchtverhalten wird **vorübergehend** eine für **unbefriedigend** gehaltene Situation **scheinbar gebessert**.

Man unterteilt in sogenannte **stoffgebundene** und **nicht stoffgebundene** Süchte.

Bei **stoffgebundenen** Süchten ist der Süchtige bzw. Abhängige an die Einnahme bestimmter, psychoaktiver Substanzen, sogenannter Drogen, fixiert. Es handelt sich meist um einen chemisch genau bestimmbarer Stoff, wobei als Ersatz auch verwandte Stoffe mit ähnlicher chemischer Struktur und daher vergleichbarer Wirkung infrage kommen. Typische Beispiele für



stoff- bzw. substanzgebundene Süchte sind **Alkoholismus**, **Nikotinsucht** oder die Abhängigkeit von bestimmten **Medikamenten**.

Bei **nicht stoffgebundenen** Süchten ist die abhängige Person nicht auf die Einnahme suchtbildender Substanzen fixiert. Hierbei handelt es sich meist um bestimmte **Verhaltensweisen**, die in einem **Ausmaß** betrieben werden, bei dem – wie auch bei dem übermäßigen Konsum von Drogen – andere Aspekte des Lebens wie Selbstfürsorge, soziale Kontakte, Erwerbstätigkeit usw. so stark vernachlässigt werden, dass Gesundheit und Wohlergehen des Betroffenen sehr darunter leiden. Beispiele hierfür sind **(Glücks-)Spiel-** oder **Kaufsucht**.



Aufgabe 5:

a) Übernimm die Definition für Sucht bzw. Abhängigkeit und die Erklärungen für stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte stichpunktartig in deinen Hefter!

b) Entscheide bei folgenden Süchten, ob es sich um stoffgebundene oder nicht stoffgebundene Süchte handelt:

- starker Kaffeekonsum
- Tabakrauchen
- Sportsucht
- Kokainismus (Kokain-Abhängigkeit)
- Workaholic (Arbeitssucht)
- Sammelsucht (zwanghaftes Horten)
- Schmerzmittelabhängigkeit
- Heroinismus (Heroin-Abhängigkeit)
- Medienabhängigkeit
- Esssucht



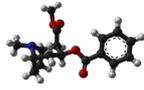
c) Sucht wird gelegentlich auch als **dysfunktionale Selbstmedikation** definiert.

- Analysiere die oben stehende Definition!
 - Benutze ein (Fremd-)Wörterbuch und/oder das Internet, um die Bedeutung unbekannter Wort(teil)e zu ermitteln!
 - Erkläre die Bedeutung der einzelnen Bestandteile (dys- u. funktional oder dysfunktional; Medikation)!
 - Entwickle eine „Übersetzung“ in eigenen Worten (Was genau heißt „dysfunktionale Selbstmedikation“?)!
- Überlege: Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus diesem Verständnis von Sucht ziehen?



Lösungsvorschläge:

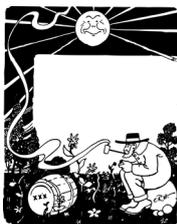
substanzgebunden oder substanzungebunden?

- starker Kaffeekonsum: substanzgebunden
 - Substanz: Koffein 
- Tabakrauchen: substanzgebunden
 - Substanz: Nikotin
- Sportsucht: nicht substanzgebunden
- Kokainismus: substanzgebunden
 - Substanz: Kokain, genauer: Benzoyllecgoninmethylester 
- Workaholic (Arbeitssucht): nicht substanzgebunden
- Sammelsucht (zwanghaftes Horten): nicht substanzgebunden
- Schmerzmittelabhängigkeit: substanzgebunden
 - Substanzen sind jeweils bestimmte Schmerzmittel
- Heroinismus: substanzgebunden
 - Substanz: Heroin, genauer: Diacetylmorphin 
- Medienabhängigkeit: nicht substanzgebunden
- Esssucht: nicht substanzgebunden
 - Zwar werden Substanzen konsumiert, oft gibt es auch Vorlieben für bestimmte Speisen oder gar chemisch klar umrissene Stoffe (z. B. Zucker), trotzdem steht die übermäßige Aufnahme von Nahrung an sich, nicht bestimmte Substanzen, im Vordergrund.

dysfunktionale Selbstmedikation

- MEDIKATION: Ein Leiden, ein Schmerz, eine Krankheit wird behandelt. 
- SELBST-Medikation: Leidende Person behandelt Leiden selbst, ohne einen Experten hinzuzuziehen.
- DYSFUNKTIONAL: unwirksam, nicht hilfreich, ungeeignet, schädlich
 - funktional: wirkt, hilft, ist dienlich/nützlich/sinnvoll
 - dys-: schlecht, fehl-, miss-

Fazit:



Eine Person mit einem (oft seelischen) Leiden entdeckt für sich selbst eine Behandlungsmethode für ihren Schmerz, welche kurzfristig das Leiden zu lindern scheint, aber (auf lange Sicht) nicht hilfreich/sinnvoll, sondern oft sogar schädlich ist, da sie das Leiden nicht wirklich heilen oder auch nur lindern kann und zudem häufig mit unerwünschten Nebenwirkungen einhergeht.

mögliche Schlussfolgerungen:

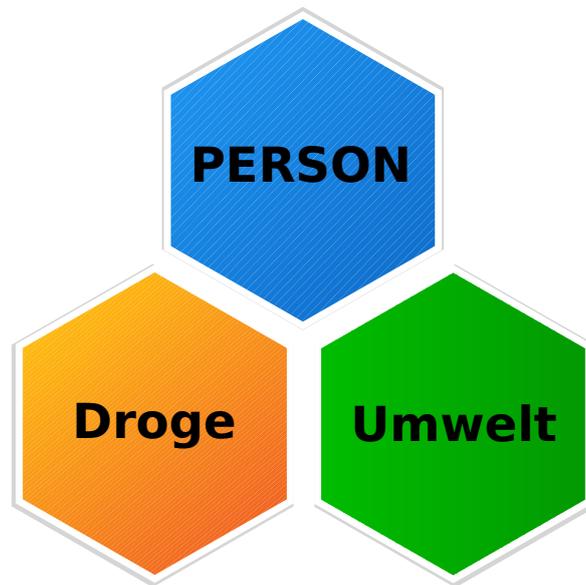
- Die Sucht ist nicht das eigentliche Grundproblem.
- Jeder Sucht liegt ein tieferes Leiden zugrunde, welches durch die Anwendung des Suchtmittels bzw. das Suchtverhalten betäubt werden soll.
- Nachhaltiger Ansatzpunkt zur Heilung von der Sucht ist die Behandlung des zugrunde liegenden Leidens mit einer wirksamen Behandlungsmethode (funktionalen Medikation), z. B. einer Psychotherapie. 

Suchtfaktoren

Folgende Umstände beeinflussen die Anfälligkeit für eine Sucht, den Verlauf einer Sucht und die Chancen darauf, von einer Sucht wieder loszukommen:

Persönlichkeitseigenschaften

(Stärken, Schwächen, Beziehungsfähigkeit, Selbstwertgefühl)
Erbanlagen, Lebensgeschichte



Art der Droge
Erhältlichkeit, Gesetze,
Werbung, Image, Preis,
Stärke, Dosis, Wirkung,
Suchtpotenzial

Familie, Freunde, Milieu
Vorbilder, Freizeit,
Wohnsituation,
Arbeit/Schule

Aufgabe 6: Übernimm das Schema in deinen Hefter!

Reflexionsanstöße:

- Erkennst du Ansätze zu dysfunktionalem Verhalten bei dir selbst?
 - Wann tust du etwas, was höchstwahrscheinlich nicht zum erwünschten Ziel führt?
 - Wann tust du etwas, was höchstwahrscheinlich nicht dazu führt, dass du dich wohler fühlst?
 - Wann tust du etwas, was erst einmal den Eindruck erweckt, als ob es dir damit besser ginge, was aber auf lange Sicht nicht wirklich hilft?

„Trotz heißt, sich ins eigene Fleisch zu schneiden in der Hoffnung, es sei das des anderen.“ (Erika Keuch)

- Zeigen sich bei dir bereits Ansätze zu suchtähnlichem Verhalten?
 - Machst du etwas besonders häufig (essen, fernsehen, surfen, zocken o. Ä.), um dich von unangenehmen Gefühlen abzulenken?

Zusatz: Gedankenexperiment



1. Stell dir vor, du verlörest plötzlich dein Gehör!
2. Stell dir vor, du verlörest plötzlich dein Sehvermögen!



Fragen:

- Wie würde sich das auswirken? (möglichst konkrete Angaben)
- Was würde das für dich bedeuten?
- Wie würde sich dein Leben ändern?

Inspiration gefällig? Dann hör dir zum Beispiel das Lied „Augen, Ohren, Herz“ von Gerhard Schöne an (z. B. unter: https://www.youtube.com/watch?v=P6nqvhT8i_I) oder denke über das folgende, dem Philosophen Immanuel Kant zugeschriebene Zitat nach:

„Nicht sehen können trennt von den Menschen,
nicht hören können von den Dingen.“

Abschlussfragen:

- Mit welchen Bedürfnissen stehen die jeweiligen Sinne in Verbindung?
- Wie sieht es mit den anderen Sinnen (Riechen, Schmecken, Fühlen) aus?
- Wenn du dich entscheiden müsstest – würdest du lieber auf dein Sehvermögen verzichten oder auf dein Gehör? Begründe!

