

fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN | www.praevention.at



glück

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Nr. 25

Herbst | Winter 2015

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

INHALT

- 2 Editorial
- 2 Interview mit Prof. Dr. Wilhelm Schmid
- 4 Forschungsfeld Glück
- 6 Glück und Gesundheit: Eine glückliche Liaison?
- 8 Was Kinder glücklich macht
- 9 Glücksfaktor Fernsehen? Tipps für Eltern
- 10 Workshop Glücksspiel
Click for Support
- 11 Spitz Fun: Gemeinsam gegen Sucht
- 12 Too Fast: Neuer Kurzfilm zum Thema Alkohol
- 13 Intern: DSA Dieter Geigle im Porträt
Buchtipps
- 14 Neues aus dem Institut
- 16 Apropos Glück

IMPRESSUM:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at | Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer | Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Andrea Schrattenecker, Mag. Seifried Seyer | Grafik: Sabine Mayer Fotos: photocase, Institut Suchtprävention | Druck: kb-offset, 4844 Regau, Römerweg 1 | Auflage: 5.000 Stück | Preis: kostenlos

ZVR 811735276

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Was ist Glück? Was kann ich tun, wie muss ich mein Leben gestalten, um glücklich zu sein? Diese Fragen stellen sich die Menschen nun schon seit Tausenden von Jahren. Mit zunehmendem ökonomischem Wohlstand treten diese Fragen mehr und mehr ins Zentrum des Interesses, denn ab einem gewissen Einkommen lässt sich das Wohlbefinden durch noch mehr Geld nicht mehr steigern. Wer bei Google „Glück“ eingibt, erhält achtzig Millionen Ergebnisse. In der „World Database of Happiness“ finden wir ein „Ranking“ der Nationen (Österreich befindet sich zur Zeit auf Platz 21), Glücksratgeber füllen ganze Stockwerke in den Buchhandlungen und auch die Medien widmen sich gerne diesem Thema. Die Wirtschaft macht sich die Sehnsucht der Menschen nach Glück zu Nutze, verkauft uns Glückstees, Wohlfühlwochenenden in Wellnesshotels oder verspricht uns Glücksmomente beim Kauf dieser oder jener Automarke. Auch die Pharmaindustrie lebt recht gut von der „Glückshysterie“. Melancholie, ein Bestandteil eines gesunden, gelingenden Lebens, wird kurzerhand zur Depression erklärt und schon klingeln die Kassen. Mit dem Apell „Ans Glück zu glauben“ zockt die Glücksspielindustrie die Menschen gnadenlos ab.

Wir im „Institut Suchtprävention“ sind glücklich, dass dem Land Oberösterreich die Prävention wichtig ist und wir uns beruflich mit diesen philosophischen Fragen beschäftigen dürfen. Zwischen Sucht und der Suche nach Glück gibt es nämlich einen engen Zusammenhang. Nicht selten stehen falsche Erwartungshaltungen an das eigene Leben, an Glück und Zufriedenheit am Beginn einer Suchterkrankung; wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, ist das Unglück ständiger Begleiter.

Der Mensch vergleicht sein eigenes Glück mit dem (angenommenen) der Umwelt. In einer von den Medien dominierten Welt der „Reichen, Schönen und Glücklichen“ führt das häufig zu falschen Schlüssen. Die Reflexion der eigenen Erwartungen an das Leben, das Wissen, dass zu hohe Erwartungen unglücklich machen, muss deshalb ein wichtiger Teil von Lebenskompetenzprogrammen sein.

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer
Institutsleitung

Glück ist die Summe wahrgenommener gelungener Kleinigkeiten.

© Hermann Lahm (*1948), Texte in Gedichtform, Prosa, Aphorismen Quelle: »Aufzug zum Himmel«

INTERVIEW

Prof. Dr. Wilhelm Schmid, geboren 1953 in Billenhausen (Bayerisch-Schwaben), lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Seine Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und gelten als „Bestseller“. Schmid übt eine umfangreiche, weltweite Vortragstätigkeit aus. Viele Jahre war er als Gastdozent in Riga (Lettland) und Tiflis (Georgien) sowie als „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus in der Nähe von Zürich tätig.

Luststeigerung und Schmerzlinderung sind zentrale Begriffe des von Ihnen kritisierten modernen Glücksbegriffs. Sie sind aber auch die wichtigsten Motive für den Konsum psychoaktiver Substanzen bzw. für die Ausübung suchtrelevanter Verhaltensweisen. Wo sehen Sie als Philosoph die Parallelen zwischen dem Streben nach Glück und dem Substanzkonsum sowie den damit verbundenen Gefahren, also zum Beispiel dem Abgleiten in eine Abhängigkeit?

Es gibt viele Gründe für Sucht. Ein kultureller Grund dafür ist die von vielen Menschen übernommene Definition von Glück, die maßgeblich von den Philosophen Jeremy Bentham und John Locke im 18. Jahrhundert geprägt wurde. Demnach ist das Glück die Maximierung von Lust. Seither versuchen in wachsendem Maße Menschen in modernen Kulturen diese Form von Glück zu erreichen. Da dieses Streben aber klarerweise Grenzen besitzt, greifen etliche Menschen dann zu Zusatzstoffen, die sie in die Abhängigkeit treiben. Ein Grund für die Sucht ist also der Begriff des Glücks.

Ist ein abhängiger, suchtkranker Mensch zwangsläufig auch unglücklich?

Ein Beispiel: Nehmen wir an, mich macht Sex glücklich, weil mir Sex maximale Lust verschafft. Wir wissen, dass wir nicht ununterbrochen 24 Stunden am Tag Sex haben können. Das funktioniert vielleicht eine Stunde und dann gibt es eine Auszeit und dann vielleicht eine zweite, eine dritte Stunde, vorausgesetzt ich habe jemanden, der das mitmacht. Das lässt sich jetzt so fortsetzen, aber irgendwann wird zwangsläufig eine Erschöpfung eintreten und der Kreislauf streikt. Bei Drogen ist es ähnlich. Ich kann die Dosis steigern, aber die Wirkung wird langfristig nicht mehr dieselbe sein. Dann muss ich nochmals die Dosis steigern und so weiter und so fort. Das macht auf Dauer sehr unglücklich.

Sind Luststeigerung und Schmerzlinderung heute wichtiger als vor 20 oder 30 Jahren?

Ja, unbedingt, weil viele Menschen den Begriff des Glücks nicht hinterfragen und nicht in Zweifel stellen, dass da vielleicht etwas falsch sein könnte. Sie werden ja auch bestätigt von sämtlichen Glücksratgebern, die noch 100 weitere Rezepte haben, wie man endgültig und dauerhaft glücklich sein kann. Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen, die bereits so viel durchprobiert haben und merken, dass das alles trotzdem nicht funktioniert. Ich behaupte, dass der moderne Begriff des Glücks falsch ist. Es ist schön, einmal Glück zu empfinden, auf welche Weise auch immer. Das ist individuell sehr unterschiedlich. Wir dürfen jedoch nicht erwarten, dass das Glück permanent in vollem Maße da sein kann. Denn Glück erschöpft sich, es braucht Auszeiten. Die Frage dabei ist nur, ob wir das akzeptieren und auch so sehen können.

Ist es ein Nachteil, dass es in der deutschen Sprache im Grunde nur einen Begriff von Glück gibt, obwohl es so viele Facetten und Definitionen davon gibt?

Für das eigentliche Glück, das für Menschen hilfreich ist, gibt es meines Wissens nach in keiner Sprache einen Begriff. In anderen Sprachen gibt es ein eigenes Wort für Zufallsglück. Das wäre auch im Deutschen wünschenswert. Vieles im Leben, beginnend mit der Zeugung eines Lebens, ist eben zufällig. Moderne Menschen hoffen darauf, dass sie auch diesen Zufall irgendwann ausschalten können, indem sie nur mehr die absoluten Designerbabys bekommen und dann ein reines Designerleben führen können, indem keinerlei ungünstige Zufälle mehr vorkommen. Und das was an Zufällen noch kommt, wird sofort repariert. Da kann ich nur sagen: Probiert es aus, ich wünsch euch viel Glück dabei! (lacht) Das eigentliche dauerhafte Glück ist ein völlig anderes als die herrschenden Glücksbegriffe uns nahe bringen wollen. Es geht um ein Einverständnis mit dem gesamten Leben, und zwar mit den positiven wie mit den negativen Seiten. Es geht um das, was ich als das „**Glück der Fülle**“ bezeichne. Ich habe als Seelsorger in einem Krankenhaus gearbeitet und mit vielen Menschen, die kurz vor ihrem Tod standen, darüber gesprochen, was ihnen in ihrem Leben Erfüllung gebracht hat. Sie erwähnten nicht nur positive Erlebnisse, sondern sogar in der Mehrzahl negative Erfahrungen, die sie positiv bewältigt oder zumindest irgendwie durchgestanden haben. Ansonsten müssten ja Menschen, die zum Beispiel Kriegserfahrungen gemacht haben die unglücklichsten Menschen sein, die es gibt. Das ist aber nicht der Fall. Ich will damit natürlich nicht behaupten, dass wir Kriegserfahrungen benötigen. Trotzdem sind wir alle mit negativen Ereignissen konfrontiert, sei es von einem geliebten Menschen verlassen zu werden, seinen Job zu verlieren, eine schlimme Krankheit zu bekommen usw. Die große Frage dabei ist: Kann ich mein Leben dann noch als Leben akzeptieren oder finde ich, dass das Leben dann keinen Wert mehr hat.

Die Glücksforschung ist derzeit in aller Munde, die Anzahl an Ratgebern ist hoch wie nie. Ist es Zufall, dass dies in einer Zeit der Fall ist, in der der materielle Wohlstand – zumindest im deutschsprachigen Raum – eigentlich ein sehr hoher ist?

Das Phänomen hat sicherlich etwas mit dem materiellen Wohlstand zu tun. Wir leben – nach Jahrzehnten, in denen Wohlstand aufgebaut wurde – nun in einer Zeit, in der ein gewisser materieller Wohlstandslevel erreicht ist. Dies ermöglicht es vielen Menschen erst über ihr eigenes Glück nachzudenken. Ein zweiter Grund liegt meiner Ansicht nach darin, dass es bereits viele Menschen gibt, die die Erfahrung gemacht haben, dass materieller Wohlstand alleine nicht glücklicher macht. Im Gegenteil: Je höher der Wohlstand, umso mehr Sinnfragen stellen sich. Die Menschen wollen glücklich sein, stellen sich aber dabei eigentlich die Frage nach dem Sinn ihres Lebens. Glück ist häufig ein Ersatzbegriff für Sinn. Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann aber nicht so ohne weiteres beantwortet werden. Hilfreich sind hier zwischenmenschliche Beziehungen. Sie machen zwar nicht pausenlos glücklich, können aber alleine schon durch Kontinuität sehr viel Sinn vermitteln, wodurch auch unglückliche Zeiten durchgestanden werden können.

Die Suche nach dem Sinn, aber auch nach dem Entfliehen aus der Realität bzw. der Suche nach unbegrenzten Möglichkeiten spielt auch beim Thema Sucht eine wichtige Rolle.

Menschen leiden in der Gegenwart vielfach unter verlorenem Sinn. Ich behaupte, dass Sinn aus Zusammenhängen besteht. Viele, auch junge Menschen haben das Gefühl in einer Zeit zu leben, in der die Zusammenhänge fehlen. Und sie leben in einer Welt, in der Zusammenhänge sozialer Natur häufig zerbrechen, seien es die Beziehungen ihrer Eltern oder auch ihre eigenen Beziehungen. In einer Zeit zerbrechender Beziehungen zerbricht aber auch vielfach der Sinn. Der Konsum psychoaktiver Substanzen verschafft den Eindruck sich in eine sinnerfüllte, zusammenhängende Welt zu begeben. Das lässt sich auch neurobiologisch gut erklären. Wenn Stoffe wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin usw. freigesetzt werden, bilden diese im Gehirn Synapsen zwischen verschiedenen Nervenzellen, sodass wir alle möglichen und unmöglichen Verbindungen herstellen können. Das ergibt dann sehr viel Sinn, jedoch nur für die Zeit, in der man die Substanzen konsumiert. Wenn die Leute aus diesem Zustand wieder herausfallen, weil die Wirkung nachlässt, dann geraten sie in einen Zustand von Sinnlosigkeit, der noch totaler ist als zuvor. Dann beginnt das große Leiden, das Unglücklichsein.

Sie empfehlen die „gelassene Heiterkeit“ als geeignete innere Haltung, um das „Glück der Fülle“, das „größere“, langfristig zu sehende Lebensglück zu erfahren. Wie kann man Ihrer Meinung nach zu einer „beglückenden“ Lebenseinstellung gelangen?

Die Einsicht, dass es einen Unterschied zwischen Möglichkeit und Wirklichkeit gibt, ist eine fundamentale Lebenskompetenz.

Gelassenheit kommt von „lassen“. Es geht um ein Ablassen wahnwitziger Vorstellungen vom Leben, wie zum Beispiel das totale Glück, den totalen Sinn haben zu wollen. Heiterkeit wiederum entsteht, wenn ich mit den Gegensätzen des Lebens einverstanden sein kann. Es geht um ein Grundgefühl des Einverständnisses mit dem Leben. Denn das Leben entspricht nicht immer den

eigenen Vorstellungen. Wir leben in einer realen, zeitlich endlichen und begrenzten Welt und nicht in einer Welt, in der immer alles möglich ist. Das ist eine schmerzliche Erkenntnis, auch für einen Philosophen. Die Einsicht, dass es einen Unterschied zwischen Möglichkeit und Wirklichkeit gibt, ist eine fundamentale Lebenskompetenz.

Kann man diesen lebenserfahrenen Ansatz auch jungen Menschen gut vermitteln?

Ja natürlich, ich habe mit vielen jungen Menschen zu tun. Ich halte Lehrveranstaltungen für Studenten und sie sind sehr empfänglich für diese Gedanken. Es kann sehr gut sein, dass sie einem nicht glauben, aber das ist auch der „Job“ der Jugend, Dinge zu hinterfragen oder auch den Eltern nichts zu glauben. Ich sage dann immer, was ich auch meinen eigenen Kindern gesagt habe: „Macht Erfahrungen, geht rein ins Leben und probiert es aus. Und für den Fall, dass ihr Fragen habt, könnt ihr euch eventuell an das erinnern, was ich euch gesagt habe.“

FORSCHUNGSFELD

glück

Unter dem Begriff „empirische Glücksforschung“ hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten ein breites Forschungsfeld etabliert. Daneben genießt das Thema eine umfassende Präsenz in Medien und Ratgeberliteratur.

Unser Interviewpartner, der Philosophieprofessor Dr. Wilhelm Schmid, hat sich intensiv mit dem Thema Glück und der Frage „Was ist Glück?“ beschäftigt und kommt dabei unter anderem zu folgendem Schluss¹: „Es gibt keine verbindliche, einheitliche Definition des Glücks. [...] Bei genauerem Hinsehen erweist sich, dass nicht etwa nur eines, sondern mehrere „Glücke“ im Spiel sind, die auseinanderzuhalten sinnvoll erscheint.“

Eine Möglichkeit, den Glücksbegriff zu verstehen, ist die Unterscheidung von drei Formen des Glücks:

Erstens den positiven Affekt, das momentane Gefühl der Freude kann man als „Zufallsglück“ (Schmid) oder auch hedonistisches Glück bezeichnen. Das Zufallsglück im Sinne von „Glück gehabt“ hat in anderen Sprachen übrigens auch einen anderen Wortstamm, z.B. engl. luck vs. happiness, frz. chance (fortune) vs. bonheur, ital. fortuna vs. felicità. Zweitens kann mit Glück eine grundsätzliche Lebenszufriedenheit gemeint sein. Wilhelm Schmid bezeichnet diese Glücksform als „Wohlfühlglück“ und definiert dies als „sich wohl fühlen, Spaß haben, angenehme Erfahrungen machen, Lüste empfinden, Erfolg haben, kurz: all das erleben, was als positiv gilt.“

Drittens wäre da noch das aus dem griechischen Denken stammende Lebensziel eines guten Lebens und der damit erreichbaren „Glückseligkeit“ (Eudaimonie – eudaimonistisches Glück). Schmid bezeichnet es als „Glück der Fülle“ und meint damit „das größere Glück“, das auch das „Unangenehme, Schmerzliche und Negative“, mit dem zurechtzukommen ist, umfasst. Abhängig sei dieses Glück der Fülle allein von der geistigen Haltung zum Leben, die ein Mensch einnimmt und im Laufe der Zeit im Denken einübt.

SOZIALWISSENSCHAFTEN:

In den Sozialwissenschaften rückt zunächst die Verschiedenheit der Kulturen und die Unterschiedlichkeit der Einschätzung der eigenen Glückserfahrung ins Zentrum. Die Beobachtung der individuellen und kulturellen Variabilität der Glücksvorstellungen und Glückszuschreibungen ist ein wichtiger Forschungsbereich. Verschiedene Menschen verstehen unter Glück durchaus Verschiedenes. „Das Erkenntnisinteresse der Sozialwissenschaften richtet sich jedenfalls zunächst auf die konkret feststellbaren, höchst variablen, komplexen, sich zum Teil widersprechenden Bedürfnisse, Ziele, Wertvorstellungen und Handlungsweisen der Menschen in ihrer Lebenswelt. Ihr Zugriff zur Glücksthematik ist nicht mehr von der philosophischen Wesensbetrachtung her bestimmt, sondern von der Vielfalt der „sozialen Tatsachen“. Daher ist auch mit gegensätzlichen, höchst mannigfaltigen, pluralen Glücksbestimmungen und -strategien der Menschen zu rechnen, wie uns viele Sprichwörter zu verstehen geben. „Glücklich ist, wer vergisst“ („bad memory and good health“ in Hemingways Version), oder ist „glücklich nur der Wissende“? „Das Glück ist blind“ (Cicero), oder ist „jeder seines Glückes Schmied“? „Den einen gibt, den anderen nimmt das Glück“ (Menander), oder: „Glück hat auf die Dauer nur der Tüchtige“ (Moltke). Oder ist es doch so, dass niemand vor seinem Tod glücklich zu preisen ist, wie Solon schon bemerkte?“ (Hettlage 2015, 21) Es gibt sowohl individuelle Unterschiede innerhalb verschiedener Kulturen als auch eine Reihe signifikanter Differenzen zwischen den Kulturen. So schätzen Menschen in den USA ihr Glück empfinden nach einer gelungenen Arbeit anders ein als Menschen aus dem ostasiatischen Raum.

Die zwischen den Kulturen auftretenden Unterschiede sind jedoch keineswegs grenzenlos. Gibt es überindividuelle, soziale und politische Vorbedingungen des Glücks? Zweifellos kann man diese Frage mit einem klaren Ja beantworten. Es lassen sich sehr wohl universale Faktoren des Glücks identifizieren. Materielle Entbehrungen, Elend, Not

und Unterdrückung sind alles andere als fördernde Bedingungen für das Glück. Positive und anerkennende soziale Beziehungen, die Absenz erzwungenen Nichtstuns, geringe Ungleichverteilung innerhalb der Gesellschaft sind die wichtigsten Bedingungen für gelingende und glückliche Lebensvollzüge. Diese unterscheiden sich zwischen den Menschen und den Kulturen nicht allzusehr. Man muss nur an die vielen Gesellschaften des Nahen und Mittleren Ostens denken und man sieht Gesellschaften in Auflösung, etwas was Soziologen als „Anomie“ bezeichnen. Situationen der Gesetzlosigkeit, in der sich Individuen nicht mehr an sittlich-moralische Ordnungen gebunden fühlen und in denen Korruption und Brutalität herrschen. Es sind Orte, an denen Glück schlicht nicht möglich ist und die nur die Flucht zulassen.

Ein wichtiger Zweig der Sozialwissenschaften versucht mit empirischen Untersuchungen den Glückszustand von Populationen zu erheben. Im Zentrum der methodologischen Überlegungen steht dabei die Frage, wie sich Glück und Faktoren des Glücks messen lassen. Hier muss man methodisch davon ausgehen, dass es etwas gibt, das in allen Kulturen mehr oder minder ähnlich mit Glück bezeichnet werden kann, und dass die Menschen sinnvoll darüber sprechen können. Sonst würden globale Vergleichsstudien von vornherein scheitern.

ÖKONOMIE:

In der Ökonomie hat sich seit längerer Zeit eine Strömung breitgemacht, die davon überzeugt ist, dass die herrschende Ökonomie von einem falschen bzw. unrealistischen Menschenbild des homo oeconomicus ausgeht. Die tatsächliche psychische Struktur des Menschen werde dabei unter der Grundannahme, dass materieller Wohlstand glücklich(er) mache, völlig ignoriert. Diese Grundannahme sei nun empirisch widerlegt. Amartya Sen sprach in diesem Zusammenhang vom „rationalen Trottel“, der die Grundlage der klassischen Ökonomie bildet. Die Ökonomie hat im Laufe ihrer Entwicklung ihre ursprünglich eng auf das Wohlergehen und auf das „bürgerliche Glück“ bezogene Orientierung durch zwei methodologische Entwicklungen verloren. Das Interesse an nicht-instrumentellen Sozialbeziehungen hat innerhalb der Ökonomie einen schweren Stand. Diese sind jedoch konstitutiv für das Glück. Die Ökonomie hat sich in zweifacher Weise von dieser lebenspraktischen Sorge abgekehrt: erstens von einem aristotelisch inspirierten eudaimonistischen zugunsten eines hedonistischen Glücksverständnisses, und zweitens mit der Verdrängung von Fragen nach „Glück“ bzw. „Lust“ durch einen rationalistischen Entscheidungsbegriff, der keinen Bezug mehr auf die Psychologie des betreffenden Subjekts enthält. Etwas einfacher formuliert Layard diesen Zusammenhang: Die Probleme „kommen daher, dass die Wirtschaftsexperten nicht daran interessiert sind, wie glücklich die Menschen wirklich sind. Stattdessen betrachten sie nur die Kaufkraft und lassen die Bedürfnisse der Menschen beiseite. Wir benötigen eine Wirtschaftstheorie, die die Erkenntnisse der neuen Psychologie einbezieht“ (Layard zit. n. Bayertz, 2010b, 562)

Dennoch werden auch in der Ökonomie zunehmend Alternativen zur Wohlstandsmessung überlegt. Im Jahr 2008 hat die französische Regierung eine Arbeitsgruppe um die beiden Ökonomie-Nobelpreisträger Amartya Sen und Joseph Stiglitz beauftragt, Alternativen zur bisherigen ökonomischen Bewertung auf der Basis des Bruttoinlandsprodukts zu entwickeln. Fragen der Lebensqualität und des Wohlergehens nehmen im Abschlussbericht dieser Kommission einen zentralen Platz ein (Stiglitz et al. 2009). Es ist eine Bewegung weg vom Denken in Kategorien des Wirtschaftswachstums, hin zum Denken in Kategorien eines „besseren Lebens“. Es geht nicht mehr nur um eine Erhöhung des Einkommens, sondern um eine Steigerung der objektiven Lebensqualität und des subjektiven Wohlbefindens. Denn die ökonomische Glücksforschung zeigt, dass die Erhöhung des Einkommens ab einem bestimmten Niveau kaum mehr zu einer Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens führt, wahrscheinlich sogar viele negative Begleiterscheinungen birgt, wenn diese Erhöhung mit einer Steigerung der Leistungsbereitschaft, der Flexibilität, generell mit erhöhtem Stress verbunden ist. Entscheidendere ökonomische Glücksfaktoren sind beispielsweise Einkommens- und Verteilungsgerechtigkeit.

PSYCHOLOGIE:

Seit ihrem Bestehen als akademische Disziplin befasste sich die Psychologie fast ausschließlich mit krankhaften Zuständen der menschlichen Psyche. Leiden wie die Depression und Angststörungen machten einen Großteil des psychologischen Forschungsinteresses aus. Heute tritt zunehmend eine Orientierung an der gesunden Psyche und an positiven Gefühlen wie Freude bzw. Glück in den Vordergrund. Anhand dieser Umorientierung hat sich in den 1990er und 2000er Jahren das Konzept der „**positiven Psychologie**“ durchgesetzt. Ein Schwerpunkt dabei ist die Untersuchung der Bedingungen und Faktoren menschlichen Glücks: was macht uns glücklich oder wie werden wir glücklich, denn durch den Wegfall von Unglück stellt sich nicht automatisch Glück ein. Glück und subjektives Wohlbefinden können auch aktiv angestrebt werden. Das hat auch den positiven Effekt einer präventiven Wirkung gegen psychische und somatische Erkrankungen. Ziele der Positiven Psychologie sind die Erhaltung und die Förderung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen. Programmatisch für dieses Forschungsvorhaben steht der Psychologe Martin Seligman. Ein weiterer Vertreter Mihaly Csikszentmihalyi, entwickelte das Flow-Konzept, das in verschiedenen Programmen der Prävention (Bsp.: Risflecting) zur Anwendung kommt. „Flow“ bezeichnet einen mentalen Zustand, der als beglückend erlebt wird und der in völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit (Absorption) mündet.

POLITIK(WISSENSCHAFT):

Bhutan hat mit seiner in der Verfassung verankerten Sorge um das „**Bruttonationalglück**“ ein gewisses Maß an Berühmtheit erlangt. Für viele westlich sozialisierte Menschen erscheint das Maß des Bruttonationalglücks als Wohlstandsindikator zunächst befremdlich. Für Autoren der Antike bestand zwischen dem guten Leben des Individuums, das auf die richtige Ausbildung der Tugenden gerichtet ist und dem kollektiven guten Leben keine prinzipielle Differenz; und die Aufgabe der Politik sollte darin bestehen, beides zu fördern. Aristoteles meinte sogar, dass der Mensch ein zoon politikon, d.h. bestimmungsgemäß ein soziales und politisches Wesen ist und er außerhalb einer Gemeinschaft lebend entweder ein Gott oder ein Tier sein müsse.

Eine Frage, die auch heute immer wieder ausgehandelt werden muss, ist jene, inwieweit der Staat für das Glück und das gute Leben der Bürger zuständig ist. Gegenüber einer Politik des Glücks werden im wesentlichen drei Argumente verwendet: erstens sei das Glück etwas radikal Individuelles und daher von außen unergründlich; zweitens ergibt sich daraus die Schlussfolgerung, dass nur die Individuen selbst wissen können, was sie glücklich macht; und drittens könne der Staat nur fehlgehen, wenn er dies an ihrer Stelle zu tun versuche. Wie die Forschungen aus anderen Disziplinen zeigen, ist Glück nicht wirklich ein rein individuelles und subjektives Wohlbefinden, sondern mehr oder minder stark von gesellschaftlichen Gegebenheiten abhängig, die im Einflussbereich des Staates liegen. Selbst die grundlegendste Funktion eines (Nachtwächter-)Staates ist die Aufrechterhaltung bzw. die Durchsetzung von Ordnung. Dies wird auch von den radikalsten libertären Ideologen nicht in Frage gestellt. Ob darüber hinausgehende gesellschaftliche Faktoren des Glücks in den Aufgabenbereich des Staates fallen sollen ist natürlich ein Kampf zwischen unterschiedlichen politischen Grundorientierungen. Die materielle Grundversorgung und der Schutz vor Elend und Not, die humanistische Bildung, Gesundheitsversorgung, Zugang zu Beschäftigung und Öffentlichkeit, Anerkennung und Chancengerechtigkeit sind sowohl für das Glück als auch in der politischen Diskussion von eminent wichtiger Bedeutung.

Spielt der Staat bei den angesprochenen Themen so etwas wie einen Agenten, der für Verwirklichungschancen der Individuen sorgt, so lassen sich auch Tätigkeiten andenken, bei denen der Staat das Verhalten der Bürger direkt zu lenken und paternalistisch beeinflussen versucht. Er versucht entweder durch Repression und Verbote oder durch steuerliche Anreize z.B. das Gesundheitsverhalten der Bürger zu verändern, damit diese glücklich werden sollen. Eine neue Variante haben Thaler und Sunstein mit dem Konzept des „Nudging“ (Anstupsen) in die Gesundheitsdiskussion eingebracht. Hier wird versucht, die Menschen in ihrem Verhalten in eine bestimmte Richtung zu lenken, ohne die Manipulation offenzulegen. Die beiden Autoren sprechen von einem „libertären Paternalismus“. Die Menschen werden nicht direkt als Subjekte angesprochen, sondern ihr Verhalten wird über den Umweg unbewusster Kognitionen oder auch durch vorstrukturierte Handlungsräume (Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten) zu ändern versucht. Als harmloses Beispiel dient die Ausstellung der Waren an der Supermarktkasse, die noch einmal zu einem Spontankauf anregen sollen. Dem soll man für das Gesundheitsverhalten positives Nudging entgegensetzen. So sind Titel wie „changing behaviour without talking“, „designing out crime“ diesem Konzept verpflichtet. Problematisch daran ist, dass durch die fehlende öffentliche Diskussion eine verdeckte Expertokratie gesellschaftliche Lenkungsarbeiten übernimmt. Eine „Entmündigung durch Experten“ (Begriff geprägt von Ivan Illich) ist im Gesundheits- und Bildungsbereich immer ein drohendes Szenario.



BIOWISSENSCHAFTEN:

Das Glück ist auch in den Biowissenschaften ein wichtiges Thema. In der Neurobiologie stellt sich etwa die Frage nach der Bedeutung von Emotionen und Gefühlen. Welche biologische Rolle hat das Glück inne? Für Antonio Damasio ist die Spannung zwischen Lust und Schmerz, Glück und Traurigkeit die Grundlage des menschlichen Bewusstseins. Alle unsere Gefühle aber auch alle unsere Gedanken ruhen auf einem Fundament einer emotionalen Färbung, das aus dem Zusammenspiel des Gehirns mit seinen sinnlichen Körperwahrnehmungen erwächst. Glück wirkt auf das Bewusstsein aktivierend und öffnend, während Traurigkeit hemmend wirkt. Auch gibt es eine Vielfalt von drogeninduziertem Glück. (vgl. Damasio 2005, 146ff)

Evolutionstheoretisch gedacht, lässt sich natürlich die Frage stellen, ob Glück überhaupt für unsere biologische Spezies einen adaptiven Wert hat, oder ist das Glück biologisch eher dysfunktional? „So ist die Furcht vor Schlangen unmittelbar überlebensrelevant, und es ist besser, zu viel davon zu haben als zu wenig. Denn wer vor einer harmlosen Schlange flieht, verliert einige hundert Kalorien, die leicht ersetzt werden können; wer vor einer gefährlichen Schlange nicht flieht, kann sein Leben verlieren. Zwar sind auch positive Gefühle biologisch relevant, doch sie sind durchwegs unspezifisch und tragen nur indirekt zur Fitness bei. Wir sind also biologisch eher auf Unwohlsein als auf Glück ‚programmiert‘.“ (Bayertz 2010b, 566)

In der Genetik wird die Frage aufgeworfen, ob es eine genetische Determiniertheit des Glückszustandes, aber auch dessen Gegenpole, Angst, Depression und Sucht, gibt. Welchen Einfluss haben frühe (pränatale und frühkindliche) epigenetische und sonstige Faktoren auf das Glück? Oft wird von einer set-point-Theorie ausgegangen, nach der jeder Mensch eine individuelle genetische Disposition besitzt, von der sein Glückszustand abhängt. Wir können uns diese Disposition als einen Fixpunkt oder als eine Grundlinie vorstellen, um die der jeweils akute Glückszustand oszilliert. Kurzfristig kann sich der Glückszustand über oder unter diesem genetischen Grundniveau befinden, langfristig wird sich die Befindlichkeit aber rund um dieses Niveau bewegen. Die Ergebnisse der Forschung sind in diesem Punkt allerdings uneindeutig.

PHILOSOPHIE:

Die Philosophie ist von ihrer Tradition die Hüterin der Frage nach dem Glück. Die ersten systematischen Ethiken beschäftigten sich mit der Frage des guten Lebens und der Glückseligkeit. Aristoteles bildet hier den Referenzpunkt. Der Zweig der „praktischen Philosophie“ nahm hier seinen Anfang. Was ist richtiges Handeln, das ein gutes Leben ausmacht? – deshalb praktisch. Erst wenn ich verstehe, was ich in der Welt tun kann und sollte (Verstehbarkeit), wenn ich weiß, was innerhalb meines Handlungshorizonts liegt und ob ich zu dem fähig bin, was ich anstrebe (Handhabbarkeit) und wenn ich weiß, dass es sich dafür zu leben lohnt (Sinnhaftigkeit), erst dann ist nach Aristoteles eine wesentliche Voraussetzung für ein geglücktes Leben gegeben. Das klingt stark nach dem Kohärenzsinn von Aaron Antonovsky. Ist Sinn nur ein anderes Wort für Glück?

Im Zuge der Aufklärung verlor dieser Zweig der praktischen Philosophie an Einfluss. Philosophie wandelte sich zu einer Metawissenschaft und versteht sich heute oft bloß als Erkenntnistheorie. Die ethischen Überlegungen reduzieren sich auf verfahrensorientierte Fragen. Wie kann eine Handlung widerspruchsfrei als richtig oder falsch beurteilt werden? Wie sieht das richtige Verfahren aus, um eine Handlung unter bestimmten Umständen ethisch rechtfertigen zu können?

Heute lässt sich wieder eine stärkere Rückbesinnung wahrnehmen. Es ist nicht nur ein Zuwachs der Bedeutung von nicht rein verfahrensorientierten Ethiken zu beobachten, sondern auch ein steigendes Interesse an inhaltlich gesättigten Theorien. Theorien, die die Frage nach dem richtigen, dem guten Leben stellen. Dabei geht es auch um die Frage, ob bestimmte Lebensformen der Kritik unterzogen werden können (z.B. Rahel Jaeggi: Kritik der Lebensformen, Robert Pfaller: Wofür es sich lohnt zu leben).

Seifried Seyer, Günther Ganhör

glück und gesundheit

Eine glückliche Liaison? Seifried Seyer

„Aber ich lege keinen so großen Wert darauf, glücklich zu sein, mir ist das Leben lieber. Glück ist ein schönes Miststück, eine üble Sau. Und man müsste ihm manchmal beibringen, was Leben heißt.“ (Emile Ajar: Du hast das Leben noch vor Dir)

Das Glück, dieses Miststück, mit seinen Versprechungen, mit seinen Verführungen, - und mit seinen Enttäuschungen und Verhöhnungen -, ist heute groß im Geschäft. Die Umsätze mit den Variationen und Nuancen des Glücks und dem gleichnamigen Spiel boomen. Manche meinen, wir sind bereits im limbischen Kapitalismus angelangt, einem Kapitalismus, der sich vorrangig um die Befriedigung des Belohnungssystems im limbischen Reptiliengehirn zu schaffen macht, denn Waren wurden schon genug produziert. Man kann die dabei angesprochene Glücksform auch als hedonistisches Glück bezeichnen. Ein Glück, das im Konsum und der Hingabe an die augenblickliche Befindlichkeit seine Erfüllung findet.

Gleichzeitig kann man den gegenläufigen Trend beobachten, dass die Menschen immer mehr Zeit darauf verwenden, sich fit zu halten um gesund die bedrohlichen Umwelteinflüsse zu überstehen. Asketisch wird der eigene Körper traktiert, in Form gebracht, ein täglicher kleiner Überlebenskampf im Fitnesscenter und auf der Laufstrecke geführt. Und wenn das nicht mehr hilft, dann gibt's die plastischen Kunstgriffe von Hippokrates' Erben. So sieht heute die Suche nach dem besseren Leben aus und setzt eine kulturelle Norm. Warum wird aber nicht täglich etwas für den Geist getan? Was sind das für Um- und Abwege, welche uns Tätigkeiten erstrebenswert machen, die auf den ersten Blick kaum nach der Suche nach Glück aussehen? Hat das Glück in der Optimierung des Selbst Ähnlichkeiten mit dem Glück der Suche nach dem guten Leben? Ist es ein Ersatz dafür? Ist heute das eudaimonistische Glück eines im Streben nach dem guten Körper?

Die Idee eines dauerhaften Glücks, das von Innen kommt, einer grundsätzlichen Lebenszufriedenheit, findet sich in den vielfältigen Angeboten zu Meditation, Yoga, Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitslehren. Nicht nur in der Freizeitindustrie angesiedelt, sondern auch im präventiven und therapeutischen Kontext finden diese Angebote zunehmend Beachtung. Auch in der Suchtprävention und -therapie wird auf diesem Weg versucht das Gesundheitsverhalten der Menschen zu verändern. Abhängige oder suchtgefährdete Menschen haben oft verlernt auf ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse zu achten.

Das Thema „Glück“ fristete in der Vergangenheit lange Zeit ein stiefmütterliches Dasein und hat in den letzten beiden Jahrzehnten ein beachtliches Comeback in der internationalen wissenschaftlichen Diskussion erlebt. Zunächst wirkt das Thema etwas verträumt, etwas abgehoben, zufällig aus dem Elfenbeinturm eines ökonomischen Nichtsnutzes entkommen. Die Realität ist doch eine ganz andere, heißt es, eine desillusionierende zuallererst, und vom Träumer ist man schnell beim Narren angelangt. Beginnt man allerdings, sich mit dem Begriff „Glück“ näher zu befassen, ist man versucht, ihn in vielen anderen Themenfeldern zu entdecken und anzuwenden. Er hatte schon immer grundlegende Bedeutung für das menschliche Handeln und ist wohl nur eine andere Beschreibung für Sinnstiftung. Einmal mental für das Thema „Glück“ vorbereitet und aufmerksam geworden wird in Nachfolge an den verfluchten König Midas beinahe alles zu einer Frage des „Glücks“ verwandelt.

„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

(Internetweisheit, angeblich Schopenhauer)



Wie sieht sie nun aus, die Beziehung von Glück und Gesundheit?

In aller Kürze: Es handelt sich sowohl um eine enge positive und befruchtende Verbindung als auch um eine sich oftmals einander konkurrierende negative Beziehung.

Welch **Glück** geliebt zu werden!
Und lieben, Götter, Welch ein **Glück!**

Johann Wolfgang von Goethe

Es lassen sich mindestens drei Hauptauffassungen von Gesundheit systematisieren:

● Gesundheit als Befindlichkeit innerhalb der gesellschaftlichen Normalverteilung.

Gesund ist der Zustand, in dem sich der größte Teil der Bevölkerung befindet. Krankheiten werden anhand von Abweichungen von dieser Norm definiert. Hier handelt es sich um ein Zusammenspiel von individuellen, sozialen und Umweltfaktoren. Die Menschen sind genetisch und epigenetisch angepasst an ihre geografischen und klimatischen Bedingungen. Ein Merkmal in Südeuropa, das gegen Malaria besser schützt, führt zu erhöhter Vulnerabilität in einem anderen Klima. Krankheiten sind nicht nur relativ zu den jeweiligen Umweltbedingungen. Sie sind jeweils anders im Lauf der Geschichte als auch in unterschiedlichen sozialen Gebilden. Die beinahe inflationäre Ausdehnung des Suchtbegriffs ist ein Beispiel dafür. Heute wird Sucht oft nur noch als uniforme Erkrankung des Gehirns betrachtet.

● Gesundheit als funktionale Unversehrtheit.

Diese Gesundheitsauffassung scheint die klarste zu sein, da Fehlfunktionen von Organen, funktionale Beeinträchtigung der Sinne oder das Fehlen von Gliedmaßen in der Regel objektiv nachvollziehbar sind. Aber diese Objektivität ist nicht selbstverständlich. Tatsächlich gibt es einen großen Spielraum für eine Adaption an objektiv weniger gesunde Zustände. Die Menschen lernen mit einer Krankheit, einer Behinderung zu leben und erreichen oft wieder denselben Glückszustand wie vor der Erkrankung oder Behinderung. Ebenso verändern medizinisch-technische Fortschritte das, was „objektiv“ fassbar und machbar ist. Viele Krankheiten werden erst dadurch zu Krankheiten, dass eine Behandlung zur Verfügung steht. Die gentechnische, pränatale Medizin eröffnet ein ständig erweiterbares Feld von „Behandlungsmöglichkeiten“. Die Heilung von Krankheiten ist nicht nur ein Nachfragemarkt, sondern ebenso ein Angebotsmarkt, wenn man ökonomische Begriffe verwendet.

● Gesundheit als subjektives Wohlbefinden.

Unabhängig von objektiv messbaren Gesundheitsvariablen gibt es einen subjektiven, unmittelbaren Zugang zu seinem Wohlbefinden nur für den jeweiligen Menschen selbst. Dieses Erleben ist nicht notwendig gebunden an einen messbaren Gesundheitszustand. Jemand kann sich gesund fühlen, wenn er laut Diagnose unheilbar krank ist. Genau so kann jemand sich krank fühlen, obwohl keinerlei Erkrankung feststellbar ist.

Programmatisch beschrieb die WHO 1948 Gesundheit folgendermaßen: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“ Diese Bestimmung der Gesundheit hat eine große Schnittmenge mit den Faktoren des Glücks, die uns die empirische Glücksforschung nahelegt. Handelt es sich bei der WHO-Definition eher um eine Definition des Glücks als der Gesundheit? Oder wird Glück durch Gesundheit ersetzt? Von der Zieldimension wird ein praktisch nicht erreichbarer Zustand völligen Wohlbefindens in allen Dimensionen des Lebens angegeben. Das widerspricht jedem gängigen Verständnis der biologischen Natur des Menschen, bei der Lust und Schmerz zwei Basisemotionen der homöodynamischen Adaption an die Umwelt darstellen (vgl. Damasio 2005). Es besteht hier die Gefahr, dass die Gesundheit selbst zum höchsten Gut wird, von dem sich die Beurteilung aller anderen Güter ableitet. Gesundheit bekommt den Charakter des höchstmöglichen Ziels menschlichen Strebens.

Bei der Ausarbeitung der Ottawa-Charta im Jahr 1986 schwächte die WHO die Reichweite der Gesundheitsdefinition ab: „Gesundheit [ist] als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“ Gesundheit wird hier dezidiert eingegliedert in viele andere Grundrechte und wichtige Lebensbedingungen. Gesundheit spielt als Begriff körperlicher Integrität und Basis von Verwirklichungschancen eine wichtige Rolle. Mit dieser Definition wird aber auch deutlich klargestellt, dass Gesundheit selbst nicht als vorrangiges Lebensziel betrachtet werden sollte. Denn die Orientierung an Gesundheit kann auch in Konkurrenz zur Lust, zur Freiheit, zur Gerechtigkeit stehen.

Der Suchtforscher David Nutt sieht „im Wesentlichen zwei Gründe für den Konsum psychoaktiver Substanzen: um Freude zu erfahren und um Leiden zu lindern.“ Der Konsumgrund „um Leiden zu lindern“ führt leider sehr oft zur Sucht und zur Beeinträchtigung der Gesundheit. Deshalb sind PräventionsexpertInnen wohl auch keine besonders guten ExpertInnen des Glücks.¹ Sie müssen sich vorrangig um die Seite der Gesundheit kümmern. Der Konsumgrund „um Freude zu erfahren“ darf bei allen Unwägbarkeiten und gesundheitlichen Problemen dennoch nicht außer Acht gelassen werden, denn er ist die treibende Kraft des Lebens und natürlich des Gebrauchs von psychoaktiven Substanzen. Vielleicht ist das Streben nach Glück und eine Güterabwägung, die versucht, die Priorität des Gesundheitsdenkens kritisch zu reflektieren, als Mittel zu einem gelingenden Leben nicht so verkehrt? Die Gewichtung von Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen, aber auch die Vorsicht bei deren Umsetzung benötigt diese Überlegungen und das Bewusstsein des Vorrangs der persönlichen Autonomie des Menschen, wenn keine Schädigung Dritter damit verbunden ist. Eine differenzierte Darstellung des Drogenkonsums ist daher eine wichtige Voraussetzung, nicht nur aus der technischen Sicht der Maßnahmenwirksamkeit, sondern auch aus ethisch-praktischer Perspektive.

LITERATUR:

Kurt Bayertz (2010a): Eine Wissenschaft vom Glück? Teil 1: Was ist Glück, in Zeitschrift für philosophische Forschung, Band 64 (2010) 3, 410-429

Kurt Bayertz (2010b): Eine Wissenschaft vom Glück? Teil 2: Die Vermehrung des Glücks der großen Zahl, in Zeitschrift für philosophische Forschung, Band 64 (2010) 4, 560-578

Alfred Bellebaum/Robert Hettlage (2010): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. Wiesbaden

Mihaly Csikszentmihalyi (2014): Flow – der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie. Freiburg im Breisgau

Antonio Damasio (2005): Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen, Berlin

Robert Hettlage (2015): Das Prinzip Glück. Regensburg

Amartya Sen (1999): Rationale Trottel: Eine Kritik der behavioristischen Grundlagen der Wirtschaftstheorie, in Stefan Gosepath (Hrsg.): Motive, Gründe, Zwecke. Theorien praktischer Rationalität, Frankfurt am Main, 78-102

Joseph Stiglitz/Amartya Sen/Jean-Paul Fitoussi (2009): Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, Paris

Richard H. Thaler/Cass R. Sunstein (2009): Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt, Berlin, 389

¹ In einem Interview zum Buch von Susan Neiman „Warum erwachsen werden? Eine philosophische Ermutigung“ meint Eva Illouz: „Ein Erwachsener darf niemals aus den Augen verlieren, was für alle gut ist. Ein Erwachsener muss sich an universellen Werten orientieren. Sobald ich mich aber daran orientiere, könnte es sein, dass ich damit gar nicht glücklich werde. Weil es ja nicht mehr darum geht, zu bekommen, was ich will. Das unterscheidet Erwachsenwerden von der Optimierung des Selbst, bei der das eigene Wohlbefinden im Vordergrund steht. Der Erwachsene, den Susan sich vorstellt, könnte hingegen sehr unglücklich sein.“ (Die Zeit, 36/2015, 3.9.2015)

Was Kinder glücklich macht



Eine glückliche Kindheit wünscht sich wohl jeder. Nicht allen wird dieses Glück zuteil, und trotzdem sind die meisten Kinder Optimisten und der Großteil fühlt sich glücklich. Die zwei relevantesten Untersuchungen, die sich in den vergangenen Jahren im deutschsprachigen Raum mit dem Kinderglück beschäftigten, bestätigen dies. Mit fortschreitendem Alter sinkt das subjektive Glücksempfinden. Pädagogisch lässt sich zwar kein Glück produzieren, jedoch können schulische Lebenskompetenzprogramme überaus hilfreich sein, um auch als jugendlicher und erwachsener Mensch Glück empfinden zu können.

„Die berufensten Experten für Kindheitsglück sind die Kinder selber. Sie können bei Tätigkeiten glücklich sein, in denen andere das Grauen packt.“ Das behauptet **Prof. Anton Bucher** von der Universität Salzburg, der im Jahr 2000 eine vielbeachtete und groß angelegte Untersuchung mit 1319 Kindern im Alter zwischen acht und 13 Jahren im Bundesland Salzburg durchführte. Das angeführte Zitat Buchers bezog sich übrigens auf das Beispiel „Ratten als Haustiere“. Und damit wären wir schon mittendrin in der Frage „**Was macht Kinder glücklich?**“. Laut der Salzburger Untersuchung sind Kinder am glücklichsten in der Natur, bei Tieren (es müssen ja nicht immer Ratten sein) und wenn sie mit Freunden spielen können. Diese Einschätzung wurde auch durch die zweite große Untersuchung im deutschsprachigen Raum zum Thema Kinderglück bestätigt, die im Jahr 2007 im Auftrag der Medienforschungsstelle des ZDF mit 1239 Burschen und Mädchen im Alter zwischen sechs und 13 Jahren durchgeführt wurde. Auch diese Studie kam zu ähnlichen Ergebnissen wie Bucher in Salzburg: Natur, Tiere und Freunde bzw. Familie sind die größten Glücksbringer für Kinder. Ein häufig zu findender Aspekt ist in diesem Zusammenhang das freie Spielen in Freiräumen, die nicht ständig von Erwachsenen kontrolliert werden. Bucher spricht hier von „unbeaufsichtigten Nischen“.

Äußere Lebensumstände haben geringen Einfluss auf Glücksempfinden

Variablen wie Geschlecht, Alter, Wohnort, Familienform, Einkommen, Anzahl der Geschwister usw. haben zwar Einfluss auf das subjektive Glücksempfinden von Kindern, sind jedoch nicht so entscheidend, wie man vermuten könnte. Interessante soziodemografische Aspekte aus den beiden genannten Studien sind das Entkräften so mancher Klischees, die trotzdem noch immer verbreitet sind. So lautete beispielsweise eine Erkenntnis aus dem Salzburger Survey, dass **Einzelkinder** weniger häufig traurig sind als jene Kinder, die zwei Geschwister haben. Auch die Annahme, dass Kinder, die in **Patchwork-Familien** oder mit Alleinerziehenden leben, weniger glücklich sind, hat sich nicht bestätigt. Die Ursachen, dass sich Kinder von **Alleinerziehenden** geringfügig weniger glücklich fühlen, hängt laut Bucher eher mit der Tatsache zusammen, dass diese Kinder in Haushalten aufwachsen, in denen tendenziell weniger Geld zur Verfügung steht als in Haushalten mit einer aufrechten Partnerschaft. Ein weiteres – nicht zutreffendes – Klischee ist jenes, dass Stadtkinder weniger glücklich seien als Kinder, die am Land aufwachsen. Bucher räumt jedoch ein, dass jene Kinder, die einen eigenen Garten nutzen konnten häufiger die Selbsteinschätzung „total glücklich“ getroffen haben (45 %), als jene, die diese Möglichkeit aufgrund ihrer Wohnsituation nicht hatten (31 %). Trotz dieser zweifellos relevanten Fakten beeinflussen offenbar die äußeren Lebensumstände laut jüngeren Untersuchungen das subjektive Glückserleben vermutlich nur zu etwa zehn Prozent. Tatsächlich scheinen die **genetische Veranlagung** (bis zu 50%) und das **Aktivitätsspektrum** (ca. 40%) einen deutlich höheren Einfluss auszuüben. Die amerikanische Psychologin und Glücksforscherin Sonya Lyubomirsky nennt dies einen genetisch vordefinierten „**Happiness Setpoint**“. Sie meint damit einen in uns befindlichen Glückswert oder Zufriedenheitsgrad, einen Ausgangspunkt, zu dem der Mensch auch dann wieder relativ schnell zurückkehrt, wenn ihm etwas Tolles oder Schreckliches widerfährt. Entscheidend seien laut Lyubomirsky jene 40 Prozent, die wir durch aktive Tätigkeiten mehr oder weniger selbst gestalten können. Die Aktivität im Kindesalter definiert sich dabei aber nicht nur über sportliche Aktivitäten, sondern

schließt beispielsweise auch Ausflüge mit der Familie, Hobbies (Musizieren, Basteln...) oder auch die aktive Mitarbeit in der Schule („aufzeigen etc.“) ein. Die aktive Mitarbeit in der **Schule als Glücksfaktor** ist insofern von Bedeutung, da Kinder laut den Untersuchungen in diesem Setting weniger glücklich sind. Glücksmindernd sind laut Bucher dabei Stresssituationen, z.B. vor Schularbeiten, oder als zu lang empfundene Hausaufgaben, zumal dann, wenn mehr als anderthalb Stunden aufgewendet werden müssen. Um Aktivitäten, die Freude bereiten nachzugehen, braucht es auch die dazu nötige **Freizeit**. Bei Kindern, die sich selbst als „total glücklich“ einschätzen ist meist auch genügend Freizeit vorhanden. Bei jenen Salzburger Kindern, die unter zu wenig Freizeit litten (ca. 8 %) war auch der Anteil der „total glücklichen“ Kinder deutlich geringer (21% zu 56 %) als bei den über 40 Prozent, die über genügend Freizeit verfügten.

Kann man Glückseligsein lernen?

Obwohl es mittlerweile im deutschsprachigen Raum, auch in Oberösterreich, sogar in Schulen das **Unterrichtsfach „Glück“** gibt, lässt sich Glück pädagogisch nicht „produzieren“. Was jedoch sehr wohl möglich ist, auch und gerade im schulischen Rahmen, ist die Förderung von Lebenskompetenzen, die es Kindern und Jugendlichen erleichtern, ihr eigenes Lebensglück zu finden: Durch das Erlernen und Üben der Selbstwahrnehmung, des Einfühlungsvermögens, des kreativen und kritischen Denkens, der Beziehungsfähigkeit usw. Gerade die Beziehungsfähigkeit ist eine gute Voraussetzung für das Glücksempfinden. Freilich beginnt die Beziehungsarbeit nicht erst in der Schule, sondern schon in den ersten Lebenswochen. Menschen, die stabile Bindungen kennen und diese im späteren Leben auch selbst eingehen können, sind nicht nur glücklicher, sondern entwickeln erwiesenermaßen auch seltener Suchtkrankheiten. Das Fördern von Lebenskompetenzen ist daher auch ein wichtiger Ansatz in der Suchtvorbeugung. Mit Programmen wie „Eigenständig werden“ oder „Plus“, die vom Institut Suchtprävention für oberösterreichischen Schulen angeboten werden, kommt es nachweislich zu einer Zunahme sozialer und personaler Kompetenzen. Durch den Einsatz verhaltenstherapeutischer Methoden (angeleitete Rollenspiele, Kleingruppenarbeit, Gesprächskreise, Spiele, Lieder...) und altersangemessenen Anregungen zum erfahrungsbezogenen, selbstständigen Lernen werden positive Effekte erzielt. Insbesondere Schüler, deren soziale Kompetenzen eher defizitär waren, profitierten von der Teilnahme an den Lebenskompetenzprogrammen. Nach der Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler kam es zu einer **Verbesserung des Klassenzusammenhalts** und zu einer signifikanten Abnahme von Gemeinheiten, verbaler Gewalt und des Ausgrenzens von Mitschüler/innen.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR, ZITIERTE STUDIEN UND QUELLEN:

Anton Bucher: Was Kinder glücklich macht, Kurzbericht über zwei umfangreiche Kindersurveys, erschienen in: „frühe Kindheit“, Zeitschrift der Deutschen Liga für das Kind e.V., Ausgabe 4/2014, Berlin

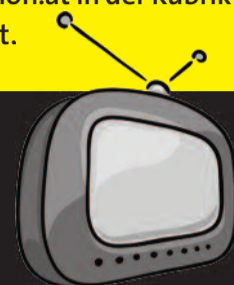
Anton Bucher: Was Kinder glücklich macht, Ein Ratgeber für Eltern, 2008, München

Anton Bucher: Was Kinder glücklich macht. Historische, psychologische und empirische Annäherungen an Kindheitsglück, 2001, Weinheim

Markus Schächter: Wunschlos glücklich? Konzepte und Rahmenbedingungen einer glücklichen Kindheit, 2009, Frankfurt/M

GLÜCKSFAKTOR FERNSEHEN? TIPPS FÜR ELTERN

Laut der von Anton Bucher verfassten Studie (siehe Artikel Seite 8) rangiert das Fernsehen in der Glücksskala der Kinder hinter anderen Freizeitaktivitäten in der Natur, mit Freunden oder der Familie. Es macht also offenbar nicht übermäßig glücklich. Dennoch übt das Fernsehen große Faszination auf Kinder aus und ist eine der häufigsten Freizeitaktivitäten. Im Schnitt schauen 6- bis 10-jährige Kinder in Oberösterreich laut der OÖ Kinder-Medien-Studie 2014 (veröffentlicht von der education group) pro Tag 95 Minuten fern. Somit nimmt das Fernsehen einen beachtlichen Teil im Tagesablauf in Anspruch. Für viele Eltern ergeben sich aus dem Fernsehkonsum ihrer Kinder nicht selten Konfliktsituationen. **Mag. Andrea Schrattenecker**, die am Institut Suchtprävention in der Abteilung Kinder-Familie-Schule tätig ist, hat zum Thema Fernsehen einige wertvolle Tipps für Eltern zusammengefasst. Auf unserer Internetseite praevention.at in der Rubrik „Familie“ finden Sie weitere Tipps zum Thema Fernsehen, Handy, Computer und Internet.



Mir ist langweilig, darf ich fernsehen?

Kinder erleben Langeweile meistens als sehr unangenehm. Sie haben zu nichts Lust, oder das, was ihnen einfällt, ist gerade nicht möglich. In solchen Situationen sind Eltern oft versucht, ihrem Kind das Fernsehen oder Computerspielen zu erlauben. Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass das oft gar nicht so gut funktioniert: Die Stimmung Ihres Kindes bessert sich dadurch nicht. Langeweile – das Erleben, dass gerade „nichts“ ist – ist oft die Voraussetzung dafür, dass eigene Ideen überhaupt entstehen oder hochkommen können.

TIPP: Lassen Sie Ihrem Kind Zeit! Langeweile ist unangenehm, aber sie geht oft schneller vorüber als gedacht, wenn man sie ein bisschen aushält.

TIPP: Oder setzen Sie sich einfach zu Ihrem Kind. Vielleicht steckt hinter der Langeweile im Grunde ein anderer Kummer.

Noch einmal den Lieblingsfilm!

Videos oder DVDs sind eine gute Alternative zum laufenden Fernsehprogramm. Gerade kleinere Kinder sehen sich gerne einen Film mehrere Male an. Videos / DVDs haben den Vorteil, dass Sie als Eltern wissen, was Ihr Kind sieht, dass es keine Werbung gibt, dass der Film mit einem Nachspann ausklingt und kein weiterer Film folgt und dass man sich bei der Tagesplanung nicht nach dem Fernsehprogramm richten muss.

TIPP: Viele Büchereien haben inzwischen DVDs mit Kinderfilmen zum günstigen Ausleihen.



„Teletubbies“ fürs Baby?

Kinder bis zum Alter von 3 Jahren sollten am besten gar nicht fernsehen. Fallen Sie nicht auf als kleinkindgerecht empfohlene Sendungen herein. Kleinkinder brauchen noch kein Fernsehen. Sie brauchen ihre Eltern, das Leben um sie herum (Nachbarn, Natur, Spielplatz, Geschäfte,...) und Dinge, die sie angreifen können. Kleinkinder sind zudem von den Fernsehbildern und –geräuschen sehr schnell überfordert.

TIPP: Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht zu früh an das Fernsehen!

TIPP: Wenn Ihr Kind fernsieht und noch klein ist: Bleiben Sie bei ihm! Erklären Sie ihm, was es nicht versteht oder was ihm vielleicht Angst gemacht hat.

Nur noch diese eine Sendung, bitte, bitte!

Kindersendungen am laufenden Band machen es Kindern schwer, sich davon loszureißen. Zu groß ist die Faszination der verschiedenen Bilder und Geschichten. Beim Abschalten brauchen Kinder die Unterstützung ihrer Eltern. Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass das oft gar nicht so gut funktioniert: Die Stimmung Ihres Kindes bessert sich dadurch nicht.



TIPP: Legen Sie mit Ihrem Kind fest, welche Sendung geschaut werden darf.

TIPP: Falls Ihr Kind sich nach Ende der Sendung nicht von alleine losreißen kann, helfen Sie ihm dabei und schalten Sie den Fernseher aus.

TIPP: Klagen und Murren darüber, dass man nicht mehr weiter fernsehen darf, ist für Kinder normal. Meistens geht es schnell vorüber. Besonders dann, wenn Kinder sich daran gewöhnt haben, dass nach der vereinbarten Sendung immer Schluss ist.

Wie entspannend ist Fernsehen?

Da wir Erwachsenen das Fernsehen oft als Entspannung am Abend nutzen, gehen wir davon aus, dass es auch auf Kinder so wirkt. Tatsächlich sind Kinder nach dem Fernsehen aber oft besonders unruhig oder aufgekratzt. Kinder gewöhnen sich schnell an etwas. So auch an das Fernsehen zum Entspannen. Dabei brauchen sie das gar nicht. Die Annahme, dass immer etwas los sein muss oder man Berieselung braucht, um ausspannen zu können, stammt aus der Welt der Erwachsenen.

TIPP: Was beobachten Sie in Ihrer Familie?

- Wie ist die Stimmung Ihres Kindes nach dem Fernsehen?
- Wie ist Ihre eigene Stimmung nach dem Fernsehen?
- Hängt die Stimmung von den gesehenen Filmen ab?
- Hängt die Stimmung von der Dauer des Fernsehens ab?
- Falls Ihr Kind nach dem Fernsehen aggressiv, lustlos oder erschöpft ist... wie reagieren Sie darauf?

TIPP: Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Stillsitzen während des Fernsehens. Kinder verarbeiten durch Bewegung die inneren Spannungen, die beim Zuschauen entstehen.

Wie kann dir diese Serie nur gefallen!

Was ein Kind anspricht – sei es ein Bilderbuch, ein Märchen oder eine Fernsehserie – hat immer etwas mit den Themen zu tun, die das Kind gerade beschäftigen. z.B: Gerechtigkeit, mutig sein, Freunde finden, die Erde (Natur) schützen,...

TIPP: Auch wenn Sie die Lieblingsserie Ihres Kindes vielleicht dumm finden, werten Sie den Geschmack und die Freude Ihres Kindes nicht ab.

TIPP: Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind darüber. Zum Beispiel: Was gefällt dir bei dieser Serie? Wer von den Figuren möchtest du am liebsten sein? Was würdest du machen, wenn du diese Figur oder dieser Held wärst?

TIPP: Unterbinden Sie es nicht, wenn Ihr Kind Serien nachspielt. Dadurch verarbeitet es das Gesehene.

Gemeinsam ist besser als alleine

Kinder im Vorschulalter sollten am besten nicht alleine fernsehen. Schon gar nicht, wenn Eltern den Inhalt der Sendung nicht genau kennen. Gemeinsam fernsehen verbindet. Es macht Freude, etwas gemeinsam zu erleben, oder die Begeisterung über eine Sendung mit jemanden zu teilen. Und es gibt Sicherheit, wenn es zu spannend wird.



TIPP: Jedes Kind ist anders. Es kann sein, dass Ihr Kind auch eine scheinbar harmlose und altersgerechte Sendung irritiert. Wenn Sie bei ihm bleiben, bekommen Sie mit, wenn Ihr Kind etwas ängstigt oder durcheinander bringt, und können mit ihm darüber reden.

TIPP: Schalten Sie nicht einfach ab, wenn sich Ihr Kind bei einer Sendung fürchtet. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob es die Sendung zu Ende sehen will. Das Wissen darüber, dass es gut ausgeht, kann helfen, die Angst abzubauen. Bleiben Sie währenddessen aber unbedingt bei ihm!

TIPP: Verzichten Sie darauf, Ihrem Kind einen Fernseher oder Computer fürs eigene Zimmer zum Geschenk zu machen. Kinder mit einem Fernseher im eigenen Zimmer sehen fast dreimal so viel fern wie andere. Dabei verlieren Eltern sehr bald den Überblick, was ihre Kinder schauen.

WORKSHOP GLÜCKSSPIEL

Mit dem „Workshop Glücksspiel“ wird seit Anfang dieses Jahres ein neues Angebot zur Prävention von Glücksspielsucht erprobt. Zielgruppe sind dabei Jugendliche im Alter zwischen 14 und 17 Jahren. Die ersten Erfahrungen nach 15 Workshop-Testläufen sind laut Dietmar Krenmayr der das Projekt am Institut Suchtprävention koordiniert, durchwegs positiv.

„Glaub ans Glück“, „Alles ist möglich“, „Das Leben ist ein Spiel“: Die Slogans der Glücksspielanbieter sind verlockend. Sie lassen vom großen Glück träumen, von Dingen und Aktivitäten, die sich erst mit richtig viel Geld verwirklichen lassen. Die Faszination des Glücksspiels besteht beinahe seit Beginn der Menschheit und sie begleitet uns bis in die Gegenwart. Nun gewinnt beim Glücksspiel meist derjenige, der es veranstaltet. Diese Tatsache ist zwar bekannt, gerät aber im Eifer des Spiels, vor dem greifbar nahen Gewinn, dem Ziel der Träume dann doch meist ins Hintertreffen. Vor allem männliche Jugendliche und junge Männer neigen überdurchschnittlich oft dazu, ihr meist spärlich vorhandenes Geld im wahrsten Sinne des Wortes „aufs Spiel zu setzen“. Bei diesem auch wissenschaftlich untermauertem Fakt setzt das am Institut Suchtprävention neu entwickelte Workshop-Angebot für Jugendliche an: „Neben der Wissensvermittlung zu den Themen Sucht, Glücksspiel und Sportwetten ist uns die Auseinandersetzung und die Selbstreflexion der Teilnehmer/innen zum eigenen Spielverhalten, zu den eigenen Erwartungen und der jeweiligen Risikobereitschaft ein Anliegen. Dies ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Themen.“, fasst **Mag. Dietmar Krenmayr, MA** der am Institut Suchtprävention für den „Workshop Glücksspiel“ verantwortlich ist, die wichtigsten Ziele zusammen. Neben theoretischen Inputs beleben einige interaktive Elemente das Bildungsangebot. So ist zum Beispiel eine Glücksspielsimulation in Form eines Würfelspiels fixer Bestandteil des Workshops. Dabei werden jeweils drei Würfel geworfen. Ein Gewinn (mit Spielgeld) wird jedoch nur ausbezahlt, wenn mindestens zwei gleiche Augenzahlen gewürfelt werden. „Das Spiel funktioniert sehr einfach, eignet sich aber sehr gut, um Gewinneuphorie und Verlustenerlebnisse zu simulieren, aber auch erwartete und realisierte Gewinne zu überprüfen. Außerdem bringen die interaktiven Teile des Workshops die nötige Auflockerung und Abwechslung zu den theoretischen Inputs.“, so Krenmayr. Der Workshop Glücksspiel dauert insgesamt zwei Stunden und richtet sich vorwiegend an Schülerinnen und Schüler von Polytechnischen Lehrgängen, Berufsschulen und Berufsbildenden Mittlern und Höhere Schulen. Zudem wurde das Angebot auch in der verbandlichen und offenen Jugendarbeit sowie in sozialpädagogischen Bildungsinitiativen erprobt. Die Rückmeldungen zum Workshop waren bisher durchwegs positiv.

CLICK FOR SUPPORT

Im Mittelpunkt dieses EU-Projektes, an dem das Institut Suchtprävention als österreichische Vertretung beteiligt war, stand die Entwicklung von Leitlinien wirksamer Suchtprävention für junge Menschen über Internetseiten und Smartphone-Anwendungen.

Unterhaltung, Kommunikation und Information via PC, Tablet und Smartphone: Die Nutzung und Kommunikation über digital vernetzte Medien ist fester Bestandteil des Alltags von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Vor allem mit der Verbreitung des Smartphones haben sich die Möglichkeiten der Nutzung erweitert, da der Zugang zum Internet immer und überall möglich ist. Das Smartphone organisiert den Alltag von Jugendlichen und dient gleichzeitig der Informationsbeschaffung.

Trotz dieser Tatsache wird das Internet bislang verhältnismäßig wenig in der europäischen Präventions- und Beratungslandschaft für suchtpreventive Themen genutzt. Es gibt im Netz zwar zahlreiche Informationen zu Substanzen und Substanzkonsum und vereinzelt auch Angebote professioneller Einrichtungen. Es gibt jedoch kaum webbasierte Interventionen bzw. Programme, die auf individuelles Feedback aufbauen, Rückmeldungen zum Konsumverhalten geben und neben Saferuse-Tipps auch Hilfe zur Konsumreduktion oder Ausstiegsvarianten anbieten.

Dabei könnten web-basierte Interventionen eine sehr kosteneffektive Möglichkeit sein, riskant konsumierende Jugendliche zu erreichen und Bewusstsein für risikoarmen Substanzkonsum oder abstinente Phasen zu schaffen.

Dies war die Ausgangslage für das EU-Projekt „Click for Support“, das im Februar 2014 startete und im Juni dieses Jahres abgeschlossen wurde. Ziel des vom LWL Koordinationsstelle Sucht in Münster geleiteten Projektes war die Entwicklung von Leitlinien zur wirksamen Suchtprävention für junge Menschen via Internetseiten oder Smartphone-Anwendungen. In Summe beteiligten sich 13 europäische Länder: Neben Österreich – vertreten durch das Institut Suchtprävention – nahmen Facheinrichtungen aus Belgien, Zypern, Deutschland, Griechenland, Irland, Italien, Litauen, Luxemburg, den Niederlanden, Portugal, Slowenien und der Slowakei am Projekt teil.

Das Projektteam interessierte vor allem, wie die angestrebte Zielgruppe am besten angesprochen werden kann und wie mit kulturellen Unterschieden umgegangen wird. Auch Jugendliche wurden in die Bewertung bestehender Angebote einbezogen.

In der ersten Phase des Projektes verschafften sich die Präventionsexperten der Länder einen Überblick über bereits bestehende web-basierte Angebote. Folglich bewerteten Jugendliche diese Angebote selbst und zogen Schlüsse für das eigene Nutzungsverhalten.

273 junge Teilnehmer/innen zwischen 14 und 21 Jahren, die bereits Konsumerfahrung mit psychoaktiven Substanzen hatten, wurden in Fokusgruppen und Workshops zu ihrem Web-Nutzungsverhalten und ihren Konsumgewohnheiten interviewt. Aus den gewonnenen Informationen und den Ergebnissen einer Delphi-Studie im Rahmen des Projektes entstanden Leitlinien, die verdeutlichen, welche Aspekte berücksichtigt werden müssen, um qualitativ gute Web-Angebote zu gewährleisten.

Das Ergebnis, die „Leitlinien für effektive web-basierte Interventionen der selektiven Suchtprävention“, kann auf unserer Website (praevention.at – Rubrik Jugend/Click for Support) eingesehen werden.



Spitz FUN: GEMEINSAM GEGEN SUCHT

Suchtvorbeugung stellt ein wichtiges Element des betrieblichen Gesundheitsmanagements dar und sollte von höchster Ebene beauftragt, mitgetragen und fix im Unternehmen verankert werden. Wie so ein Vorhaben in der Praxis gelingen kann, zeigt das Beispiel der Firma S. Spitz Gesellschaft m.b.H. aus Attnang-Puchheim, die mit ihrem Projekt „Spitz FUN – FIT. UNFALLFREI. NACHHALTIG“ eine bemerkenswerte Initiative umgesetzt hat.

„Aufeinander schauen“ ist einer der Leitsätze des betrieblichen Präventionsprojekts, das von der Firma Spitz mit Sitz in Attnang-Puchheim umgesetzt wurde. Der Startschuss erfolgte im Oktober 2014. Begleitet wurde das traditionsreiche oberösterreichische Unternehmen mit seinen rund 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von DSA Herbert Baumgartner, MA, seinerseits Experte für betriebliche Prävention und Leiter der Abteilung Arbeitswelt und Außerschulische Jugend am Institut Suchtprävention. Bereits ein Jahr nach dem „Kick-Off“ – mit einer ausführlichen Ist-Analyse und der Definition von Zielen, Erfolgsfaktoren und Stolpersteinen – trägt das Projekt erste Früchte. Unter dem Titel „Spitz FUN – FIT. UNFALLFREI. NACHHALTIG“ wurden im Laufe der vergangenen 12 Monate zahlreiche Aktionen zur innerbetrieblichen Suchtprävention erfolgreich umgesetzt. Möglich wurde dies durch die Beachtung eines wichtigen Grundsatzes für betriebliche Präventionsprojekte: der Identifikation und dem Mittragen des Vorhabens durch die Firmenleitung. Ein weiterer Erfolgsfaktor ist die fixe Verankerung des Konzepts in Form einer schriftlichen Betriebsvereinbarung, die alle wesentlichen Maßnahmen und Regelungen zwischen Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite festhält. Herzstück des Projekts ist aber die betriebliche Steuerungsgruppe, die aus neun Personen besteht, darunter auch Vertreter der Personalabteilung und des Betriebsrates. Als externes Beraterteam waren bzw. sind in diesem Gremium auch Herbert Baumgartner und Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner (ebenfalls Institut Suchtprävention) vertreten. Zusätzlich zur fachlichen Beratung der Steuerungsgruppe wurden dabei auch die regelmäßig stattfindenden Arbeitstreffen, bei denen die Planung und Umsetzung der einzelnen Maßnahmen erfolgte, moderiert. Neben Führungskräftebildungen (jeweils ein Tag) gab es in weiterer Folge auch Impulsvorträge für die Geschäftsführung und das Betriebsratsgremium. Die 70 Führungskräfte erhielten eine eigene Mitarbeitermappe, in der unter anderem ein Handlungsleitfaden für Präventionsgespräche und Interventionsgespräche im Anlassfall, Schulungsunterlagen und die neue Betriebsvereinbarung enthalten waren. Begleitend dazu wurde in der firmeninternen „Spitz Post“ über das Projekt berichtet. Zudem wurden eine Plakatserie sowie ein Informationsfolder für alle Mitarbeiter/innen gestaltet, die auf das Thema Suchtmittelkonsum und Unfallgefährdung aufmerksam machten. Auch im Bereich der Lehrlingsausbildung wurden präventive Schritte gesetzt, in Form von Lehrlingsworkshops und Lehrlingsausbilderseminaren.



Die neue Betriebsvereinbarung ist seit Sommer 2015 in Kraft und wirkt sich bereits positiv aus (siehe Interview mit Johann Unterauer). Nach Beendigung der Schulungsphase geht es nun im nächsten Schritt an die fachliche Auswertung der gesetzten Maßnahmen und die weitere Planung.

Günther Ganhör

Weitere Infos zur betrieblichen Suchtprävention:
www.praevention.at und www.youtube.at/praeventionat
(Youtube-Kanal Institut Suchtprävention)



Steuerungsgruppe „Spitz-FUN“



INTERVIEW mit Mag. Johann Unterauer, Personalleiter S.Spitz Ges.m.b.H.

Wie ist das Projekt „Spitz F.U.N.“ entstanden?

Die Idee, ein Präventionsprojekt zu entwickeln, hatte ursprünglich unsere Betriebsärztin Dr. Andrea Kiss, die auch in der Steuerungsgruppe aktiv ist. Sie hatte von ähnlichen Projekten schon gehört und dachte, dass das auch für unser Unternehmen gut passen könnte. Anfangs war ich zwar skeptisch, weil wir ja schon ein Alkoholverbot im Betrieb hatten und ich der Meinung war, dass das ausreichen müsste. Die Erstpräsentation von Herbert Baumgartner war aber dann für mich sehr überzeugend. Wir sind zum Entschluss gekommen mehr in das Thema Prävention zu investieren, und das Thema Alkohol- oder Drogenkonsum nicht nur über Verbote zu regeln, sondern ganzheitlich zu betrachten – mit der Gewissheit im Institut Suchtprävention einen Partner zu haben, der uns bei diesem Vorhaben sehr gut unterstützen kann.

Wie ist das Projekt bislang verlaufen, welche Rückmeldungen gab es?

Aus meiner Sicht ist das Projekt sehr gut verlaufen, weil einerseits die Teamzusammensetzung gepasst hat und andererseits die Betreuung sehr gut war. Wir haben mit der Betriebsvereinbarung ein gutes Ergebnis präsentieren können. Auch die Kommunikationsmittel und die Trainingseinheiten sind gut angenommen worden. Wir haben ein gutes Feedback erhalten. Nun geht es darum die erlernten Dinge auch praktisch umzusetzen, wobei ich hier sehr zuversichtlich bin, dass uns das gelingen wird.

Sie haben für die Initiative ja sogar eigene Werbemittel gestaltet.

Ja, wir haben eine Plakatserie und Folder gestaltet und die vorhandenen internen Kommunikationsmittel genutzt, um das Projekt in der Firma bekannt zu machen. Denn es reicht nicht, wenn eine Steuerungsgruppe gute Ideen hat und etwas entwickelt. Man muss die Maßnahmen letztlich auch unter die Leute bringen. Ich glaube, das ist uns ganz gut gelungen.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus dem Projekt bislang gewonnen?

Das Projekt war sehr förderlich, vor allem für die Bewusstseinsbildung. Sehr interessant in diesem Zusammenhang waren die präsentierten Studien zur betrieblichen Prävention. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass es beim Thema Alkohol nicht so sehr um ein Wahrnehmungsproblem geht, sondern um das Problem des Nichthandelns. Man nimmt ein Problem wahr, aber niemand tut etwas. Das dauert durchschnittlich sieben Jahre, also eine sehr lange Zeitspanne. Das Präventionsprojekt hat bei uns bewirkt, dass nun manche Kollegen auf Probleme angesprochen wurden. Es geht hier vor allem um den Mut Dinge anzusprechen. Da ist eine strukturierte Vorgangsweise, wie sie im Handlungsleitfaden ausgearbeitet wurde, sehr hilfreich. Es sind aber dann auch die Kolleginnen und Kollegen, die mit positivem Beispiel vorangehen und andere ermutigen, es ihnen gleichzutun. Es geht auch um die innere Haltung, dass man einem Kollegen, einer Kollegin nichts Schlechtes tut, wenn man Dinge anspricht, sondern im Gegenteil: Es ist gut, wenn darüber gesprochen wird. Es geht bei der Früherkennung auch um Wertschätzung, damit langfristig negative Folgen, wie etwa eine Kündigung, vermieden werden. Es geht natürlich auch um die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und darum, dass man vermittelt: Ich Sorge mich um dich.

Wie geht es weiter? Wird sich das Präventionsprojekt längerfristig im Betrieb etablieren?

Es handelt sich um kein Projekt mehr, das ist zu einer dauerhaften Angelegenheit geworden, zu einem Wert, den wir leben und auch dauerhaft integrieren wollen. Die Grundhaltung spiegelt sich im Slogan „Bei Spitz gilt: fit und sicher ohne Promille.“ Das wollen wir auch in Zukunft weiterhin so einhalten. Wir wollen verhindern, dass Menschen, die in unserem Unternehmen beschäftigt sind in eine Abhängigkeit gleiten.



TOO FAST

TOO FAST: NEUER KURZFILM ZUM THEMA ALKOHOL

„Too Fast“ lautet der Titel eines neuen Kurzspielfilms, der in Kooperation zwischen dem Institut Suchtprävention und der Casamedia Filmproduktion, unter der Regie von Günter Kaser entstanden ist. Die offizielle Premiere erfolgte im November 2015 im „Movimiento“-Kino in Linz. „Too Fast“ wurde für ein jugendliches Zielpublikum konzipiert und kann sowohl in Schulen als auch für moderierte Vorführungen in Jugendeinrichtungen eingesetzt werden.

Es ist Schulschluss. Mona feiert den Ferienbeginn mit ihren Freunden Lisa, Joana und Paul mit Bier am Donaustrand. Mona's neuer Freund fehlt im Quartett. Er hat bis Mitternacht Dienst als Zivildienstler beim Roten Kreuz. Später will man sich beim Open Air treffen. Die anderen aus der Clique sind schon am Festivalgelände. Besonders Emil und sein unvermeidlicher Schatten Chin sind schon voll in Fahrt während die erste Band die Bühne betritt. Heute soll der Schulstress weg getrunken werden. Soweit der Plan. Doch der Ferienbeginn verläuft für Mona anders als erwartet...

Der 23-minütige Kurzfilm „Too Fast“ zeigt eine Gruppe Jugendlicher auf der Suche nach sich selbst, nach dem persönlichen Platz in der Gruppe, in der Gesellschaft. „Too Fast“ wertet nicht, sondern folgt den Protagonisten und ihren Geschichten unvoreingenommen durch einen Abend, an dem Alkohol ein Thema ist an dem keiner vorbei kommt. Wo alles so schnell geht, sind die Grenzen fließend. Erste Erfahrungen mit der Liebe, erster Rausch, endlich frei von elterlicher Kontrolle. „Too Fast“ ist für ein jugendliches Zielpublikum gedacht. Der kurze Spielfilm, der sowohl für den **Einsatz in der Schule** als auch für moderierte Vorführungen in Jugendeinrichtungen konzipiert wurde, soll – ohne zu moralisieren – als Impuls für eine offene Diskussion rund um das Thema Alkohol dienen.

Für die Nachbereitung des Films werden den Lehrkräften und Jugendarbeitern/innen **Impulsfragen** zur Verfügung gestellt. „Der Film und die gemeinsame Auseinandersetzung im Anschluss daran sollen Jugendliche dabei unterstützen, einen vernünftigen und gesundheitsverträglichen Umgang mit Alkohol zu finden, sich der Risiken bewusst zu werden, die mit exzessivem Alkoholkonsum einhergehen können und den eigenen **Umgang mit Alkohol** kritisch zu reflektieren.“, fasst Christoph Lagemann, Leiter des Instituts Suchtprävention und bei „Too Fast“ als Fachbeirat im Einsatz, die Ziele zusammen. „Wir wollten, dass sich die Zuschauer mit allen Figuren identifizieren können. Um dies zu erreichen, erzählen wir die Geschichte aus drei verschiedenen Blickwinkeln. Damit schaffen wir einen differenzierten Blick, denn nicht die Figuren sind gut oder schlecht, sondern die Situationen in die sie geraten.“, so Regisseur Günter Kaser (Casamedia).

Der Konsum von Alkohol ist Bestandteil unserer Kultur und die überwiegende Mehrheit der Erwachsenen pflegt einen geradezu selbstverständlichen Umgang damit. Alkohol zu trinken gehört somit auch für viele Jugendliche zum Erwachsenwerden. Mit Alkohol umgehen zu lernen ist daher eine zentrale Entwicklungsaufgabe junger Menschen. Durch Fragen, die im Anschluss an den Film gestellt werden, soll eine Auseinandersetzung zum Thema Alkohol provoziert werden.

Alle Informationen über den Verleih für Schulen, den Trailer und Impulsfragen zum Film sowie weitere Möglichkeiten und Materialien, das Thema zu bearbeiten finden Sie unter: www.praevention.at/toofast



ES GIBT IMMER WAS ZU TUN.

DSA Dieter Geigle im Porträt

Glück? Das hat für unseren Kollegen Dieter Geigle viel mit einem „Gefühl des Gelingens“ zu tun. Dieses beglückende Gefühl macht sich für ihn sehr vielschichtig bemerkbar, und zum Glück für uns alle auch in seiner beruflichen Tätigkeit am Institut Suchtprävention: Der

diplomierte Sozialarbeiter gehört seit 2007 zum Kernteam der Abteilung Schule-Familie-Kinder und ist derzeit vorwiegend für die Konzeption, Organisation, Umsetzung und Weiterentwicklung der Projekte „**clever & cool**“ (Schul-Kooperationsprojekt mit der Polizei OÖ), „**Workshop Alkohol**“ (Workshops für Schulklassen) und „**Step by Step**“ (Schulinterne Lehrerfortbildung zum Thema Früherkennen und Handeln) zuständig. Das Schöne an seinem Beruf stellt für den ausgebildeten Risflecting®- und Motivational Interviewing-Trainer die Verknüpfung von Theorie und Praxis dar, die er immer wieder in seinen Projekten bei der Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Polizei und Jugendlichen erfährt. Denn die Arbeit und der persönliche Kontakt mit Menschen waren und sind für den gebürtigen Linzer wichtige Bestandteile seiner beruflichen Tätigkeit. So war er vor seinem Wechsel ans Institut Suchtprävention u.a. in der Betreuung von wohnungs- und obdachlosen Menschen (Vertriebsorganisation der „Kupfermuckn“ in Linz, Hartlauerhof Asten) engagiert. Diese Zeit war laut seinen Schilderungen sehr lehrreich, zum Beispiel was den Umgang und die Herausforderungen in der täglichen Arbeit mit alkoholkranken Menschen betrifft. Das überaus vielschichtige Thema Alkohol begleitet ihn schließlich auch in aktuellen Projekten, wie dem begehrten „Workshop Alkohol“, einem Angebot für Schulklassen der 9. und 10. Schulstufe, das von Dieter Geigle koordiniert wird. Seine Leidenschaft zu planerischen und kreativen Tätigkeiten konnte er unlängst bei der erfolgreichen Konzeption des neuen Handbuchs für clever & cool unter Beweis stellen, wo es galt die Anforderungen und Bedürfnisse von Polizei und Lehrkräften mit jenen der Suchtprävention in Einklang zu bringen.

Abseits des Berufs könnte man unseren Kollegen wohl getrost mit der durchaus wertschätzend gemeinten Bezeichnung „akribisch-kreativer Tüftler“ versehen. Denn was anderen Menschen mitunter Grauen verursacht ist für Dieter Geigle zumeist eine willkommene Abwechslung: Heimwerken! Baustellen-Management, Elektroinstallationen, Dachdecken, Stemmen, Betonieren, Bodenverlegen oder Baumhausbauen: Es gibt wohl wenige Dinge, die für „Autodidakt“ Didi nicht in Eigenregie lösbar wären. Und wenn einmal kein größeres Heimwerkerprojekt im über 130-jährigen Haus anfällt, gab und gibt es alternative Betätigungsfelder: So nahm Dieter Geigle in der Vergangenheit als aktiver Teilnehmer bei durchaus fordernden Tätigkeiten wie Leistungsschwimmen, Triathlon, Marathon, diversen Ballsportarten oder Mountainbike-Touren teil. Er engagierte sich jahrelang im Berufsverband sowie in Sportvereinen und unterhielt einen Verein für Projektarbeit, Klausurmoderation, Teamentwicklung und Medien. Momentan begnügt er sich mit gelegentlichen Bergwanderungen, auch um möglichst viel Zeit mit seiner Familie zu verbringen, zum Beispiel um beim Fußballtraining von Sohn Emil (5) dabei sein zu können. Die nötige Ausdauer für den vielseitigen Alltag holt sich unser Universaltalent unter anderem beim Innehalten in einem Südtiroler Kloster, wo er immer wieder gerne einige Tage in völliger Abgeschiedenheit verbringt. Denn in der Ruhe liegt ja bekanntlich die Kraft. Und mitunter auch das Glück.

Buch tipps

GLÜCK. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Wilhelm Schmid, Frankfurt und Leipzig, 13. Auflage 2014

Einfach nur glücklich sein: offenbar ein schwieriges Unterfangen. In seinem Buch „Glück“ denkt Wilhelm Schmid darüber nach, was unser Glück ausmacht, was die Philosophie dazu beitragen kann und was wir persönlich tun können und müssen. Es geht um die geistige Haltung, die wir dem Leben gegenüber einnehmen; die Kunst, neben den Höhen auch die Tiefen des Lebens anzunehmen; und das Erkennen von Sinn und Zusammenhängen mit allen Sinnen. **Was ist Glück?** Die Frage danach treibt uns um. Könnte es aber sein, dass gerade die ständige Jagd nach Glück unglücklich macht? Dabei ist Glück nichts als ein Wort. Entscheidend ist, was damit bezeichnet wird, welche Bedeutung dem Wort gegeben wird, das nicht nur „das“ Glück in der Einzahl bezeichnet. Der Lebenskunst-Philosoph Wilhelm Schmid unterzieht in seinem

neuen Buch die Vielfalt der Bedeutungen einer genaueren Betrachtung: das Zufallsglück, das Wohlfühlglück, das Glück der Fülle, das Glück des Unglücklichseins. Gegen die Glückspropheten, die mit wohlfeilen Rezepten alle Welt beglücken wollen, macht Schmid geltend, dass Glück nur ein Stellvertreterbegriff für die wichtigere Frage nach „Sinn“ ist.

DIE TRETMÜHLEN DES GLÜCKS

Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? Mathias Binswanger, Freiburg im Breisgau, 9. Auflage 2014

Mehr Wirtschaftswachstum bringt mehr Geld. Wer mehr Geld hat, kann sich Wünsche besser erfüllen. Aber machen ein Sportwagen oder eine Luxusyacht glücklich? Forschungsergebnisse sagen: Nein! Mathias Binswanger macht deutlich, dass wir in einer Gesellschaft leben, die Glück geradezu verhindert. Wie entgehen wir den Tretmühlen der Glücksverheißung: mehr Einkommen, Status, immer neue Chancen, immer noch mehr Zeitersparnis? Die interessante Frage lautet deshalb: Wenn die Menschen ein anderes Verhalten glücklicher machen würde, warum ändern sie es dann nicht? Der Grund liegt in den so genannten Tretmühleneffekten, welche im Zentrum des Buches stehen: Auf einer Tretmühle kann man immer schneller laufen und diese immer schneller bewegen, doch man bleibt immer am selben Ort. Genau gleich verhält es sich mit dem menschlichen Streben, durch mehr Einkommen glücklicher zu werden. Die Menschen werden dadurch zwar immer reicher, aber was ihr Glücksempfinden betrifft, treten sie auf der Stelle. Die Hoffnung auf mehr Glück wird ständig enttäuscht, dennoch wird an diesem irrationalen Glauben festgehalten.

WAS KINDER GLÜCKLICH MACHT

Ein Ratgeber für Eltern, Anton Bucher, München 2008

Wie glücklich sind Kinder wirklich und was macht sie glücklich? Alle bisher erschienenen Ratgeber haben diese existenzielle Frage aus der Perspektive der Erwachsenen beantwortet. Anton Bucher hat die Kinder selbst befragt – und einfache, klare und berührende Antworten bekommen. Flankiert von repräsentativen Daten aus Studien in Österreich und Deutschland überrascht Anton Bucher den Leser mit einem erstaunlichen und versöhnlichen Ergebnis: Kinder sind viel glücklicher als der vermeintliche Erziehungsnotstand und das Lob der Disziplin uns suggeriert. Denn Kinder sind von Natur aus kleine, aber starke Anpassungskünstler, die ihr Glück in ihrer Familie, bei ihrem Hamster und bisweilen auch in einer großen Portion warmen Milchreis mit duftendem Zimt finden. Anton Bucher gelingt es mit viel Empathie und Liebe zu den Kindern, unseren Kleinen genau zuzuhören und ihre Botschaften an Eltern heranzutragen – ohne Fingerzeig, aber mit großem Respekt vor den Sprösslingen.

DAS FLOW-ERLEBNIS

Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen, Mihaly Csikszentmihalyi, Stuttgart, 9. Auflage 2005

Was motiviert Menschen, strapaziöse und mit Einsatz und Opfern verbundene Tätigkeiten um ihrer selbst willen auszuführen, ohne Anreize wie Geld, Status, Macht oder Prestige? Sie erleben dabei Tätigkeitsfreude, ein erhöhtes Lebensgefühl, Entspannung in der Motivationspsychologie „flow“ genannt. In diesem Buch untersucht der bekannte Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi das flow-Phänomen, das er zuerst beschrieben und so genannt hat, in vier völlig verschiedenen Bereichen menschlicher Tätigkeit: beim Schachspielen, beim Klettern im Fels, beim Tanzen und bei der Arbeit. Auch flow-Erfahrungen im Alltagsleben werden erörtert. Ein sehr lebendig und anschaulich geschriebenes Buch.

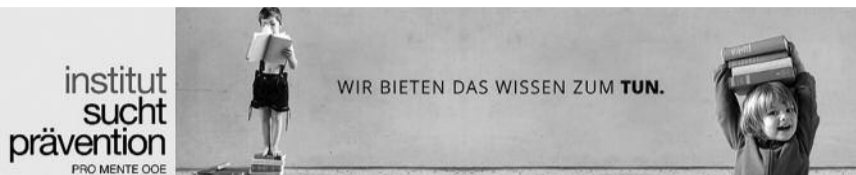


TIPP: Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

Öffnungszeiten: Mo–Do: 8:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr Fr: 8:30–12:00 Uhr Schulferien: 8:30–12:00 Uhr Online-Katalog: praevention.at

ALLES NEU AUF PRAEVENTION.AT

Am 14. September 2015 ist unter www.praevention.at unsere optisch und inhaltlich komplett erneuerte Internetseite online gegangen. Die neue Website des Instituts Suchtprävention bietet noch mehr Inhalt, eine neue übersichtliche Struktur sowie eine optisch komplett überarbeitete Oberfläche. Wie auch bisher bietet praevention.at zahlreiche, wissenschaftlich fundierte sachliche Informationen zu den Themen Sucht, Suchtvorbeugung, psychoaktive Substanzen (Alkohol, Nikotin, illegale Drogen) und Verhaltenssüchte (Essstörungen, Glücksspielsucht etc.). Zudem erhalten Sie einen noch besseren Überblick über sämtliche Angebote und Projekte des Instituts Suchtprävention, gegliedert in die Bereiche Schule, Familie, Kindergarten, Jugend, Arbeitswelt und Gemeinde. Die wichtigsten wissenschaftlichen Ansätze zu den Themen Sucht und Suchtvorbeugung finden sich ebenso wie zahlreiche Fachartikel, Studien und Querverweise zu relevanter Literatur. Wie gewohnt wird es auch weiterhin aktuelle News, Kontaktadressen zu Hilfsangeboten, Downloads und Materialien für die unterschiedlichen Settings geben. Zusätzlich gibt es seit September 2015 auch einen neuen Instituts-E-Mail-Newsletter.



praevention.at **JETZT NEU!**

ALKOHOL UND TABAK: WENIGER VERSTÖSSE GEGEN OÖ. JUGENDSCHUTZGESETZ

Das Institut Suchtprävention wurde vom Land OÖ (Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Inneres und Kommunales) beauftragt, ein fachliches Konzept zur Umsetzung von Testkäufen zu erstellen sowie für die oberösterreichweite, flächendeckende Durchführung (seit 2014) zu sorgen. Für das Jahr 2015 ist die oberösterreichweite Durchführung von 780 standardisierten Testkäufen im Lebensmitteleinzelhandel und in Tankstellenshops geplant, bis zum Halbjahr 2015 wurden 421 Testkäufe in diesen Settings durchgeführt. Getestet wurde, ob gebrannter Alkohol (Wodka) oder Tabakwaren an unter 16-Jährige abgegeben werden. Die aktuelle Halbjahresbilanz 2015, die am 7. September präsentiert wurde, zeigt einen Rückgang der Verstöße. In 18,3 Prozent davon wurden die Bestimmungen nicht eingehalten. Im vergangenen Jahr waren es noch 31 Prozent. Die Ergebnisse bei den erstmals unter die Lupe genommenen Gastronomiebetrieben – Cafes, Pubs, Gastgärten, Lokale in Kinos oder Einkaufszentren, Imbisslokale, insgesamt 73 – zeigten, dass die Sensibilität dort geringer war: In 46,6 Prozent wurde gebrannter Alkohol an Unter-16-Jährige ausgeschenkt. Die geltenden Jugendschutzbestimmungen waren nur zu 34,3 Prozent ausgehängt. Bei neuerlichen Verstößen droht eine Strafe zwischen 180 und 3.600 Euro nach der Gewerbeordnung und bis zu 7.000 Euro nach dem Jugendschutzgesetz.



BG/BRG STEYR WERNDLPARK: AKTIONSTAG THEMA ALKOHOL & VERKEHRSSICHERHEIT

Das BG/BRG Werndlpark in Steyr, das sich seit Jahren in der Suchtprävention engagiert, stellte am 6. Juli 2015 den idealen Rahmen für eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Rausch & Risiko und Verkehrssicherheit dar. Rund 80 SchülerInnen der 9. und 10. Schulstufe setzten sich beim Aktionstag „Rausch & Risiko“ intensiv mit den Risiken von Verkehrsteilnahme unter Einfluss von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen auseinander. Der schulische Event wurde vom Institut Suchtprävention in Kooperation mit Polizei, ARBÖ und ÖAMTC veranstaltet. Glaubwürdig und kompetent konnte Bezirksinspektor Reinhold Wimmer über Rechte und Pflichten von Kontrollierten berichten und Konsequenzen von Rauschfahrten erörtern. Mythen um die Auswirkungen von Alkohol und wie sich junge Menschen vor einem Trink-Fahr-Konflikt schützen können, waren dann Themen vom zweiten Workshop. Die jungen Trainer/innen des Präventionsprojekts „Peer Drive Clean“ (Institut Suchtprävention) setzten auf Diskussion auf Augenhöhe und wollen Bewusstsein für das Risiko schaffen. Sie sind übrigens regelmäßig in der Fahrschule Steininger in Steyr, um auch dort mit jungen Fahranfänger/innen dieses Thema zu bearbeiten.

Action und praktisches Erleben war im Innenhof des Gymnasiums angesagt. Beim Mopedsimulator durfte man sein Fahrgeschick erproben, beim Aufprallsimulator konnte man erleben, dass schon 10 km/h ausreichen um einen massiven Aufprall zu spüren. Beim „Rauschbrillenparcours“ wurden die Sichtfeldbeeinträchtigungen einer Berausung erlebbar gemacht. Nüchtern betrachtet sieht man, wie schwierig es ist, mit dem Handicap von 0,8 Promille richtig zu reagieren. Am Ende dieses ereignisreichen Vormittages wurde von Direktor Klaus Bachler die Ausstellung „Schatten – wir wollten leben“ des ÖAMTC eröffnet. Sie stellt die Schicksale junger Menschen dar, die bei Verkehrsunfällen ums Leben kamen. Mit alkoholfreien Cocktails der „Barfuss“ klang der Aktionstag genussvoll aus. Der Fernsehbeitrag des RTV Steyr ist auf unserem YouTube-Kanal zu sehen: www.youtube.com/praeventionat

PVS LINZ: AUSZEICHNUNG FÜR ENGAGEMENT ZUR FÖRDERUNG DER LEBENSKOMPETENZEN



Am 24. Juni 2015 erhielt die **Adalbert Stifter-Praxisvolksschule** der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz das Schulzertifikat für das Unterrichtsprogramm „**Eigenständig werden**“. Mag. Ingrid Rabeder-Fink (Institut Suchtprävention) überreichte die Auszeichnung für das Engagement zur Förderung der Lebenskompetenzen an VS-Direktorin Karin Keiler, die die Urkunde stellvertretend für das Kollegium entgegennahm. Die Schulzertifizierung erhalten jene Schulen, in denen mindestens 70 Prozent aller Lehrkräfte die Ausbildung absolviert haben und das Programm umgesetzt wird. Seit 2003 setzt das Institut Suchtprävention das Lebenskompetenzprogramm „Eigenständig werden“ in oberösterreichischen Volksschulen um. Bislang erhielten über 1800 Lehrkräfte in 449 Schulen eine „Eigenständig werden“-Ausbildung. Das Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtprävention läuft von der 1. bis zur 4. Schulstufe und unterstützt Kinder bei der Entwicklung von Kompetenzen (z.B. Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfertigkeiten), die ihnen „einen angemessenen Umgang sowohl mit den Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen“ (WHO 1994).

PRÄVENTIONSPREIS WELS: SPORT WAR TRUMPF

Der Präventionspreis der Stadt Wels hatte zu seinem fünften Jubiläum einen sportlichen Schwerpunkt erhalten. Gefragt waren dieses Mal Einreichungen von Vereinen mit Nachwuchssportler/innen zwischen 12 und 18 Jahren. Diese sollten sich über ihren sozialen und gesundheitsfördernden Stellenwert Gedanken machen: Etwa mit Aktivitäten, die mit sozialen Vereinen oder anderen Sportvereinen umgesetzt wurden, und mit der Erstellung eines Verhaltenskodex. Die Preisträger 2015, die am 4. Juli im Rahmen des Traunfestes prämiert wurden, sind das Judo-Leistungszentrum Multikraft Wels, der Fechtclub Wels, der FC Wels, die Schiedsrichtergruppe und der Eisenbahner Sportverein Wels, die jeweils 500 Euro zur Förderung ihres Nachwuchses erhielten. Jugend- und Gesundheitsstadträtin Silvia Huber verlieh die Preise gemeinsam mit der städtischen Gesundheitsbeauftragten Mag. Julia Reiter. Ausgewählt hatte die fünf Siegerprojekte eine neunköpfige Jury, die sich aus Mitgliedern des Stadtsportausschusses, des Kernteams Welser Gesundheitsziele und des Instituts Suchtprävention zusammensetzte.



68 NEUE PRÄVENTIONSPROFIS FÜR OBERÖSTERREICHISCHEN SCHULEN

In Linz gab es heuer bereits am 30. Juni die Zeugnisverleihung – aber nicht für die Schülerinnen und Schüler, sondern für jene Lehrkräfte, die den aktuellen Durchgang des Präventionslehrgangs „plus“ erfolgreich absolviert haben. Der insgesamt dritte Lehrgang des Präventionsprogramms für die 5. bis 8. Schul-

stufe wurde von 68 Lehrkräften aus oberösterreichischen AHS und NMS absolviert. Die Zertifikatsverleihung erfolgte durch die Landesschulinspektoren Franz Payrhuber (Pflichtschulen) und Mag. Helmut Schwabegger (AHS) sowie durch Landeschulärztin Dr. Gertrude Jindrich. „plus“ ist ein Programm zur Sucht- und Gewaltprävention auf Basis des Lebenskompetenzansatzes und wird in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention angeboten. Der nächste Durchgang der auf vier Jahre verteilten Lehrerausbildung startet im Herbst 2015.

BESUCH AUS HARVARD ZUM THEMA GEWALTPRÄVENTION AN SCHULEN

Mitte Juni waren im Rahmen des Masterlehrgangs Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern unter der Leitung von Dr. Rainer Schmidbauer (Institut Suchtprävention) zwei Spitzenpsychologen zu Gast in Linz: Gil Noam von der Universität Harvard und seine Kollegin Tina Malti von der Universität Toronto gestalteten am 11. Juni 2015 an der FH OÖ (Campus Linz) eine öffentliche Vorlesung mit anschließender Diskussion. Diese wurde von den rund 70 Teilnehmern/innen auch intensiv genutzt, um über die präsentierten Ansätze zur Erhebung von sozial-emotionalen Fertigkeiten zu debattieren. Das in den Vereinigten Staaten eingesetzte und von den beiden Professoren mitentwickelte Konzept des „**Holistic Student Assessment**“ ist eine freiwillige Erhebung von kritischem Denken, Beziehung zur Peergroup bzw. zu Erwachsenen, Empathie oder Reflexionsfähigkeit. Die Ergebnisse aus den Pilotschulen in Boston waren durchwegs positiv. So konnten durch die Sensibilisierung auf das Thema Gewaltprävention bessere Lernerfolge und eine Reduktion problematischer Verhaltensweisen erzielt werden. Am Wochenende nach der öffentlichen Vorlesung fand die reguläre Lehrveranstaltung für die Teilnehmer/innen des Masterlehrgangs statt. Die öffentliche Vorlesung wurde vom **Bildungs-TV** der education group aufgezeichnet und kann auf unserem Youtube-Kanal (youtube.com/praeventionat) nachgesehen werden. Zudem erschien am 27. Juni 2015 in den OÖ Nachrichten ein ausführliches Interview mit Gil Noam und Tina Malti.

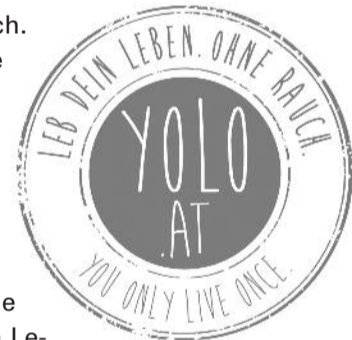


v.l.: FH-Prof. PD Mag. Dr. Dagmar Strohmeier (FH OÖ), Gil Noam, Ed. D., Ph.D. (Habil.), Tina Malti, Ph.D. (Habil.), Mag. Dr. Rainer Schmidbauer

GESUNDHEITSMINISTERIUM STARTETE NEUE TABAKPRÄVENTIONSINITIATIVE

„**Leb dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!**“ So lautet der Slogan der Tabakpräventionsinitiative für 10- bis 14-Jährige, die das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) am 28.5.2015 anlässlich des Weltnichtraucher-Tags am 31. Mai gemeinsam präsentiert haben.

Die Tabakpräventionsinitiative „Leb dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ setzt auf mehrere Handlungsstränge und Ebenen. Sie umfasst ein spielerisches „WhatsApp“-Handy-Tool, Wettbewerbe und Events sowie nachhaltige Tabakpräventionsarbeit in der Schule (www.yolo.at). Die Abkürzung „YOLO“ als Teil des Slogans der Präventionsinitiative ist der Jugendsprache entnommen. „YOLO“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „**You Only Live Once**“, zu Deutsch „Du lebst nur einmal.“ Mit diesem Spruch fordern sich Jugendliche dazu auf, eine Chance zu nutzen. „YOLO“ bringt die Essenz des jugendlichen Lebensgefühls zum Ausdruck, nämlich das Leben im Hier-und-Jetzt. Unterstützt wird die Initiative auch von der Rockband „The Makemakes“, die



Österreich beim diesjährigen Songcontest vertreten hat. Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser erläuterte: „Zehn Prozent der Österreicherinnen und Österreicher haben vor ihrem 15. Geburtstag mit dem regelmäßigen Rauchen begonnen. Das hat eine Erhebung der Europäischen Kommission aus dem Jahr 2012 ergeben. Dieselbe Studie zeigt, dass Österreich beim niedrigsten Einstiegsalter den traurigen Platz 8 innerhalb der EU-27 einnimmt. Ich habe es mir zum Ziel gesetzt, das zu ändern. Deshalb habe ich eine Tabakpräventionsinitiative für Kinder- und Jugendliche in Auftrag gegeben, die wir heute stolz präsentieren.“ Die Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung, die die Aktion ebenfalls unterstützt, war durch Vorstandsvorsitzenden Christoph Lagemann vertreten: „Es ist mehrfach bewiesen, dass eine Kombination aus verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen geeignet ist, die Raucher/innenzahl zu senken. Was in anderen Ländern funktioniert hat, wird auch hierzulande seine Wirkung nicht verfehlen. Aus Sicht der österreichischen Suchtprävention ist es deshalb erfreulich, dass neben den verhältnispräventiven Maßnahmen mit dieser Initiative Jugendliche in ihrer Entscheidung nicht zu rauchen unterstützt werden.“

MAMMAMIA: ZWEITES PROJEKTJAHR IN LINZ ABGESCHLOSSEN

Die **Zertifikatsverleihung** am 7. Mai 2015 im Neuen Rathaus in Linz stellte den offiziellen Abschluss des zweiten Projektjahres von „MammaMia“ in der Landeshauptstadt dar. Vizebürgermeister Christian Forsterleitner verteilte die Urkunden an vier neue Moderatorinnen aus Nicaragua, Ägypten, Bosnien und Polen. Bisher wurden in Linz 150 Treffen abgehalten und insgesamt rund 800 Frauen mit Migrationshintergrund erreicht. Die **Mütterstunden** werden in **10 Sprachen** abgehalten: Türkisch, Französisch, BKS, Englisch, Spanisch, Russisch, Polnisch, Albanisch, Arabisch und Persisch.

Bei MammaMia treffen sich jeweils mindestens sechs Mütter zu einer moderierten Gesprächsrunde in einer möglichst angenehmen, zwanglosen Atmosphäre bei einer Gastgeberin zu Hause. Durch die moderierten Gesprächsrunden in der jeweiligen Muttersprache sollen Eltern unterstützt werden, ihre Kinder in ein suchtfreies Leben zu begleiten. Das Projekt MammaMia wurde mit dem Integrationspreis der Stadt Linz 2013 und mit dem Interkulturpreis 2011 ausgezeichnet. Die Müttergesprächsrunden laufen derzeit in den Städten Wels und Linz.



APROPOS „GLÜCK“

Die Herkunft des Wortes „Glück“ ist nicht eindeutig geklärt bzw. sind die ersten Quellen dazu erst relativ spät dokumentiert. Laut der etymologischen Fachliteratur findet das Wort 'g(e)lücke' erstmals im Mittelhochdeutschen um das Jahr 1160 Erwähnung. Es dürfte auf das altniederfränkische „gilukki“ und das mittelniederländisch „(ghe)lucke“ zurückgehen. Unter G(e)lücke verstand man dabei im Allgemeinen die „Art, wie etwas endet“ also im Sinne eines Ausgangs bestimmter Ereignisse, wobei dies zunächst eher juristisch gemeint war. Im Lauf der Zeit bekam der Begriff eine zunehmend positive Bedeutung, dass etwas „gut ausgeht“. (Ghe)lucke ist schließlich auch die Wurzel für das englische „luck“. Der Begriff „luck“ wiederum mit dem gotisch-angelsächsischen „lukan“ und dem altnordisch-altfriesischen „luka“ verbunden. Auch die Begriffe „lucan“ aus dem Angelsächsischen und das althochdeutsche 'luhan' sind verwandt. Letzteres bildet auch die Wurzel für den deutschen Begriff „Luka“. Das „Glück“ war in seiner Wortbedeutung sehr lange mit einem „positivem Schicksal“ gekoppelt. Die weiteren aktuellen, zeitgemäßen Wortbedeutungen, vor allem Glück im Sinne von positivem Zufall („Zufallsglück“), sind erst wesentlich später dazugekommen.

„Als ich fünf Jahre alt war, erzählte mir meine Mutter, dass Glückseligkeit der wahre Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist.

Mit sechs wurde ich schließlich in der Schule gefragt, was ich denn werden möchte, wenn ich einmal groß bin. Ich antwortete 'glücklich'. Meine Lehrerin meinte, ich hätte die Frage falsch verstanden. Ich wusste aber, sie hatte das Leben falsch verstanden.“

Dieses Zitat aus den Weiten des World Wide Web wird John Lennon zugeschrieben.



Social Media Seiten des Instituts Suchtprävention: [youtube.com/praeventionat](https://www.youtube.com/praeventionat) und [facebook.com/praevention.at](https://www.facebook.com/praevention.at)



AKADEMISCHE LEHRGÄNGE

MASTERSTUDIENLEHRGANG – 120 ECTS (6 Semester)

HOCHSCHULLEHRGANG – 90 ECTS (5 Semester)

NÄCHSTER LEHRGANGSSTART: Herbst 2016

Nähere Informationen: www.praevention.ph-ooe.at
Anmeldungen ab sofort möglich!

**Eine weltweit
einzigartige
Ausbildung!**

SUCHT- UND GEWALT- PRÄVENTION

in pädagogischen Handlungsfeldern

