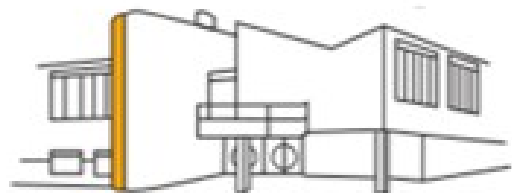


Ausgabe Sommer/ Herbst 2023

DIE ZEITUNG DER CLAUS-VON-STAUFFENBERG-SCHULE

„stauff enberg“



Inhaltsverzeichnis	Seite
Werke aus dem Schulalltag	3
Materialgestütztes Schreiben: Die Rolle der Frau im Wandel (von Jasmin Helmert)	3
Materialgestütztes Schreiben: Der Schlüssel zum Glück (von Samira Kirchmann)	6
Buchmesse 2023 und die Schülerzeitung ist dabei	10

Impressum

Herausgeber

Die stauffenberg-Schülerzeitung Arbeitsgruppe
schuelerzeitung@cvss.de

Leitung der Arbeitsgruppe

Herr Thorsten Andrä (Abkürzung = An)

Redaktion

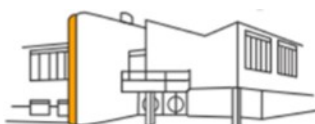
Julia Zajac

Felix Happ

Freie Redakteure LK Deutsch Q3

Jasmin Helmert

Samira Kirchmann

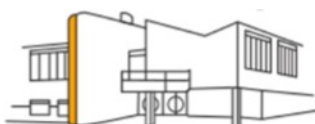


Werke aus dem Schulalltag

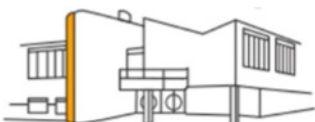
Wer kennt es nicht, das materialgestützte Schreiben im Unterricht, man hat teilweise über ein Dutzend Materialien und muss damit einen informierenden oder argumentierenden Text verfassen. Das kann beim ersten Mal schon sehr einschüchternd sein und abschreckend wirken. Aber wer sich einmal reingearbeitet hat, der kann seinen Spaß daran finden. Damit ihr mal sehen könnt, was so alles möglich ist, gibt es hier zwei Beispiele aus dem Deutsch Leistungskurs der Q3 von Herrn André. Wenn ihr Interesse an den Materialien habt, die in den Texten verwendet wurden, könnt ihr gerne Kontakt mit uns aufnehmen, wir leiten dann euren Wunsch weiter.

Materialgestütztes Schreiben: Die Rolle der Frau im Wandel (von Jasmin Helmert)

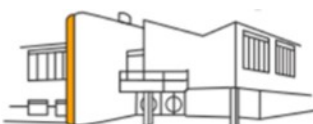
Frau und Mann sind gleichberechtigt, so steht es im deutschen Grundgesetz und wird es gesellschaftlich bei uns häufig gesagt. Doch kann man das so pauschal behaupten? „Gleichberechtigung wird gelebt - oder auch nicht. Sie ist konfrontiert mit etablierten Rollenbildern und Verhaltensmustern, die prägenden Einfluss auf die jeweilige Biografie haben“, so beschreibt es Petra Beckmann-Schulz (Lehrerblatt; Familien- und Frauenrollen - die Zeiten ändern sich; Gleichberechtigung als Norm). Um diese Fragen und das Zitat zu klären, sollte man sich die Rolle der Frau im geschichtlichen und literarischen Wandel anschauen und beobachten, ob Rollen und Bilder ihr zugewiesen wurden und ob die damaligen Gesellschaftsmuster noch heute in den Köpfen der Leute verankert sind. Blickt man christlich gesehen ganz an den Anfang zur Schöpfung und dessen Geschichte lassen sich dort bereits Unterschiede zwischen Mann und Frau erkennen (Anm. gesprochen wird hier vom Schöpfungsbericht, nicht dem Schöpfungslied: Dieses macht keine Unterscheidung zwischen Frau und Mann). Der Mann wird zuerst erschaffen und da dieser ein Beziehungsmensch und einsam ist, erschafft Gott ihm eine „Gehilfin“. Diese Stelle klingt durch Luthers Übersetzung etwas abwertend. Übernimmt man es jedoch wörtlich aus dem hebräischen, so würde man es mit „Hilfe“ oder „Rettung“ übersetzen. Diese Tatsache wird von vielen genauso ignoriert wie die Tatsache, dass Gott beide nach seinem Ebenbild geschaffen hat und dabei keine Unterscheidung beider Geschlechter vornimmt. Vor allem im Mittelalter sahen die Gläubigen diese Unterscheidung als den Aufhänger, um die Frau als niedriger zu sehen. Sie wurden als „dumme“ Hilfen der Männer wahrgenommen. Machte eine Frau den Anschein von Wissen, so wurde sie als Hexe betitelt und verbrannt. Die Frau war untergeordnet und lediglich für das Haus und die Kinder zuständig. Zudem waren sie juristisch gesehen handlungsunfähig und auch finanziell von ihrem Mann abhängig. Betrachtet man nun, wie die Rolle der Frau etwa 300 Jahre später dargestellt wird, so lässt sich erkennen, dass sich ihre Funktion innerhalb der Gesellschaft kaum gewandelt hat. So beschreibt auch das Gedicht „Lied von der Glocke“ von Friedrich Schiller aus dem Jahre 1799, die Frau als klassische Hausfrau „Und drinnen waltet die züchtige Hausfrau, die Mutter der Kinder und herrscht weise im häuslichen Kreise“ (vgl. M.1; V.7). Dem entgegen beschreibt Schiller auch die Rolle des Mannes. Dieser müsse hinaus ins feindliche Leben und das Glück finden. Man kann jedoch bei Schiller herauslesen, dass dieser die Rolle der Frau in die Kritik stellt. Mit dem Vers „und ruhet nimmer“ deutet er an, dass die Frau mit unendlicher Arbeit belastet ist. Durch den Kontrast zum beschriebenen Mann drückt Schiller seine Kritik aus. Auch im wenige Jahre später erschienenen Werk „Faust“ von Johann Wolfgang von Goethe (1808) bildet sich das klassische Rollenbild ab. Am Beispiel von Gretchen zeigt sich, wie die Frau zur damaligen Zeit gesehen wurde. Auch Gretchen führt den Haushalt stellvertretend für ihre Mutter und kümmerte sich auch um ihre Schwester und zog sie auf, als ihre Mutter erkrankte. Aber das Werk Faust zeigt noch weitere Seiten des Lebens der Frauen



in der Neuzeit und der Weimarer Klassik. Gretchen wird für den Verlust und das uneheliche Kind verurteilt, was sich vor allem in der Reaktion ihres Bruders Valentin verdeutlicht, der sogar mit ihrer Keuschheit angab. Doch auch bei Goethe findet sich Kritik an dieser Form des Rollenbildes der Frau, dadurch dass Gretchen ihr Kind umbringt, um nicht gesellschaftlich verstoßen zu werden. Aber auch Marthe steht beispielhaft für die Rolle der Frau in der Weimarer Klassik und der Neuzeit. Goethe zeigt durch sie auf, dass Frauen nicht alleinstehen können und einen Mann in ihrem Leben brauchen. Bei einem Tod ohne Todesurkunde erhält sie weder das Erbe noch wird sie gesellschaftlich anerkannt. Im 19. Jahrhundert bildet sich vor allem in der Literatur jedoch auch noch ein zweites Bild von Frauen heraus, das des materialistischen Strebens. In vielen Werken werden Frauen beschrieben, als nach Luxus und Glanz strebende Personen, die lediglich ihrem Mann gefallen und gesellschaftlich aufsteigen wollen. Dafür steht nicht nur Gretchen in Faust, die sich durch den Schmuck u.a. auf Faust einlässt, sondern auch als klassisches Beispiel des Materialismus, Marie aus Georg Büchners „Woyzeck“ aus dem Jahre 1837. Sie strebt so sehr an, gesellschaftlich aufzusteigen und betrügt für Ohringe sogar ihren Partner, wodurch verdeutlicht wird, dass Frauen in der Gesellschaft zum einen nur durch einen reichen Ehemann Ansehen erlangen, zum anderen aber auch, dass ihnen das Materielle wichtiger ist als ihre Familie. Damit kritisiert Büchner nicht nur die Gesellschaft, sondern auch das Verhalten der Frau. Aber auch in späteren Werken des 19. Jahrhunderts besteht weiterhin der Trend, Frauen als nach Luxus strebende Personen abzubilden. So sorgt auch Ursel aus Theodor Fontanes Werk „Unterm Birnbaum“ (1885) durch ihren Drang nach Luxus für den Bankrott der Familie. Diesem Trend entgegen schreibt der Dichter Gottfried Keller, der in seinem Werk „Kleider machen Leute“ (1874) das Gegenteil aufzeigt. Er erschafft eine reiche Frau, die sich gegen ihren Vater durchsetzt und aus Liebe einen armen Schneider heiratet. Wirft man außerhalb der Literatur einen Blick in die tatsächliche gesellschaftliche Situation, genauer gesagt in die Gesetze, so sticht vor allem §1354 BGB in der Fassung von 1896 (vgl. M2) heraus. Dort steht geschrieben „Dem Manne steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten zu“, des Weiteren wird festgesetzt, dass der Mann den Wohnort bestimme und die Frau sich lediglich widersetzen darf, wenn es sich um einen Missbrauch ihres Rechts handelt. Gewalt zählte zu diesem Zeitpunkt nicht als Missbrauch ihres Rechts, denn das Züchtigungsrecht wurde in ganz Deutschland erst 1928 aufgehoben und die Vergewaltigung in der Ehe erst 1997 unter Strafe gestellt. Weiterhin gab es im BGB in der Fassung von 1896 den §1356, der regelt, dass die Frau den Haushalt führt und ihrem Ehemann in seinem Geschäft hilft. Nach einem Sprung in die 1930er Jahre zeigt sich, auch dort ist das Familienleben noch klar strukturiert, wie Katharina Singer (Name geändert), die 1927 geboren ist, in einem Interview von 2002 berichtet (vgl. M3). Sie erzählt, dass ihr Haushalt streng organisiert war und sich die Mutter um den Haushalt kümmerte, während ihr Vater arbeitete (vgl. T.1; Z.3ff.). Dies setzte sich in ihrer Ehe fort: „Meine Frau braucht nicht zu arbeiten“, so ihr Ehemann. So kümmerte sich auch Katharina um den Haushalt. Die Gesetzeslage (§1356 BGB; Fassung 1958) zu diesem Zeitpunkt schrieb: „Die Frau führt den Haushalt in eigener Verantwortung. Sie ist berechtigt, erwerbstätig zu sein, soweit dies mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar ist.“ Sie selbst sagte dazu: „Er war Maurermeister und ich seine Frau.“ Um den Wandel der Zeit gut aufzeigen zu können, wurde auch mit der Tochter Steffi, die im Jahre 1949 geboren ist, gesprochen. Auch für sie war das Leben an der Seite eines Mannes normal (vgl. M3; T.2; Z.1). Jedoch hat sich ein entscheidender Faktor geändert, Steffi wollte eine Berufsausbildung und sich selbst finanziell absichern (Z.2ff.). Doch auch sie war die Verantwortliche für den Haushalt und die Kinder, hörte dafür auch einige Zeit auf zu arbeiten. Ab 1977 wurde der §1356 BGB so verändert, dass festgeschrieben wurde, dass die Haushaltsführung im eigenen Einvernehmen der Ehegatten geregelt wird und dass beide berechtigt sind, erwerbstätig zu sein. Statistisch



gesehen steigt auch seit den 1970er Jahren die Erwerbstätigkeit bei Frauen prozentual an, während sie bei Männern prozentual eher sank, wie das Liniendiagramm aus Material 4 verdeutlicht. Das liegt vor allem daran, dass durch diesen Paragraphen im BGB auch einige Männer für die Kinder zu Hause bleiben und viele Frauen dagegen auch während dem Kleinkind-Alter ihres Kindes ihrem Beruf weiterhin regulär nachgehen. Ebenfalls zeigt das Liniendiagramm den Trend der Erwerbstätigkeit bei Frauen im Osten ab 1989. Diese geht zurück, was daran liegt, dass Frauen in der DDR durch den Fachkräftemangel ohnehin gearbeitet haben und durch die Wiedervereinigung haben sich die Frauen an die „westlichen Standards“ angepasst. Wie sich die Rolle der Frau etwa 25 Jahre später wandelte, zeigt die Enkelin von Katharina, Nina Singer, auf. Auch sie hat eine Berufsausbildung absolviert, jedoch eine, die sich gut mit dem Familienleben kombinieren lässt (M3; T3; Z.2ff.). Doch sie ist nur beim ersten Kind zuhause geblieben, beim zweiten begann sie nach dem Mutterschaftsurlaub direkt wieder zu arbeiten (M3; T3; Z.9). Sie hat nun die Möglichkeit, Karriere zu machen, muss dafür aber für einige Zeit umziehen, sodass auch sie sich die Frage stellt, ob die Karriere mit ihrem Familienleben vereinbar ist. Dass dies eine bekannte Problematik ist, zeigt sich auch in der Karikatur (M6; K5). Darauf ist eine Frau zu sehen, die an einer Kreuzung steht. Die Wege rechts und links sind beschildert- rechts Richtung „Beruf“, links Richtung „Kinder“. Doch der Weg geradeaus ist unbeschriftet, sodass sich die Frau fragt, wo es dort hingehet. Die Karikatur verdeutlicht damit die Schwierigkeit, Kinder und Karriere bzw. das Berufsleben zu vereinigen. Zudem zeigt sich, dass dieser Weg in der Gesellschaft nicht gesehen wird, er ist unbeschriftet, da viele gar keine Lösung für dieses Problem kennen. Eine Umfrage zum Thema „eigenständige Karriere der Frau“ verdeutlicht zusätzlich das gesellschaftliche Bild zu diesem Ansatz. Die Befragung wurde im Jahr 1991, 1996 und 2000 durchgeführt und unterschied zusätzlich nach Westdeutschland und Ostdeutschland und nach Männern und Frauen. Die Frauen wurden zudem aufgeteilt in berufstätig und nicht berufstätig. Diese Umfrage zeigt, dass das Ergebnis bei Männern und berufstätigen Frauen in allen Jahren und in West- und Ostdeutschland sehr ähnlich ist. Ca. 30 % stimmten der Aussage: Für eine Frau ist es wichtiger, dem Mann bei seiner Karriere zu helfen, als selbst Karriere zu machen, mit „Ich stimme voll und ganz zu“ bzw. „Ich stimme eher zu“ zu. Frauen, die nicht berufstätig sind, stimmten der Aussage mit etwa 40-50% zu. Im Jahr 1991 in Westdeutschland stimmten diese Frauen sogar mit 59 % zu. Nach dem Jahr 2000 wurde die Rolle der Frau immer moderner. Dies verdeutlichen unter anderem zahlreiche Karikaturen. Beispielsweise stellt Fritz Wolf in seiner Karikatur (M6; K2) dar, dass nun die Frau zum Chef des Mannes wird. Sie hält ihre schriftliche Ernennung in den Händen, während der Mann etwas geschockt und beschämt schaut. Dies lässt sich jedoch nicht nur auf den Karriereaspekt der Frau hin interpretieren, sondern auch auf das private Beziehungsverhältnis. Im Gegensatz zu den früheren Jahren ist sie jetzt in der Verantwortung und der Chef im Haus. Auch schnippische Kommentare zum Thema der Karriere einer Frau werden nun einmal umgedreht, wie es ebenfalls eine Karikatur (M6; K1) zeigt. Da kann auch die Frau sagen: „Was machen sie denn auf der Karriereleiter“ und damit gegen Kommentare von Männern kontern. Nun fragt man sich natürlich, wie es in Zukunft weitergeht. Entwickelt sich der gesellschaftliche Trend weiter zu einem Matriarchat oder schlägt es doch wieder um oder bleibt es bei unserer heutigen vermeintlichen Gleichberechtigung? Einen Blick in die Zukunft gibt Juli Zeh in ihrer Dystopie „Corpus Delicti“ aus dem Jahr 2009. Sie zeigt eine aufgeklärte, rationale junge Frau, die selbst mit beiden Beinen im Leben im Jahr 2050 steht. Die Protagonistin Mia Holl wird als klug, gebildet und rational denkend beschrieben. Doch auch sie verfällt einem Mann. Daran zeigt sich, dass die Vorstellung, dass die Rolle der Frau an der Seite eines Mannes sei und dies den zentralen Aspekt ihres Lebens ausmacht, sich auch in den nächsten Jahren nicht ändern wird. Die Rolle der Frau hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt. Von der abhängigen, rechtlich nicht repräsentierten Hausfrau, hin zu einer Frau,

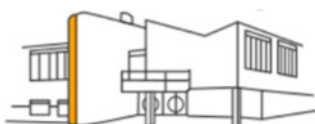


die Karriere macht und selbst mit beiden Beinen im Leben steht. Doch nicht nur Juli Zehs Werk verdeutlicht, dass das Bild einer von einem Mann abhängigen Frau immer noch in den Köpfen der Leute verankert ist, sondern auch ein Blick in den Alltag vieler Frauen. Sexismus und Diskriminierung sind immer noch ein Thema, dass viele tagtäglich erfahren. Damit kann man auch dem Zitat von Petra Beckmann-Schulz zustimmen „Gleichberechtigung wird gelebt oder eben nicht“.

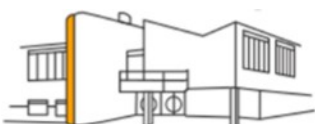
Materialgestütztes Schreiben: Der Schlüssel zum Glück (von Samira Kirchmann)

In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, schenkt uns der berühmte Arzt und Philosoph Albert Schweitzer mit seinen Worten eine kostbare Erkenntnis: „Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt“. (M.5) Diese einfache, doch tiefgreifende Weisheit erinnert uns daran, dass Glück nicht nur ein persönliches Gut ist, das wir für uns behalten sollten. Im Gegenteil, es gewinnt an Wert, wenn wir es mit anderen teilen. Ist dieses Glück wie ein Stück Schokolade, welches man auseinander bricht, um es mit einem anderen zu teilen? Was sind die geheimen Zutaten dieses Glück und können wir es vermehren, indem wir es großzügig teilen?

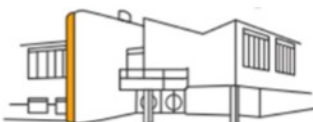
Das Streben nach Glück ist ein universales Bestreben des menschlichen Lebens. Doch was bringt uns tatsächlich wahre Zufriedenheit und ein Gefühl des Glücks? Auf die Suche nach Antworten auf diese Frage machten sich viele wissenschaftliche Studien und Forschungen. Der Begriff „Glück“ ist vielschichtig und subjektiv. Gemäß dem Duden beschreibt Glück einen Zustand innerer Befriedigung und Freude (M.1), der entsteht, wenn man sich im Besitz oder Genuss von etwas befindet, das man sich gewünscht hat. Doch die Definition von Glück geht über den bloßen Besitz hinaus. Glücksforscher betonen, dass es ein subjektives Wohlbefinden ist, das für jeden Menschen etwas anderes bedeuten kann. Schon Aristoteles (ca. 335-323 v. Chr.) (M.13) unterschied zwischen zwei Arten von Tätigkeiten im Kontext des Glückskonzepts. „Poiesis“ bezieht sich auf Aktivitäten, bei denen das Hauptziel darin besteht, etwas zu produzieren oder ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, wie zum Beispiel Bauen, militärische Aktionen zur Erringung eines Sieges oder das Lernen für gute Noten. Diese Tätigkeiten sind zweckrational und haben kein eigenes Wertgefühl, da sie nur Mittel zum Erreichen eines Ziels sind. Aristoteles argumentiert, dass „eudaimonia“ (Glückseligkeit) nicht durch „Poiesis“ erreicht werden kann, da diese Aktivitäten ständig nach neuen Zielen streben. „Praxis“ hingegen beschreibt Aktivitäten, bei denen das Hauptziel in der Handlung selbst liegt. Hier geht es darum, dass die Handlungen als wertvoll und tugendhaft empfunden werden. Tugendhaftes Handeln, das „eudaimonia“ verwirklicht, erfolgt in dieser Tätigkeitsform. Die Klugheit spielt eine entscheidende Rolle, um die richtigen Entscheidungen in Bezug auf Ziele und Mittel zu treffen. Andere denken, Selbstverwirklichung und Glück sind zentrale Bestrebungen im Leben eines jeden Menschen. Erasmus von Rotterdam (1466-1536), ein herausragender Gelehrter der Renaissance, drückte in seinem berühmten Zitat, „Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“(M.6) aus, dass die höchste Form des Glücks darin besteht, ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit zu führen. Dieser Ausspruch hat viele Facetten und kann auf unterschiedliche Weisen interpretiert werden. Verrücktheit in diesem Kontext bedeutet, das Leben auf unkonventionelle, kreative und originelle Weise zu gestalten. Es fordert uns auf, aus unserer Komfortzone auszubrechen und Risiken einzugehen. Oft sind es die mutigen und unvorhersehbaren Entscheidungen, die zu den tiefgreifendsten und



erfüllendsten Erfahrungen führen. Das Leben nach eigenen Vorstellungen zu formen und sich von gesellschaftlichen Normen zu lösen, kann ein Weg sein, echte Authentizität und Glück zu finden. Darüber hinaus erinnert uns das Zitat daran, dass die höchste Form des Glücks mit der Befreiung von gesellschaftlichen Erwartungen einhergeht. Das bedeutet, sich selbst treu zu bleiben, ohne sich übermäßig um die Meinungen anderer zu kümmern. Es eröffnet die Möglichkeit, ein Leben gemäß den eigenen Werten und Überzeugungen zu gestalten, unabhängig von den Erwartungen und Normen der Gesellschaft. Heutzutage gibt es sogar schon Studien, in denen Menschen befragt wurden, was sie glücklich macht. In der Studie von Statista „was glauben sie macht einen Menschen glücklich“ (M.12) meinten die meisten Menschen, also 89%, Gesundheit macht den Menschen glücklich. Kurz danach folgen Familie, Partner und andere Menschen, 79% gaben an eine Beziehung sei ihr Schlüssel zum Glück. Ist es das? Macht heutzutage eine gute Beziehungen uns glücklich? Die Harvard University führt seit mehr als 80 Jahren eine umfangreiche Studie zur Glücksforschung durch, bei der rund 2.000 Menschen aus drei Generationen begleitet werden. (M.1) Die Wissenschaftler der Harvard-Studie haben festgestellt, dass der wichtigste Faktor für ein glückliches Leben in guten sozialen Beziehungen liegt, die ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit vermitteln. Diese Beziehungen können zu Glück und Gesundheit führen, und sie sind nicht auf romantische Partnerschaften beschränkt. Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen und Nachbarn tragen gleichermaßen zum Glück bei. Selbst zufällige Begegnungen können positive Auswirkungen auf unser Glücksempfinden haben. Die Studie betont die Bedeutung, aktiv Beziehungen zu pflegen und bewusst soziale Kontakte zu knüpfen. Die Ergebnisse dieser Langzeitstudie widersprechen komplett der Annahme, dass materielle Dinge, Geld oder beruflicher Erfolg automatisch zu mehr Zufriedenheit führen. Und trotzdem gaben in der Studie von Statista 47% die Antwort, dass Geld sie glücklich macht. Die Frage, ob Geld überhaupt glücklich machen kann, beschäftigt immer wieder die verschiedensten Wissenschaftler und die Ergebnisse der Studien variieren oft. Im Jahr 2010 veröffentlichte der Nobelpreisträger Daniel Kahneman eine einflussreiche Studie, die behauptete entgegen der Harvard Studie, dass Geld eben doch glücklich machen kann, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. (M.1) Daniel Kahneman meint, dass das persönliche Glück nur bis zu einem Jahreseinkommen von 75.000 US-Dollar gesteigert werden kann. Doch 2023 gibt es neue Erkenntnisse von Kahneman und Matthew Killingsworth, die diese Ansicht differenzierter betrachten. Sie zeigen auf, dass mehr Geld das Glück tatsächlich steigern kann, aber nicht für alle Menschen gleich. Das Glücksniveau steigt nun nicht nur bis zu 75.000 Dollar, sondern kann auch weit über 200.000 Dollar hinausgehen. Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung erleben eine Zunahme des Glücksniveaus bis zu einem Jahreseinkommen von 100.000 Dollar, danach flacht es ab. Die Forscher vermuten, dass Gründe wie Liebeskummer, Trauer und klinische Depression diese Unterschiede erklären. Menschen sind also traurig, obwohl eigentlich alle auf der Suche nach Glück sind? „Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.“ (M.8) Dieses Zitat von Pearl S. Buck betont, dass viele Menschen dazu neigen, die kleinen und alltäglichen Freuden und Glücksmomente zu übersehen oder als selbstverständlich zu erachten, während sie ungeduldig auf große, vielleicht sogar utopische Glücksmomente oder Ereignisse warten. Es erinnert daran, dass das Glück oft in den kleinen Dingen des Lebens verborgen ist, die uns umgeben, wenn wir bereit sind, sie wahrzunehmen und zu schätzen. Statt darauf zu warten, dass etwas Großes passiert, sollten wir lernen, das gegenwärtige, alltägliche Glück zu erkennen und zu genießen. Hierzu passt auch das Comic aus Material 11. In dieser Zeichnung sieht man eine große Menge an Menschen, die rennen und kämpfen, um dem Schild, das Richtung Glück zeigt, zu folgen. Im Hintergrund liegt ein Mann, er genießt das Leben und sein Gesichtsausdruck zeigt, dass er zufrieden und glücklich ist, anders als die rennende Meute im Vordergrund. Es sieht aus wie ein gestresstes Rennen, in dem sie darum

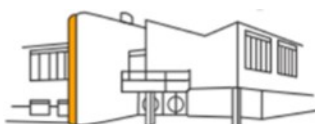


kämpfen wer als erstes beim Glück ankommt. Als würden sie glauben, wer als erstes das Ziel erreicht, bekommt am meisten Glück. Das ständige Streben nach Glück, ist es das, was den Menschen wirklich glücklich machen soll? Sicherlich nicht. Es gibt sogar eine Warnung vor dem ständigen Streben nach Glück. Oft wird Glück, genauso wie im Comic dargestellt, betrachtet als ein Preis, den man sich erarbeiten oder gewinnen kann und dann sein Leben lang behält. Dieses Denken ist jedoch nicht hilfreich, sagen die Forscher. Stattdessen sollte man im Hier und Jetzt leben und versuchen, im Alltag Zufriedenheit zu empfinden. Versuchen und lernen im Alltag zur Zufriedenheit zu finden, geht das denn? Kann ein Mensch lernen glücklich zu sein? Wenn es darum geht, das Glück zu erlernen, betont Stefan Klein in seinem Buch „Die Glücksformel“, dass Freude, Lust, Aufmerksamkeit, Neugier und Lernen miteinander verbunden sind. (M.1) Daher ist es von Bedeutung, sich auf zwischenmenschliche Beziehungen zu konzentrieren, nach Abwechslung und Herausforderungen zu suchen und einen aktiven Alltag zu führen. Dieser Ansatz ermöglicht es, das Glück als eine erlernbare Fähigkeit zu betrachten. Außerdem gibt es die Möglichkeit, seinem Glück ein wenig auf die Sprünge zu helfen. Die Freisetzung von Glücksbotenstoffen erfolgt auch während Aktivitäten wie Meditation oder Sport. Während der Meditation gelangt der gesamte Organismus in einen Zustand des Gleichgewichts, den das Gehirn als angstfrei und entspannt interpretiert. Ähnliche Effekte werden durch körperliche Aktivität erzielt, da das Gehirn vermehrt Serotonin und Endorphine ausschüttet. Genauso gibt es viele Tipps, um an sich zu arbeiten, um glücklicher zu werden. Zum Beispiel kann man sich fragen, was einem gut tut und wofür man dankbar ist oder man schreibt etwas Positives auf. Wenn man für mehr Glück sorgen kann, gibt es dann denn auch zu viel Glück? James Olds, Psychologe an der University of Michigan, hat Ende der 1950er-Jahre das Lustzentrum im Gehirn entdeckt. Bei Versuchen mit Laborratten war ihm aufgefallen, dass sie die elektrische Stimulation eines bestimmten Gehirnareals mochten. Als sie diese Region per Knopfdruck selbst stimulieren konnten, drückten sie den Knopf so lange, bis sie vor Durst, Hunger und Erschöpfung fast am Glücksrausch gestorben wären. Dies zeigt, dass ein Überschwall von Glück kontra produktiv auf den Menschen wirkt. „Wenn man glücklich ist, soll man nicht noch glücklicher sein wollen.“ Dieses Zitat von Theodor Fontane betont, dass es in Momenten des Glücks wichtig ist, die Zufriedenheit mit dem Erreichten zu akzeptieren, anstatt immer nach noch größerem Glück zu streben. Es warnt davor in einer endlosen Jagd nach immer mehr Glück und Erfüllung, das aktuelle Glück zu übersehen oder zu vernachlässigen. Es erinnert daran, dass wahres Glück oft in der Fähigkeit liegt, die gegenwärtigen Freuden und Erfahrungen vollständig zu schätzen, ohne ständig nach mehr zu suchen. Dieses Zitat betont die Bedeutung von Dankbarkeit und dem bewussten Genießen der Gegenwart. Die Gegenwart zu genießen, schließt nicht aus, sich über die Zukunft oder die Vergangenheit Gedanken zu machen. Spielt das Alter eine Rolle? Können Menschen in verschiedenen Altersstadien Glück anders empfinden? (M.1) Professor Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke hat bei Forschungen herausbekommen, dass trotz körperlicher Beschwerden und Krankheiten ältere Menschen in der Regel glücklicher und zufriedener sind als Erwachsene im mittleren Alter. Dies liegt daran, dass sich die Art des Glücksempfindens im Laufe des Lebens ändert. Junge Menschen suchen Vergnügen und Nervenkitzel, während sie von einem Glücksmoment zum nächsten eilen. Dies ist intensiv, aber flüchtig. Im mittleren Alter sind viele gestresst von Karriere, Beziehungsproblemen und anderen Verpflichtungen. Im Alter von 60 Jahren steigt die Lebenszufriedenheit wieder, obwohl körperliche Beschwerden bestehen können. Ältere Menschen benötigen oft weniger, um glücklich zu sein. Vom Glück im Alter, zu etwas was kein Mensch beeinflussen kann, etwas was jedem Menschen von Geburt an zugeteilt ist. Die Genetik. Hat die Genetik etwas mit unserem Glücksempfinden zu tun? (M.1) Das Gen SLC6A4 ist für die Weiterleitung des Glückshormons Serotonin verantwortlich, das Entspannung und gute Laune auslöst. Forscher haben festgestellt, dass es zwei Varianten



dieses Gens gibt: eine Langform und eine Kurzform. Die Langform des Gens führt zu mehr Serotonin und einem eher positiven Blick auf die Welt, während die Kurzform anfälliger für Pessimismus macht. Studien haben ergeben, dass etwa 30 bis 40 Prozent unserer Veranlagung zum Glücklichen von unseren Genen bestimmt werden. Die Lebensumstände machen etwa 10 Prozent aus, während der Rest von unseren eigenen Handlungen abhängt. Auch unser Gehirn spielt eine entscheidende Rolle beim Glücksempfinden. Wenn etwas geschieht, das besser ist als erwartet, werden Neuronen im Mittelhirn aktiviert, die den Glücksstoff Dopamin freisetzen und ihn ins untere Vorderhirn und Frontalhirn weiterleiten. Dopamin löst opiumähnliche Stoffe im Frontalhirn aus, die uns euphorisch machen. Gleichzeitig verbessert Dopamin die Gehirnfunktion und schärft unser Glücksempfinden. Wir lernen, was uns gut tut, indem wir positive Erfahrungen mit Glück verknüpfen. Das Glücksempfinden ist jedoch vorübergehend und klingt wieder ab. Der Neurowissenschaftler und Psychologe Manfred Spitzer betont, dass unser Gehirn nicht dafür gemacht ist, ständig glücklich zu sein, sondern dass es danach sucht, nach Glück zu streben. Ist also ausschließlich unser Gehirn für unser Glück verantwortlich? Oder ist es doch etwas anderes? Die Statistik von Statista besagt 59% denken der Beruf macht einen Menschen glücklich. Ist es das? Ist der Beruf der Schlüssel zum Glück? Unsere berufliche Tätigkeit nimmt einen bedeutenden Teil unseres Lebens ein, und oft hängt unser Glücksempfinden eng damit zusammen. (M.10) Eine umfangreiche Studie der London School of Economics, in der 20.000 Menschen aus ganz Europa befragt wurden, zeigte, wie der Arbeitsplatz unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Es zeigt sich, dass verschiedene Faktoren unsere Freude an der Arbeit maßgeblich prägen. Angefangen bei dem Chef, der einen erheblichen Einfluss auf unsere seelische und körperliche Verfassung hat. Ein ständig nörgelnder oder überfordert wirkender Chef kann die Freude an der Arbeit schnell trüben. Auch die finanzielle Seite spielt eine Rolle, denn Studien zeigen, dass mehr Geld am Monatsende tatsächlich zu mehr Glück führen kann. Gehaltserhöhungen bedeuten nicht nur mehr Freiheit, sondern auch die Möglichkeit, langgehegte Wünsche zu erfüllen oder finanzielle Ziele schneller zu erreichen. Die Arbeitsatmosphäre und die Kommunikation im Unternehmen sind von entscheidender Bedeutung. Eine negative Stimmung am Arbeitsplatz, begleitet von Neid und Mobbing, wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Arbeitnehmer schätzen eine faire Behandlung und eine gute Kommunikation mit ihren Vorgesetzten. Zudem zeigt sich, dass monotone Aufgaben und fehlender Einfluss auf die Arbeit extrem unglücklich machen. Die Bereitschaft der Geschäftsführung, die Mitarbeiter an Entscheidungen zu beteiligen, steigert hingegen die Motivation und das Wohlbefinden. Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen, kann ebenfalls zum Glücklichen beitragen, vorausgesetzt sie geht mit einer tatsächlichen Einflussnahme auf die Arbeitsplatzgestaltung einher. Die Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Freizeit, oft als Work-Life-Balance bezeichnet, ist für viele wichtig, aber nicht der einzige Maßstab für Glück.

Insgesamt zeigt sich, dass Glück ein komplexes Gefüge aus sozialen Beziehungen, innerer Zufriedenheit und bewusstem Genuss der Gegenwart ist. Die Erkenntnisse der Glücksforschung fordern uns auf, das Glück nicht als einen endlosen Wettlauf zu betrachten, sondern als einen Schatz, den wir in unserem eigenen Leben finden und mit anderen teilen können. Und vielleicht ist es genau dieser Gedanke, der uns allen hilft, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.



Buchmesse 2023 und die Schülerzeitung ist dabei

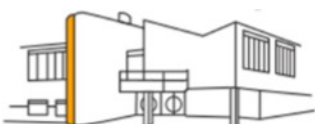
Am Mittwoch, den 18. Oktober, wurde die 75. Buchmesse offiziell für Fachbesucher geöffnet. Und dieses Mal war unsere Schülerzeitung stauffenberg zum ersten Mal als akkreditiertes Presseorgan mit am Start. Die Fach- und Privatbesucher konnten auf der Buchmesse wie immer Bücher und Zeitschriften aus den verschiedensten Ländern begutachten, besonders aus dem Gastgeberland Slowenien gab es viele Stände. Natürlich gab es aber nicht nur Bücher, sondern auch verschiedenste andere Medien, zum Beispiel VR- Brillen oder sonstige Dinge zum Thema Lesen.

Für normale Besucher öffnete die Messe am Freitag Nachmittag ihre Tore und es stürmten Tausende von Menschen in die Hallen, um die neuesten Bücher sehen zu können. Des Weiteren konnte man auch verschiedenste Stars aus der ganzen

Welt bestaunen. Es waren beispielsweise Sebastian Fitzek, Michael Tsokos oder der Friedenspreisträger des deutschen Buchpreises Salman Rushdie vertreten.



Auch gab es verschiedene Diskussionen und Podiumsveranstaltungen zu den verschiedensten Themen. Beispielsweise sprach der bekannte Investor David Döbele über die Start-up Szene. Aber auch das Thema Sport war ganz besonders gefragt, hierzu gab es Gespräche mit Schiedsrichter Felix Brych oder auch dem ehemaligen Stürmer Nils Petersen.





Es stürmten besonders am Samstag so viele Menschen in die Hallen, dass diese teilweise geschlossen werden mussten und man mit mehreren Stunden Wartezeit bei den verschiedensten Autoren rechnen musste. Um Autogramme von berühmten Autoren bekommen zu können, gab es dieses Mal eine Onlinevoranmeldung, sodass man zu bestimmten Zeiten in die Author Area gehen konnte, wo diese Autoren auf einen warteten.

Am Sonntag fand außerdem auf dem Messegelände das Finale der 15. Deutschen Cosplay Meisterschaft statt, bei dem sich die Teilnehmer aus fünf Kategorien messen konnten und das beste Kostüm gewann, ehe dann um 17.30 Uhr die 75. Frankfurter Buchmesse nach fünf unglaublichen Tagen für beendet erklärt wurde. Insgesamt war es eine gelungene Buchmesse für Bücherwürmer aus der ganzen Welt.

