Mit Glück zur Nachhaltigkeit – ein Projekt der Ökologiestation Lahr

Die Baden-Württemberg Stiftung und die Heidehof Stiftung fördern im Rahmen des Programmes „Nachhaltigkeit lernen – Kinder gestalten Zukunft VII“ das Projekt "Mit Glück zur Nachhaltigkeit" (März 2023 - März 2026).

Was macht mich glücklich?

Und: Was hat mein Glück mit dem Klimawandel zu tun?

Dies sind zwei von vielen Fragen, die sich in dem Projekt der Ökologiestation Lahr nicht nur Grundschulkinder sondern auch die Lehrkräfte, Eltern und Ehrenamtlichen stellen.

Mit dem Projekt setzt die Ökologiestation im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung an einem neuen Punkt an: an der Verknüpfung von nachhaltigem Handeln und subjektiven Wohlbefinden (Glück).

Ausgangslage

Lehrkräfte nehmen laut Schulbarometer 2023 bei jedem dritten Lernenden zunehmend Ängste wahr (Robert Bosch Stiftung). Im Bereich der psychischen Situation von Kindern und Jugendlichen wird im Themenbereich „psychische Belastungen und Sorgen“ an erster Stelle „Krieg/Terror“ und an zweiter Stelle der Klimawandel, der Kinder stark belastet, dokumentiert (Sozialministerium). Auch der Kinder- und Jugendreport 2023 der DAK zur stationären Behandlung psychischer Erkrankungen zeigt stark erhöhte Behandlungszahlen in den letzten Jahren. Beispielsweise sind die stationär behandelten Angststörungen im Jahr 2022 im Vergleich zu 2019 bei jugendlichen Mädchen um 35% gestiegen (DAK).

„Ein sich entwickelnder Forschungsstrang setzt sich speziell mit „ecological grief“ (Cunsolo & Ellis, 2018) auseinander, einer tiefgehenden Trauer aufgrund von z.B. klimawandelbezogenem Verlust von Landschaften, Lebewesen und Ökosystemen. Diese Tendenzen werden auch deutlich, wenn die emotionalen Herausforderungen an KlimawissenschaftlerInnen betrachtet werden. Australische KlimawissenschaftlerInnen berichten eine Reihe von Emotionsregulationsstrategien wie „dispassion, suppressing painful emotions, using humour and switching off from work“ (Head & Harada, 2017, p. 34)“ (Julius Grund, Institut Futur).

Auf der anderen Seite ist das Interesse von Umweltpädagog:innen an dem Thema Glück und Nachhaltigkeit hoch- es ist davon auszugehen, dass Umweltpädagog:innen aufgrund ihres bewussten Wahrnehmens der klimabedingten Veränderungen ebenfalls stark vom „ecological grief“ betroffen sind.

„Um den Herausforderungen mit globaler Kooperation zu begegnen wurde von der UN-Generalkonferenz 2015 die Agenda 2030 mit den Sustainable Development Goals (SDGs) beschlossen. Vor dem Hintergrund der oben dargestellten Bedeutsamkeit ist es verwunderlich, dass psychische Gesundheit im Rahmen von SDG3 („Good health and well being“) lediglich in 3 der 26 Indikatoren durchscheint, wobei hier lediglich extreme Ausprägungen adressiert sind (3.4.2 Suizidraten) sowie die spezifischen Störungen Substanzmissbrauch (3.5.1) und Alkoholmissbrauch (3.5.2). Die verbreitetsten Formen psychischen Leids wie affektive (Angst und Depression) und somatoforme Störungen (Wittchen et al., 2011) werden gänzlich außer Acht gelassen“ (Julius Grund, Institut Futur).

Sorge um Zukunft und Angst sind keine gute Grundlage um zu lernen. Sie sind auch keine gute Grundlage um zu lehren.

Die oben beschriebenen Erkenntnisse decken sich mit den Erfahrungen der Ökologiestation Lahr. Lehrkräfte wünschen sich zunehmend für ihre Schullandheimaufenthalte Programme, die die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder im Fokus haben. So ist auch die Nachfrage nach Schullandheimaufenthalten zum Thema Glück groß. Das Projekt „Mit Glück zur Nachhaltigkeit“ arbeitet auf der Ebene der Kinder/ Jugendlichen/ jungen Erwachsenen- also der Teilnehmenden, auf der Ebene der Eltern und auf der Ebene der Pädgog:innen- sowohl der Umweltpädagog:innen als auch der Lehrkräfte.

Definitionen Glück und BNE

Glück wird als „subjektives Wohlbefinden“ verstanden, also eine subjektive, individuelle Einschätzung des eigenen Lebens durch den Menschen (Dallmer).

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist ein ganzheitliches Bildungskonzept, das u.a. die Integration von Nachhaltigkeitsprinzipien in den Alltag und die Veränderung von Werten und Strukturen mit einbezieht. Mit BNE ist eine Bildung gemeint, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt. Sie ermöglicht es jedem Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Ein Kern der BNE ist die Entwicklung und Förderung der Gestaltungskompetenz (BNE). Diese ist jedoch bisher nicht auf die Selbstfürsorge bezogen.

Auch die SDGs bieten im Rahmen der BNE keinen ausreichenden Ansatz mit Sorgen und Ängsten bzw. dem eigenen Glück zu arbeiten (s.o.).

Integrative Ansätze

Das Projekt integriert die Selbstfürsorge/die Arbeit am eigenen Glück in das Modell der Gestaltungskompetenz.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Glück bietet dabei für Menschen einen direkten, individuellen, positiv besetzten Ansatz nachhaltig zu handeln. Einen Ansatz der praktikabel und alltagsrelevant ist. Nicht der moralische Anspruch etwas vermeiden zu sollen, sondern die intrinsische Motivation etwas erreichen zu wollen steht im Vordergrund (Dallmer).

O´Brien erklärt in „Sustainable Happiness“ eine Verschränkung von Nachhaltigkeit und psychischer Gesundheit und beschreibt ein individuelles Wohlbefinden, welches nicht zulasten anderer Menschen, der Umwelt oder zukünftigen Generationen geht.

Marcel Hunecke stellt in seinem Buch “Psychologie der Nachhaltigkeit“ (Hunecke) umfassend und wissenschaftlich fundiert dar, wie eine sozial-ökologische Transformation einer Konsumerlebnisgesellschaft durch eine innere Transformation des Menschen unterstützt werden kann. Er nennt sechs psychische Ressourcen, die sowohl das individuelle Wohlbefinden fördern können als auch die Motivation für nachhaltiges Verhalten. Als da wären Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität.

Erste Erfahrungen

Das Projekt „Mit Glück zur Nachhaltigkeit“ startete mit der Arbeit an den Konzepten hat den Fokus der Teilnehmenden auf die positiven Aspekte der Arbeit gelenkt. Wichtig war die Unterscheidung zwischen „Spaß“ und „Glück“ sowie das Bedürfnis mit einem soliden theoretisches Konzept zu arbeiten- das sich wandeln kann. Dieses Konzept musste auf Grundschulkinder anwendbar sein.

Vorerst hat sich die Arbeit mit dem PERMA Modell von Martin Seligman bewährt.

PERMA ist ein Akronym und steht für

Positive Emotionen: umfasst verschiedene positive Emotionen wie z.B. Freude, Dankbarkeit, Interesse, Heiterkeit, Neugier.

Engagement: meint einen selbstvergessenen, zeit- und raumlosen Zustand bei dem man völlig in seiner Tätigkeit aufgeht; etwas, das man im Nachhinein als Flow bezeichnet. Wird mit dem Kennen und gezielten Einsätzen der eigenen Stärken kombiniert, was Selbstvertrauen und Selbstwert stärkt.

Relationsships: gute soziale Beziehungen, z.B. Freunde, Freundinnen

Meanings: Sinn, Werte: Bedeutsamkeit des eigenen Handelns für etwas Größeres als die eigenen Ziele und Werte.

Accomplishment: Zielerreichung, Martin Seligman selbst verknüpft das Element des Gelingens in „Flourish“ mit der „Grit-Theorie“ von Angela Lee Duckworth. Grit ist eine ausgeprägte Form der Selbstdisziplin. Ein wesentlicher Bestandteil der Theorie ist, dass herausragende Leistungen nicht vom IQ einer Person abhängen, sondern dass der Charakter und vor allen Dingen die Willensstärke – wie sehr man sich für eine Sache anstrengt – entscheidend sind. Die Formel lautet: Leistung = Können * Anstrengung.

Bei dem pädagogischen Ansatz der Ökologiestation arbeiten die Referent:innen mit den Teilnehmenden anhand der 5 Aspekte. Eine Grafikerin fertigte nach Ideen der Kinder eine Illustration der 5 Aspekte an.

Beispielhaft sind im Folgenden Aktivitäten zu den einzelnen Aspekten aufgeführt:

Positive Emotionen: Es werden z.B. Achtsamkeitsübungen durchgeführt, wie eine Schokoladenmeditation oder es werden die positiven Emotionen gesammelt, die die Kinder im Rahmen der Umweltbildungseinheiten erlebt haben.

Engagement: Aktivitäten, bei denen die Kinder einen Flow erleben, werden durchgeführt. Wir besprechen, in wieweit die Aktivitäten, wie z.B. das Schnitzen nachhaltig waren oder wie sie nachhaltig gestaltet werden können.

Relationsships: die Bedeutung sozialer Beziehungen wird deutlich, wenn wir gemeinsam Essen zubereiten und gemeinsam Mahlzeiten einnehmen. Das Spiel, Singen und Tanzen sind weitere Methoden um Beziehungen spürbar zu machen.

Sinn und Werte: die Kinder werden nach ihren Werten, dem, was ihnen wichtig ist, gefragt. Wir stellen den Ansatz der Nachhaltigkeit, sowie die SDGs vor- ein Ansatz der uns wichtig ist und auf den sich die Weltgemeinschaft geeinigt hat.

Accomplishment, Zielerreichung: eine gemeinsame Anreise zum Landschulheim in Form einer Wanderung erfüllt die Kinder mit Stolz. Bei der folgenden Reflexion ist klar: es war anstrengend, wir haben es geschafft. Es hat sogar Freude gemacht.

Die pädagogische Arbeit zum Thema „Mit Glück zur Nachhaltigkeit“ wird dabei in erster Linie als ein Prozess verstanden, bei dem das PERMA Modell und die Nachhaltigkeit als Hilfestellung eingesetzt werden, um ein Bewusstsein für beide Aspekte und deren Verknüpfung zu schaffen. Dem Projekt zugrunde liegt das humanistische Menschenbild und der Suffizienz-Gedanke.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die Kinder sehr offen und mit viel Engagement die Verbindung zwischen Nachhaltigkeit und Glück herstellen. Ergreifende Augenblicke sind, wenn die Kinder vorgelesen bekommen, was ihre Eltern glücklich macht. Deutlich wird dabei, dass dies keine materiellen Dinge sind sondern in erster Linie Momente, die dem Aspekt „Beziehung“ zugeordnet werden können. Auch die Kinder nennen in Bezug auf Glück häufig Flow Erlebnisse und Momente von sozialen Beziehungen. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass das Interesse an dem Thema bei Pädagog:innen groß ist- es wurden zwei Workshops in Kooperation mit der ANU Baden-Württemberg e.V. durchgeführt. Die Nachfrage der Lehrkräfte nach dem Programm ist überwältigend. Besonders gut ist die Kombination aus theoretischer Vorarbeit und ersten Übungen in der Schule, Weiterarbeit mit den Referent:innen im Freien und anschließender Fortführung an der Schule.

Die Rückmeldungen der Kinder sind sehr positiv.

Tricky points

Glück und PERMA sind offene Modelle, so ist das, was z.B. eine positive Emotion ist individuell unterschiedlich. Als offene Modelle werden sie besprochen und genutzt. Schnell wird dabei klar, dass auch nicht nachhaltiges Verhalten glücklich macht. Statt einem Stück Schokolade kann ich auch zwei Tafeln essen und bin vielleicht auch glücklich. Dies wird mit

den Kindern diskutiert. Nachhaltigkeit und BNE sind normative Ansätze. Ziel des Projektes ist ein Diskurs, bei dem individuelle Lösungen erarbeitet werden. Pädagogische Arbeit ist immer spiralig zu denken und braucht Zeit.

Verstärkung durch die Broaden and Build Theorie

Die Broaden-and-Build Theorie nach Fredrickson geht von wechselseitigen Verstärkungsprozessen aus, die einer sich selbst verstärkenden Aufwärtsspirale entsprechen. Durch positive Emotionen kommt es zu einer Erweiterung von Verhaltens- und Denkmustern (Broaden), dies führt zu persönlichem Wachstum und in Folge zu neuen Erfahrungen und Ressourcen (Build), die erneut positive Emotionen erzeugen (pschyrembel).

Haben die Teilnehmenden von „Mit Glück zur Nachhaltigkeit“- Projekten Erfahrungen mit der Verknüpfung von individuellem Glück und Nachhaltigkeit gemacht, so geht die Ökologiestation im Sinne der Broaden and Build Theorie davon aus, dass die Teilnehmenden Glück und Nachhaltigkeit weiter kultivieren.

Weiterführende Gedanken

„Es sind zwei Transformationen in naher Zukunft essenziell: Einerseits die kollektiv strukturelle Transformation der Weltgemeinschaft hinzu einer ökologisch nachhaltigen und sozial gerechten Welt (WBGU, 2011). Andererseits eine psychologische Transformation des Menschen, mit dem Ziel der Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse und daraus resultierender besserer psychischer Gesundheit. Es ist davon auszugehen, dass die Entwicklungen untrennbar miteinander verbunden sind und für beide tiefgreifende individuelle sowie kollektive Bildungsprozesse vonnöten sind. Nachhaltigkeit erfordert insbesondere weltreferenzielle Bildungsprozesse, psychische Gesundheit speziell selbstreferenzielle (vgl. Marotzki, 1999)“ (Julius Grund, Institut Futur).

In diesem Sinne freut die Ökologiestation sich auf die weitere Arbeit an dem Projekt.Interessierte können sich gerne auf der Homepage der Ökologiestation unter www.oekologiestation-lahr.de/aktuelles Materialien zum Projekt sowie einen Film herunterladen oder sich bei uns melden.

Lahr, den 1.6.2024, Antje Kirsch

Quellen

https://www.bosch-stiftung.de/de/projekt/das-deutsche-schulbarometer, Zugriff 26.09.2023

https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikation/did/interdisziplinaere-handreichung-der-task-force-zur-psychischen-situation-von-kindern-und-jugendlichen-in-folge-der-coronapandemie, Zugriff 26.09.2023

https://www.dak.de/dak/download/kinder--und-jugendreport-2622592.pdf, Zugriff 26.09.2023

https://www.bne-portal.de/bne/de/home/home_node.html, Zugriff 26.09.2023

https://www.pschyrembel.de/Broaden-and-Build-Theorie/P064X, Zugriff 26.09.2023

Dallmer, Jochen (2020): Glück und Nachhaltigkeit. Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung. transcript: Bielefeld

Rosa, Hartmut (2023): Resonanz Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft

O Brian, Catherine (2016): Education for Sustainable Happiness and Well-Being. Taylor & Francis Ltd.

Fritz-Schubert, Ernst (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Beltz Verlag

Oxford Review of Education, Vol. 35, No. 3, June 2009, pp. 293–311, ISSN 0305-4985 (print)/ISSN 1465-3915 (online)/09/030293–19, © 2009 Taylor & Francis,DOI: 10.1080/03054980902934563, Positive education: positive psychology and classroom interventions, Martin E. P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich and Mark Linkins

Seligman (2012): Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München. Kösel-Verlag

Julius Grund, Institut Futur, gemeinsame Gespräche (2023)

Dr. Jochen Dallmer, gemeinsames Cafehausgespräch (2023)

Annerose Möbes und Jörg Streib-intensive Arbeit an den Konzepten (2023)

Hunecke, Marcel (2022): Psychologie der Nachhaltigkeit, Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation. oekokomVerlag