

Checkliste - Quali Ethik 2026

Thema	AB/HE/Buchauszug	Gelernt
I. Ethik der Weltreligionen		
- Warum glaubt der Mensch?	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionen von Religion - Religionszugehörigkeit - (Positive und negative) Religionsfreiheit - Religiöse Gebote vs. rechtliche Normen - Ethische Forderungen der WR - Friedensstifter/innen und Nobelpreisgewinner/innen - Die fünf Weltreligionen 	
- Religionszugehörigkeit		
- Religionsfreiheit		
- Religiöse Gebote vs. rechtliche Normen		
- Ethische Forderungen der Weltreligionen		
- Friedensstifter/innen und Nobelpreisgewinner/innen		
- Die fünf Weltreligionen (Zusammenfassung)		
II. Tierethik		
- Verschiedene Formen der Nutztierhaltung (Vor- und Nachteile verschiedener Haltungsformen)	ABs Schweine, Hühner und Rinder in der Massentierhaltung vs. Natur HE Vor- und Nachteile einer Biohaltung	
- Tierethische Positionen	ABs Tierethische Positionen	
III. Glück		
- Antike Glückstheorien	ABs Antike Glückstheorien HE Antike Glückstheorien: Was ist Glück?	
- Wie werde ich glücklich? (Glück durch Geld?)	ABs Wie werde ich glücklicher? (Gruppe 1-4) AB Macht Geld glücklich?	
IV. Vorurteile		
- Erkenntnisse aus der Hirnforschung		
- Warum gibt es Vorurteile?	ABs Warum gibt es Vorurteile? (Gruppe 1-4) AB Quiz	
- Pygmalion-Effekt → Gefahr von Vorurteilen	AB Der Pygmalion-Effekt	
- Vorurteilen überwinden - aber wie?	ABs Vorurteile überwinden - aber wie? HE Wie überwinde ich Vorurteile?	
Sterben, Tod und Trauer		
- Phasen der Trauerbewältigung	AB + HE Trauerphasen	
- Die vier Trauerphasen		

Ethik – Vorbereitungsmaterialien

I. Ethik der Weltreligionen

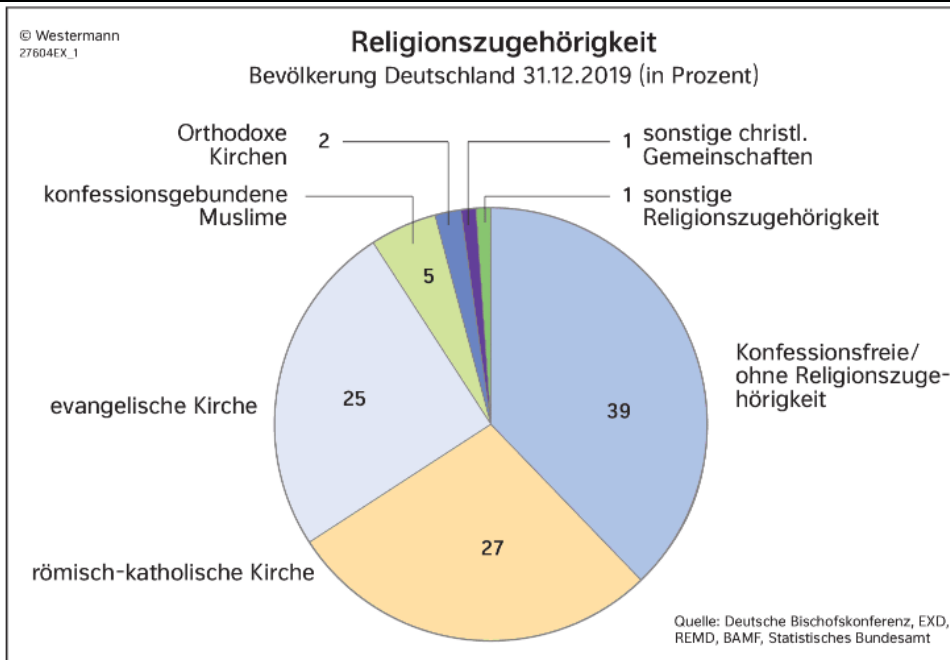
a.) Warum glaubt der Mensch?

Der Mensch hatte immer schon religiöse Gedanken. Das unterscheidet ihn vom Tier.

Funktionen von Religion:

1. **Angstbewältigung:** Religion hilft, die menschlichen Ängste zu lindern, z.B. vor dem Tod oder Krankheiten
2. **Handlungsanweisung:** Religion gibt Orientierung und stiftet sittliche Werte, Traditionen, Gebote und Verbote.
3. **Verarbeitung von Unrecht und Leid:** Religion hilft Krankheiten, Ungerechtigkeiten, Schmerzen etc. zu ertragen.
4. **Weltdistanzierung:** Religion hilft dabei, entweder gegen einen ungerechten Zustand aktiv zu protestieren oder ihn passiv zu erdulden.
5. **Sinnegebung der Welt:** Religion hilft die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beantworten.
6. **Gemeinschaft und soziale Integration:** Die religiöse Praxis schafft Gemeinschaftserlebnisse und Gruppenzugehörigkeit

b.) Religionszugehörigkeit



c.) Religionsfreiheit

Man unterscheidet zwischen positiver und negativer Religionsfreiheit.

- **Positive Religionsfreiheit** = Sie garantiert jedem Menschen, seine Religion zu praktizieren und seinen Glauben leben zu dürfen.
- **Negative Religionsfreiheit** = Keiner darf zu einer religiösen Praxis gezwungen werden. Jeder darf zu einer anderen Religionsgemeinschaft wechseln oder sie verlassen.

Beispiele:

Positive Religionsfreiheit	Negative Religionsfreiheit
Gründung einer neuen Religion	Nichtteilnahme an religiösen Festen
Eintritt in eine Religionsgemeinschaft	Atheismus (Kein Glaube)
Religiöse und fromme Lebensführung	Austritt aus einer Religionsgemeinschaft
Werbung für den eigenen Glauben machen	Kein Kreuz an der Kette tragen
Kopftuch tragen	Kein regelmäßiger Besuch der Kirche

Im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland ist die Religionsfreiheit seit 1949 als ↑Grundrecht verankert.

Art. 4 Grundgesetz (GG)

- (1) Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
- (2) Die ungestörte Religionsausübung wird gewährleistet. [...]

Auch die ↑Europäische Menschenrechtskonvention schützt die Religionsfreiheit.

Art. 9 Europäische Menschenrechtskonvention (MRK) Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit

- (1) Jede Person hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht umfasst die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung zu wechseln, und die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung einzeln oder gemeinsam mit anderen öffentlich oder privat durch Gottesdienst, Unterricht oder Praktizieren von Bräuchen und Riten zu bekennen.
- (2) Die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung zu bekennen, darf nur Einschränkungen unterworfen werden, die gesetzlich vorgesehen und in einer demokratischen Gesellschaft notwendig sind für die öffentliche Sicherheit, zum Schutz der öffentlichen Ordnung, Gesundheit oder Moral oder zum Schutz der Rechte und Freiheiten anderer.

d.) Religiöse Gebote versus rechtliche Normen

Unter **rechtlichen Normen** versteht man Verhaltensregeln, die nach einem bestimmten Prozess (Gesetzgebung) zustande gekommen sind und mit Zwangsmitteln durchgesetzt werden können. Unter einem **Gebot** versteht man eine bestimmte ethische oder religiöse Anweisung, die sowohl positiv (Du sollst deinen Nächsten lieben) als auch negativ sein kann (Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus). Gebote reichen oftmals weiter als staatliche Normen und greifen tiefer in die persönliche Freiheit ein.

(Religiöse) Gebote	Rechtliche Normen
<ul style="list-style-type: none"> - Du sollst nicht ehebrechen. - Alle Menschen sollen sich mit Respekt und Würde begegnen. - Du sollst fünfmal am Tag beten. - Du sollst keine anderen Götter neben mir haben. - Du sollst kein Schweinefleisch essen. - Wenn du ein Tier isst, muss es geschächtet (unbetäubt geschlachtet) worden sein. 	<ul style="list-style-type: none"> - Du darfst nicht töten. - Du darfst nicht bei Rot über die Ampel fahren. - Du musst bei einem Unfall Erste Hilfe leisten. - Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich. - Du darfst innerorts nicht schneller als 50 km/h fahren.
<p>= Ein Gebot ist eine ethische oder religiöse Anweisung, die sowohl positiv (Du sollst...) oder auch negativ (Du sollst nicht...) formuliert sein kann.</p>	<p>= Eine Rechtliche Norm ist eine Verhaltensregel, die durch die Gesetzgebung entstanden ist und durch Zwangsmittel durchgesetzt wird.</p>

e.) Ethische Forderungen der Weltreligionen

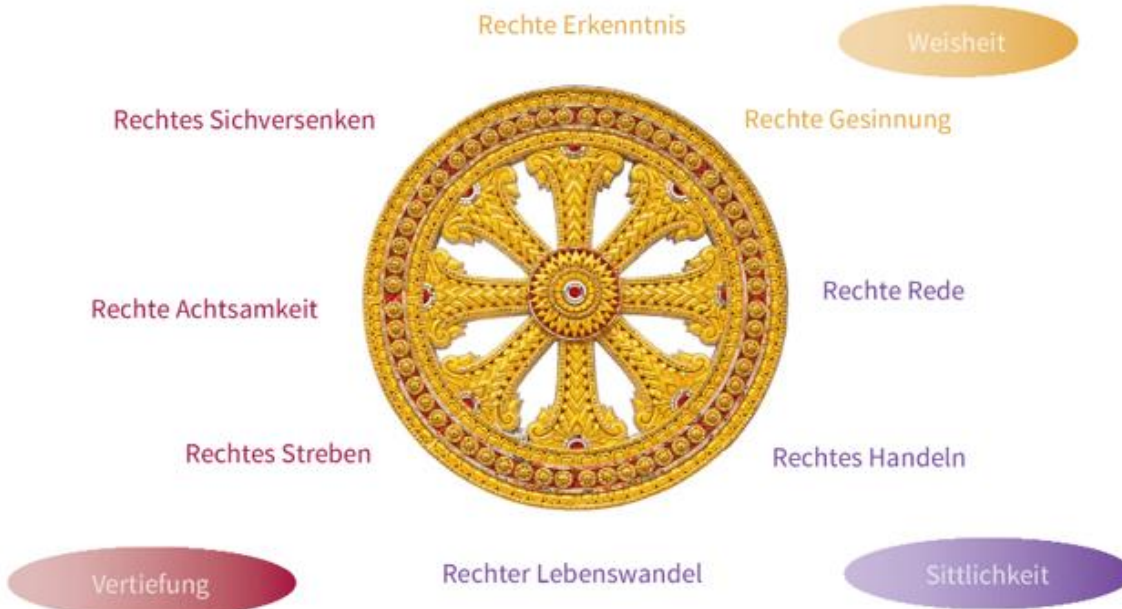
Wie auch im weltlichen (säkularen) Bereich gibt es in nahezu allen Religionen Gebote, Verbote, Empfehlungen und Anweisungen. Sie sind meist in heiligen Schriften niedergeschrieben und haben sich oft über Jahrtausende unverändert erhalten. Sie schreiben vor, wie sich die Gläubigen bei Festen, Zeremonien oder im Alltag kleiden sollen, welche Speisen sie zu sich nehmen dürfen und wie sie beten oder ihre Toten ehren sollen. In den Schriften werden meist auch klare ethische Standpunkte deutlich. So gibt es Anweisungen darüber, wie man sich insbesondere Mitmenschen gegenüber verhalten soll, was moralisch gut oder schlecht und hinderlich ist.

†Christentum und †Judentum berufen sich auf die **Zehn Gebote**.

- 2 Ich bin der HERR, dein Gott [...].
- 3 Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.
[...]
- 8 Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig!
[...]
- 12 Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der HERR, dein Gott, dir gibt!
- 13 Du sollst nicht töten.
- 14 Du sollst nicht die Ehe brechen.
- 15 Du sollst nicht stehlen.
- 16 Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
- 17 Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren. Du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren, nicht seinen Sklaven oder seine Sklavin, sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas, das deinem Nächsten gehört.

Zweites Buch Mose (Exodus) 20,2–17

Der †buddhistische Katalog an Lebensregeln heißt **Edler Achtfacher Pfad**.



Für Muslime sind unter anderem die **Fünf Säulen des Islam** wichtig.

Die fünf täglichen Gebete (Salāt)

Das Glaubensbekenntnis zu Allah (Schahāda)



Das Fasten während des Ramadan (Saum)

Die Wohltätigkeit gegenüber den Mitmenschen (Zakāt)



Die Pilgerfahrt nach Mekka (Haddsch)

Der Hinduismus gebietet, die **sechs „Inneren Feinde“** auf dem Lebensweg zu meiden. Hindus sehen diese Feinde im Büffeldämon Mahisasur verkörpert.

Gier und Geiz

Hochmut

Eifersucht und Neid



Wut und Zorn

weltliche Begierden

geistige Verblendung

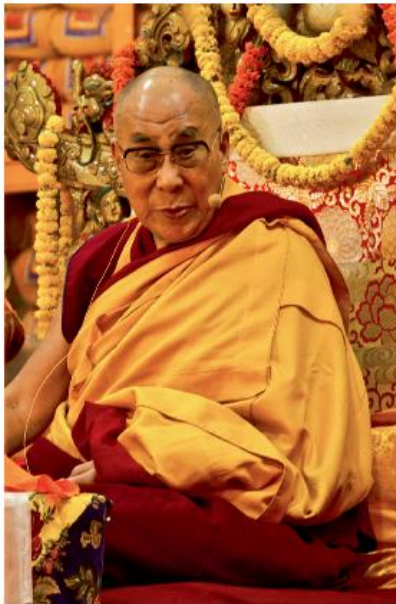
f.) Friedensstifter/innen und Friedensnobelpreisträger/innen



Martin Luther King (1929–1968)



Malala Yousafzai (*1997)



Dalai Lama (*1935)



Mahatma Gandhi (1869–1948)

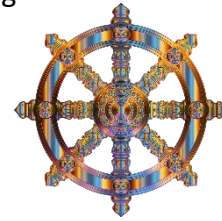


Mutter Teresa (1910–1997)

BUDDHISMUS

Allgemeines

- **ca. 360 Mio. Gläubige**
- Buddha = Der Erwachte; keine Name, sondern eine Wesensbeschreibung
- Angehörige des Buddhismus heißen **Buddhisten**
- Es gibt **keinen** Gott
- Lehre des Buddhismus heißt **Dharma**
- mit dem **Dharma Rad** (s. rechts) wird die Lehre Buddhas dargestellt.
Das Rad soll zeigen, dass das Leben keinen Anfang und kein Ende hat.
Buddhisten glauben an einen **ewigen Kreislauf aus Tod und Wiedergeburt**.
- beten im Tempel
- Tibetische Priester heißen **Lama**, in Japan predigen **Bonzen**.
- Das Oberhaupt der Buddhisten heißt **Dalai Lama**



Essen

Im Buddhismus ist es wichtig, dass man nur isst, um satt zu werden. Es sollen keine Lebensmittel verschwendet oder weggeworfen werden. Außerdem sollen Buddhisten keine Tiere essen, die extra für sie geschlachtet wurden. Die buddhistischen Mönche essen nur das, was sie von anderen geschenkt bekommen. Die Mönche dürfen gespendetes Essen annehmen.

Lebensformen

Ein wichtiger Bestandteil im Buddhismus sind die Mönche und die Nonnen. Man kann sie an ihren rasierten Köpfen und einfachen Gewändern erkennen. Die Mönche und Nonnen haben fast keinen eigenen Besitz. Sie sind davon abhängig, dass andere Menschen ihnen Nahrung, Medizin und Kleidung spenden.

Das kommt nach dem Leben

Die Buddhisten glauben, dass alle Menschen in einem ewigen Kreislauf gefangen sind. Wenn man stirbt, wird man entweder sofort oder später in dem Körper eines anderen Menschen wiedergeboren. Das Ziel eines Buddhisten ist es, ins Nirwana zu kommen und nicht mehr wiedergeboren zu werden.

CHRISTENTUM

Jesu Botschaft: Nächstenliebe

- Jesus ist Sohn eines jüdischen Handwerkers aus Nazareth
- seine Botschaft: Gottes Liebe zu den Menschen und Nächstenliebe
- Juden sahen ihn als Messias (=„der Gesalbte“ (deutsch) = „Christus“ (lateinisch)), von dem im AT die Rede ist und der die Menschheit erlösen soll

Altes und Neues Testament

- Bibel = Buch der Christen
- besteht aus Alten und Neuen Testament
- NT: Apostelgeschichten, vier Evangelien (griech.; „frohe Botschaft“)
- AT: altjüdische Religionstexte, 10 Gebote

HINDUISMUS

Allgemeines

- **ca. 800 Mio. Gläubige**
- ist die älteste der Weltreligionen
- Angehörige des Hinduismus heißen **Hindus**
- Ein wichtiges Zeichen für Hindus ist das Zeichen für **OM**. Das ist eine heilige Silbe. Sie symbolisiert das göttliche Prinzip und soll dabei helfen, eine Verbindung zu Gott herzustellen.
- beten im **Tempel**
- Es gibt nicht ein einziges Buch, das man das heilige Buch der Hindus nennen könnte. Sehr wichtig sind aber die **Veden**. Das ist eine Sammlung an Liedern, Gedichten und Geschichten. Die Veden sind die **ältesten Schriften des Hinduismus**.
- Im Hinduismus gibt es religiöse Lehrer. Sie heißen Gurus. Gurus leben oft mit einigen ihrer Schüler/innen an einem abgelegenen Ort. Sie meditieren viel, sind meistens nicht verheiratet und verzichten auf Luxus und eigenen Besitz.
- Der bekannteste Hindu ist Mahatma Ghandi



Essen

Es gibt viele Essensregeln im Hinduismus. Sie hängen davon ab, welcher Glaubensrichtung man angehört. Viele Hindus essen kein Fleisch, weil sie **keinem Wesen Leid antun möchten**. Für Hindus, die Fleisch essen, ist Rindfleisch verboten. Denn **Kühe** sind im Hinduismus **heilig** und dürfen nicht gegessen werden.

Das kommt nach dem Leben

Hindus glauben an die **Wiedergeburt**. Die Seele ist für sie unsterblich. Sie kehrt nach dem Tod in einem neuen Körper auf die Erde zurück. Dabei bestimmt die Art, wie man gelebt hat, sein nächstes Leben.



ISLAM

Allgemeines

- Monotheistische Religion
- über 1,8 Milliarden Gläubige
- zweitgrößte Weltreligion
- Angehörige des Islams sind Muslime
- beten in der Moschee
- hl. Buch ist der Koran (= Quran)

Koran

- wörtliche Offenbarung Gottes
- besteht aus 114 Suren (= Strophen)

Pilgerfahrt

- Pilgerfahrt nach Mekka
- liegt in Saudi-Arabien
- Geburtsort vom Gründer des Islams (= Mohammed)

5 Säulen des Islams

5 Hauptpflichten:

1. islamische Glaubensbekenntnis
2. Pilgerfahrt nach Mekka
3. Spenden
4. Fasten an Ramadan
5. Pflichtgebet (5-mal am Tag)

Fasten

- findet alljährlich statt
- gefastet wird von Beginn der Morgendämmerung bis zum vollendeten Sonnenuntergang

Gebet

- man betet vor dem Sonnenuntergang, mittags, nach Sonnenuntergang, bei Einbruch der Nacht
- vor dem Gebet ist rituelle Waschung verpflichtend
- Muslime müssen sich bewusst machen, dass sie gerade beten, um Allah zu dienen

JUDENTUM

Allgemeines

- zwischen 13 und 15 Mio. Gläubige → die kleinste der 5 Weltreligionen!
- erste der monotheistischen Religionen
- Juden beten in der Synagoge. Rabbiner heißt der Lehrer und Prediger einer jüdischen Gemeinde
- Das Symbol der Juden ist der Davidstern. Er besteht aus zwei Dreiecken, die miteinander verbunden sind. Das eine Dreieck steht für Gott, das andere für den Menschen.
- Schalom ist eine hebräische Begrüßung und bedeutet „Frieden“.



Tanach

- Das heilige Buch der Juden heißt Tanach (hebräische Bibel) Der Tanach ist eine Sammlung vieler Texte. Er umfasst drei Teile: die Tora, die Bücher der Propheten Newiim und die Schriften Ketuvims
- In jedem Gottesdienst wird aus der Tora vorgelesen

Essen

Die Mahlzeiten sind für Juden sehr wichtig und in ihren heiligen Schriften gibt es viele Regeln für die Zubereitung der Speisen. Die wichtigste Regel ist, dass das Essen „koscher“ sein muss. „Koscher“ bedeutet *erlaubt* oder *geeignet*. Die Tiere, die gegessen werden dürfen, müssen auf eine bestimmte Art und Weise geschlachtet werden. Eine weitere wichtige Regel ist, dass das Fleisch nicht mit Milch vermischt werden darf.

Kleidung

Jungen und Männer dürfen die Synagoge nur mit Kippa betreten. Das ist eine kleine Kappe aus Stoff, die auf dem Hinterkopf getragen wird. Die Kippa ist ein Zeichen für die Ehrfurcht vor Gott. Frauen müssen in der Synagoge ihren Kopf ebenfalls bedecken.

Das kommt nach dem Leben

Die Juden glauben an ein Leben nach dem Tod.

II. Tierethik:

a) Verschiedene Formen der Nutztierhaltung

Schweine in der Massentierhaltung:

Etwa 50 Millionen Schweine sind im Jahr 2020 in Deutschland geschlachtet worden. Wie aber hat das Leben dieser Schweine ausgesehen? Werfen wir einen Blick in die finstere Schweinerealität: Die allermeisten Schweine leben und sterben in der Massentierhaltung: Von 100 Schweinen in Deutschland werden 99 dort gezüchtet und schließlich geschlachtet.

Das Leben eines Schweines beginnt dort im sogenannten Abferkelstall, in dem die neugeborenen Ferkel von ihrer Mutter gesäugt werden. Dieser Abferkelstall ist kaum größer als der Körper der Muttersau. Sie kann deshalb nur auf der Seite liegen und sich kaum bewegen. Deshalb leidet sie meistens auch unter starken Schmerzen und zeigt Verhaltensauffälligkeiten. Durch die Gitter des Abferkelstalls saugen die Ferkel dann an den Zitzen der unbeweglichen Muttersau. Durch die Metallabspernung haben sie keinen natürlichen Kontakt zu ihrer Mutter. Nach wenigen Tagen werden die Ferkel dann kastriert. Dazu werden sie meistens festgehalten oder in ein Gestell eingespannt. Mit einem Skalpell wird ihnen dann ohne Betäubung der Hoden herausgeschnitten. Die Ferkel haben dabei unglaubliche Schmerzen. Diese Prozedur ist ab dem Jahr 2021 aber verboten. Den Ferkeln werden außerdem die Eckzähne abgeschliffen und der Ringelschwanz mit einem heißen Draht abgeschnitten. Nach etwa 4 Wochen werden die Ferkel dann von ihrer Mutter getrennt und in die Mastanlage gebracht.

Die Schweine leben dort in Ställen auf harten Betonböden. Gerade mal einen Quadratmeter gesteht das Gesetz den größten Tieren zu. Sie bekommen auch keinen Auslauf. Leider gibt es auch keine Trennung von Kot- und Liegeplätzen, sodass die Schweine auf ihren eigenen Exkrementen liegen müssen. Wegen dem extremen Platzmangel entwickeln sie außerdem Verhaltensstörungen wie Kannibalismus und Schwanz- und Ohrenbeißen. Normalerweise kann ein Schwein 15-20 Jahre alt werden. Die Schweine werden aber so schnell wie möglich großgefüttert und schon nach sechs Monaten zum Schlachter gebracht. Dafür bekommen sie Kraftfutter mit vielen Kalorien. Das Futter ist wie Sahnetorte – wenn du das jeden Tag isst, wirst du krank. Die Schweine müssen aber schnell zu unnatürlicher Größe wachsen. Gleichzeitig können sie sich aber kaum bewegen und das Skelett kann die Fleischmengen kaum noch tragen. Es kommt dadurch oft zu sehr schmerzhaften Krankheiten. Um das zu verhindern bekommen die Schweine vorsorglich Medikamente wie Antibiotika. Ein weiteres Problem ist der Transport der Schweine. Große Betriebe bekommen ihre Ferkel oft aus dem Ausland und mästen sie dann hier in Deutschland. Die Schweine müssen also über weite Strecken transportiert werden. Dazu dürfen sie laut Gesetz acht Stunden am Stück in einem Fahrzeug eingepfercht bleiben. In dieser Zeit erleiden sie extremen Stress.

Schweine in der Natur:

Schweine sind sehr reinliche Tiere. Wenn sie sich im Dreck suhlen, dann tun sie das vor allem, um ihre Körpertemperatur zu senken, weil sie nicht wie Menschen schwitzen können. Außerdem sind sie auch sehr intelligent. Man kann ihnen viele Dinge beibringen, z.B. auf ihren Namen zu hören. Tatsächlich gehören Schweine sogar zu den intelligentesten Tieren.

Der Tagesablauf von Schweinen ist sehr aktiv. Sie schlafen ungefähr bis sieben Uhr in ihrem Gruppennest. Dort leben sie meistens mit 20-30 anderen Schweinen zusammen, am liebsten in geschützter Lage am Waldrand. Nach dem Aufstehen beobachten sie aufmerksam ihre Umgebung. Dann begeben sie sich zu ihrem Kot- und Harnplatz, der etwa 15 Meter entfernt von ihrem Nest liegt. Schweine schlafen nämlich ungern an unsauberen Orten. Wenn sie ihr morgendliches Geschäft verrichtet haben, verbringen sie einen großen Teil des Tages damit, sich ihr Futter zu suchen, danach zu wühlen und zu zerkauen. Schweine bewegen sich sehr viel und sehr gerne. Gegen Mittag unterbrechen die Schweine ihre Aktivitäten und machen eine mehrstündige Ruhepause. Am frühen Abend geht es dann wieder zurück zum Ruhennest um zu schlafen.

Die Muttersäue kümmern sich aufopfernd um ihre Babys. Schon nach wenigen Tagen zeigen sie den kleinen zum Beispiel, wie man nach Wurzeln und Käfern wühlt. Die kleinen Ferkel haben außerdem einen großen Spieltrieb, dem sie in der Natur auch wunderbar nachkommen können.

Schweine werden normalerweise 15-20 Jahre alt.

Hühner in der Massentierhaltung:

Hühner werden in der Massentierhaltung gehalten um entweder Fleisch oder Eier zu erzeugen. Hühner, die geschlachtet werden sollen, nennt man Masthühner. Sie sollen so schnell wie möglich zunehmen, deshalb wird ihnen das Sättigungsgefühl einfach weggezüchtet. Nach schon einem Monat erreichen sie deshalb ihr Schlachtgewicht. Die Hühner brechen allerdings oft unter ihrem eigenen Gewicht zusammen weil sie 3 Mal so schnell wachsen wie normale Hühner. Die Tiere werden meistens in großen Ställen mit Zehntausenden Hühnern gehalten. Normalerweise bewegen sich Hühner gerne - sie flattern, springen und laufen viel. Außerdem sind Hühner sehr gesellige Vögel. Diesen Bedürfnissen können die Hühner in der Massentierhaltung aber nicht nachkommen. Stattdessen leben sie dicht aneinandergedrängt in ihren eigenen Exkrementen. Auf einem Quadratmeter (= etwa eine Tafelseite) befinden sich meistens über 20 Hühner. Sie haben keine Beschäftigungsmöglichkeiten, Ruheplätze oder Auslauf. Diese Lebensweise bringt außerdem viele Krankheiten mit sich, sodass die Tiere oft mit Antibiotika behandelt werden müssen. Wegen dieser Haltungsweise entwickeln die Hühner auch Verhaltensstörungen und versuchen, sich gegenseitig die Federn auszupicken. Wenn die Hühner schlachtreif sind, werden sie in Kisten zum Schlachthof transportiert, wo sie an ein laufendes Band gehängt und betäubt werden. Danach wird ihnen mit einem Messer die Halsschlagader durchtrennt.

Hühnern, die zur Gewinnung von Eiern gehalten werden, nennt man Legehennen. Die meisten von ihnen leben heute in Deutschland in Bodenhaltung. Die Hennen werden dort auf sehr wenig Platz in großen Hallen gehalten. Diese Hallen sind aber nur zu einem Drittel mit Einstreu ausgestattet weil mehr Einstreu zu teuer und zu aufwändig wäre. Der Rest des Bodens besteht Holz- oder Plastikgittern an denen sich die Tiere oft verletzen und dann unter Schmerzen leiden. Die Hennen werden dazu gezwungen, so viele Eier wie möglich legen. Das ist eine sehr große Belastung für die Hühner. Sie leiden sehr oft unter Krankheiten und sterben früh. Wenn sie nicht mehr genug Eier legen, werden sie geschlachtet.

Etwa 20% der Legehennen leben in Freilandhaltung. Dort leben die Hennen im Stall genauso wie in der Bodenhaltung. Allerdings bekommen die Hennen dort tagsüber einen Auslauf von 4qm pro Tier. Im Idealfall gibt es dort Büsche und andere Unterschlupfmöglichkeiten. Wenn diese fehlen trauen sich die Hennen nicht hinaus.

Wie sieht das Leben der Hühner in der Massentierhaltung aus? Was ist der Unterschied zwischen Masthühnern und Legehühnern?

Masthühner:

- Überfütterung, um sie schnell zu schlachten
- keine Bewegungsfreiheit
- Verhaltensstörungen
- Antibiotika zur Vorbeugung von Krankheiten



Schlachtung sobald sie ihr Schlachtgewicht erreicht haben (ca. 1 Monat)

Legehennen

- zur Gewinnung von Eiern
- Verletzungsgefahr im Stall aufgrund der Böden
- große Anstrengung so viele Eier zu legen



Schlachtung, wenn nicht mehr genug Eier gelegt werden

Rinder in der Massentierhaltung:

Derzeit werden in Deutschland etwa 13 Millionen Rinder in der Massentierhaltung gehalten. Für die Rinder, die wegen ihrem Fleisch geschlachtet werden sollen, gelten zum Teil ähnliche Bedingungen wie für Schweine. Die Kälber werden ihren Müttern kurz nach der Geburt weggenommen. Sie bekommen einen Milchersatz zum Trinken, weil die Milch ihrer Mutter für die Menschen abgemolken wird. Für die Kälber ist das ein sehr grausamer Start ins Leben. Sie leiden sehr unter der Trennung von ihrer Mutter und zeigen oft Verhaltensstörungen. Meistens ruft die Mutter noch tagelang nach ihren Babys.

Den Rindern werden dann meistens die Hornanlagen abgetrennt, was oft ohne Betäubung geschieht und sehr schmerzhaft ist. Dann werden sie in eine Mastanlage gebracht. Die meisten Rinder kommen in die sogenannte Laufstallhaltung. Hier hat ein ausgewachsener Bulle nur 2,7 Quadratmeter Platz. Der Boden ist oft aus Beton und ohne Einstreu ausgestattet. Hier fressen und liegen die Tiere den ganzen Tag, bewegen können sie sich dabei kaum. Deshalb haben die Tiere oft Druckstellen und Schmerzen. Dazu kommt, dass etwa 10% der Rinder in der sogenannten Anbindehaltung leben. Sie sind dabei dauerhaft angebunden und können sich nicht einmal um die eigene Achse drehen. Rinder sind normalerweise sehr soziale Tiere die sich gerne und viel bewegen. Das alles ist in der Massentierhaltung jedoch kaum möglich. Rinder können in der Natur bis zu 22 Jahre alt werden, in der Massentierhaltung werden sie aber nach 18-20 Monaten geschlachtet.

Wie leben Rinder in der Massentierhaltung?

- Frühe Trennung von der Mutterkuh; Milchersatz
- keine Bewegungsfreiheit; häufig in Anbindehaltung
⇒ Verhaltensstörungen; Schmerzen; Druckstellen
- Abtrennung der Hornanlagen
- Lebenserwartung 18-20 Monate statt ~22 Jahre

Welche ihrer natürlichen Bedürfnisse werden hier nicht befriedigt?

- Nötige Bindung zur Mutterkuh; Muttermilch
- Fehlende Bewegung
- soziales Miteinander

Vor- und Nachteile einer Biohaltung

Vorteile

- artgerechte Haltung
- keine Verstümmelungen
- Auslauf ins Freie
- keine Gülle mehr
→ keine Verunreinigung
des Grundwassers
- höhere Einnahmen für den
Bauern
- weniger Gestank

Nachteile

- Hohe Umbaukosten
- Vernachlässigung von Nicht-Biotieren
- Auseinandersetzung mit vielen
Neuerungen, wie z.B. dem Sojaanbau

b) Tierethische Positionen

Réné Decartes, 1596-1650

Laut dem Philosophen Decartes kennen Tiere keine Gefühle. Sie haben keine Seele und deshalb auch keine seelischen Regungen. Ebenso haben sie kein Bewusstsein und keine Gedanken. Deshalb sind laut Decartes Tiere nichts anderes als Maschinen, die so gefühllos wie Metall sind. Laut Decartes verspüren Tiere auch keinen Schmerz! Tut man ihnen weh, schreien sie zwar, aber da ist kein wirkliches Empfinden.

Immanuel Kant, 1724-1804

Kant bezeichnete Tiere nicht als Lebewesen, sondern als Sachen. Das begründete er damit, dass Tiere nicht wie Menschen vernünftig seien. Laut Kant haben sie deshalb keinen wirklichen Wert.

Trotzdem war Kant aber dagegen, Tiere zu misshandeln. Denn wer Tiere misshandelt und ihnen gegenüber grausam ist, könnte leicht abstumpfen und dann auch mit anderen Menschen so umgehen.

Jeremy Bentham, 1748-1832

Bentham war überzeugt, dass es gar nicht darauf ankommt, ob Tiere sprechen oder denken können, um sie nicht zu quälen. Denn auch menschliche Babys können das nicht und trotzdem würden wir mit ihnen nicht schlecht umgehen.

Laut Bentham dürfen Tiere nicht gequält werden, ganz einfach darum, weil sie Schmerzen empfinden können.

"Die Frage ist nicht: Können sie denken? Oder: Können sie sprechen?, sondern: Können sie leiden?" ist ein sehr bekanntes Zitat von ihm.

Peter Singer, *1946

Der australische Philosoph setzt sich weltweit für die Rechte der Tiere ein. Für Singer ist die Benutzung und der Missbrauch der Tiere in der Massentierhaltung ein riesengroßer Skandal. Er sagt, es sei falsch, Tiere nicht als Wesen, sondern nur als Ding anzusehen. Peter Singer selbst isst deshalb auch kein Fleisch. Außerdem hat er das bekannte Buch "Animal Liberation" (auf Deutsch: Befreiung der Tiere) geschrieben. Er fordert, dass alle Schlachthäuser aufgelöst werden.

III. Glück

a) Antike Glückstheorien

Diese Frage haben sich schon die Philosophen in der Antike gestellt. Ihre Antworten können uns wichtige Anregungen für unsere persönliche Suche nach dem Glück geben.

Aristoteles:

Wenn Aristoteles von Glück spricht, meint er damit immer, ein glückliches Leben zu führen und nicht etwa das zufällige Glück wie z.B. das Würfelglück. Für Aristoteles ist Glück immer das Endziel unserer Handelns. Das bedeutet, dass wir alle Dinge, die wir tun, eigentlich tun, um glücklich zu werden. Wir gehen z.B. in die Schule, um später einen guten Beruf ausüben zu können. Diesen Beruf möchten wir ausüben, damit er uns Geld einbringt. Geld möchten wir haben, um ein gutes Leben führen zu können, das wiederum dazu führt, glücklicher sein zu können.

Das Glück ist also das Ziel, das hinter allem steckt, was wir Menschen tun. Wir möchten das Glück also um seiner selbst willen. Das bedeutet, dass wir nicht glücklich sein wollen, um damit noch irgendetwas anderes zu erreichen. Das Glück alleine ist das Endziel. Um zur Glückseligkeit zu gelangen, soll der Mensch sein Leben lang die Tätigkeit bzw. Tugend ausüben, die er am besten kann. Dazu bedarf es auch Hilfsmittel wie z.B. Freunde oder Geld. Fehlen diese Hilfsmittel, so schmälert das die Glückseligkeit.

Epikur:

Glückseligkeit ist für Epikur das höchste Gut, nach dem der Mensch strebt. Er versteht darunter die Gesundheit des Körpers und die Ungetrübtheit der Seele. Glück ist, wenn wir weder leiden noch aufgewühlt sind. Es gilt daher, eine seelische Ruhe zu wahren und Schmerz und Leid zu vermeiden. Epikur legte nicht viel Wert auf große Besitztümer, denn wenn man viel hat, muss man sich auch viele Sorgen machen. Deshalb empfiehlt er sozusagen den Weg des gemäßigten Glücks. Wenn man z.B. zu viel Schokolade isst, empfindet man vielleicht zuerst ein großes Glücksgefühl, allerdings bekommt man später Bauchschmerzen, was wiederum zu Leid führt. Daher sollte man diese nur selten und gemäßigt verzehren, eben weil sie dann noch etwas Besonderes ist und man Freude daran hat. Maßloser Konsum und das Streben nach Luxus machen uns dauerhaft unglücklich, denn wer nicht maßvoll und gerecht lebt, halst sich Probleme auf und das ist keine gute Voraussetzung für den inneren Frieden.

Antike Glückstheorien: Was ist Glück?

Aristoteles:

- Glück ist immer das Endziel unseres Handelns. Das heißt: Alle Dinge, die wir tun, tun wir um glücklich zu werden.
Beispiel: Wir gehen zur Schule → guter Beruf
Wir arbeiten → Geld verdienen
- Um zur Glückseligkeit zu gelangen, soll der Mensch immer das tun, was er am besten kann. Hilfsmittel wie Geld oder Freunde sind dabei nötig.

Epikur:

- Glückseligkeit ist das Wichtigste im Leben. Gemeint ist damit die Gesundheit des Körpers und der Seele.
- **ABER:** Wichtig ist „gemäßigtes Glück“. Wer zu viel hat oder nimmt, strebt nach mehr und hat auch mehr Sorgen. Maßloser Konsum und Luxus machen auf Dauer unglücklich.

b) Wie werde ich glücklicher?

Wie werde ich glücklicher? die Wissenschaft des Glücks

positives Denken

Es bringt Vorteile:

- Man ist gesünder.
- Man ist selbstbewusster.
- Man ist glücklicher

Die Macht der Gedanken ist groß, wie groß zeigt auch das Prinzip der selbst erfüllenden Prophezeiung.

Wie? 3-Schritte:

1. Akzeptiere die IST-Situation!
2. Sehe das Gute im Schlechten!
3. Überlege, was du wie verändern kannst!

Achtsamkeit

bedeutet, aufmerksam zu sein, was gerade ist und nicht über die Vergangenheit oder Zukunft zu grübeln. Verliere dich nicht in negativen Gedanken!

Wie?

1. Meditation → Lasse deine Gedanken los!
2. Flow-Zustand → Mache etwas, worin du voll und ganz aufgehst!
3. Musik hören

Dankbarkeit

Halte dir kleine und große Dinge bewusst vor Augen, anstatt sie vorbeizuschauen zu lassen. Optimismus und Lebensfreude steigern sich

Wie? Dankbarkeitstagebuch

Denke 5 Minuten täglich darüber nach, wofür du heute dankbar bist, z.B. ein gutes Essen, ein lustiger Moment, eine gute Note etc.

Macht Geld glücklich?

Macht Geld glücklich?

Finde zunächst Pro- und Kontrargumente und schreibe dann deinen Text!

pro

- Man kann andere Menschen damit glücklich machen
- Geld schafft eine Grund-sicherung (Zuhause, Essen...)
- Geld ermöglicht es, viele besondere Dinge zu machen, das Leben zu genießen, zu reisen etc.
- Wohltätigkeitsarbeit leisten
 - Sorgenfreiheit in finanziellen Angelegenheiten

kontra

- Menschen nutzen dich vielleicht aus. Sie sind neidisch.
- Wer viel Geld hat, möchte vielleicht immer mehr haben und ist unzufrieden damit.
- Man kann kleinere Dinge dadurch nicht mehr wertschätzen.
- Nicht alles ist mit Geld bezahlbar, v.a. nicht die elementare Dinge, wie z.B. Liebe, wichtige Menschen oder Gesundheit

IV. Vorurteile:

a) Erkenntnisse aus der Hirnforschung:

Hirnforscher haben herausgefunden, dass Vorurteile in der Amygdala entstehen. Die Amygdala ist ein Teil von unserem Gehirn. Man nennt sie auch Angstzentrum. Hier werden nämlich vor allem negative Gefühle gespeichert. Forscher können mit Geräten messen, dass die Amygdala besonders aktiv ist, wenn wir Vorurteile haben. Der Grund dafür ist ein Schutzmechanismus, den uns einst die Natur gab, damit wir vor Gefahren schnell flüchten können.

Laufen wir zum Beispiel durch die Wüste und sehen das Muster eines Skorpions, gelangt dieses Muster direkt über den Thalamus zur Amygdala, die dann sofort ein Signal aussendet. Wir erschrecken uns und gehen zuallererst vom Schlimmsten aus. Erst zeitverzögert stellen wir dann vielleicht fest, dass es sich eigentlich um ein totes Skorpion handelt und keine Gefahr davon ausgeht.

Dass unser Gehirn in solch einer Situation vorschnell reagiert und wir erst einmal vom Schlimmsten ausgehen, ist aber wichtig für unser Überleben. Denn wäre es ein lebendiges Skorpion gewesen, hätten wir blitzschnell reagieren müssen um nicht gestochen zu werden. Vorurteile zu haben ist deshalb wichtig zu unserem Selbstschutz. Je schneller ein Mensch sein Umfeld einordnen kann, desto schneller kann er schließlich auf Gefahren reagieren. Wären unsere Vorfahren ohne Vorurteile ihren Feinden entgegengeläufen, hätten sie wahrscheinlich nicht überlebt und es würde uns heute gar nicht geben.

Dazu kommt, dass wir jeden Tag unzähligen Reizen ausgesetzt sind. Wir sehen zum Beispiel täglich viele verschiedene Gesichter, hören verschiedene Stimmen und Geräusche und werden von den Eindrücken aus unserer Umwelt regelrecht überflutet. Das Gehirn versucht, diese alltägliche Informationsflut zu vereinfachen, da wir sonst unter einer extremen Reizüberflutung leiden würden. Das tut es, indem es verschiedene Kategorien bildet. Dinge werden vom Gehirn quasi in verschiedene Schubladen gesteckt, denen bestimmte Eigenschaften zugeordnet werden. Das macht die Welt für uns viel einfacher und übersichtlicher.

Diese Schubladen zu bilden ist also sehr menschlich, hat aber oft nichts mehr mit realistischer Wahrnehmung zu tun. Das Gehirn legt einfach bestimmte Denkschubladen an, um die komplizierte Welt zu vereinfachen. Oft handelt es sich dabei aber um Unwahrheiten. Wenn zum Beispiel in den Nachrichten immer wieder von Selbstmordattentätern und dem Islam gesprochen wird, dann speichert das Gehirn diese Verbindung irgendwann einfach ab. Auch wenn die allermeisten Angehörigen des Islam Selbstmordattentäter verurteilen. Leider ist es aber manchmal schwierig, diese Verbindungen wieder loszuwerden.



b) Warum gibt es Vorurteile?

Jeder kennt sie, aber niemand hat sie. Viele Menschen behaupten von sich selbst, keine Vorurteile zu haben. Dabei beeinflussen Vorurteile unser Leben womöglich viel mehr, als wir denken.

„Dass irgendein Mensch auf Erden ohne Vorurteil sein könne ist das größte Vorurteil“

besagt schon ein Zitat des Schriftstellers August von Kotzebue aus dem 18. Jahrhundert. Vorurteile sind nämlich tief in uns Menschen verankert. Es gab sie vermutlich schon immer. Aber wie ist es dazu überhaupt gekommen? Zur Entstehung von Vorurteilen gibt es verschiedene Ansätze, die versuchen, uns zu erklären, warum wir Menschen überhaupt Vorurteile haben.

Gruppendynamischer Ansatz:

Jeder einzelne Mensch gehört im Laufe seines Lebens verschiedenen Gruppen an, z.B. der Familie, der Schulklasse, dem Fußballteam, usw. Schon alleine die Tatsache, dass man einer Gruppe zugehört, steigert das eigene Selbstwertgefühl. Indem nun der Mensch aber andere Gruppen abwertet, wird sein Selbstwertgefühl *noch* weiter gesteigert.

In einem Experiment in Amerika wurden in einem Ferienlager Jugendliche zufällig in zwei Gruppen eingeteilt, die im Wettbewerb zueinander standen. Im Verlauf des Wettkampfes nahm die Gruppenidentität deutlich zu, die Jugendlichen fühlten sich also immer zugehöriger zu ihrer Gruppe. Dabei schrieben die Jugendlichen der einen Gruppe den Mitgliedern der andere Gruppe negative Eigenschaften zu, obwohl sie ja zufällig eingeteilt wurden.

„Wir werden mit der Fähigkeit geboren, zwischen der eigenen und einer fremden Gruppe zu unterscheiden“, sagt auch Juliane Degner, Psychologieprofessorin an der Universität Amsterdam und Mitglied der DFG-Forschergruppe *Diskriminierung und Toleranz* im Interview mit „Die Welt“*. So würden bereits Babys Gesichter länger betrachten, die der eigenen Gruppe zugeordnet werden.

Genau das führt aber auch zu einer Voreingenommenheit gegenüber der anderen Gruppen. Das wurde auch in verschiedenen Experimenten, u.a. in den Niederlanden, nachgewiesen. Dabei wurden Menschen, die sich vorher nicht kannten, zufällig in zwei Gruppen eingeteilt. Diesen Gruppen wurde jeweils eine Farbe zugeordnet. Obwohl die Farben gar keine Bedeutung hatten, fühlten sich die Probanden durchweg mit ihrer eigenen Gruppe verbunden. Die Fremdgruppe wurde als viel negativer als die eigene Gruppe beurteilt.

Diese soziale Kategorisierung ist somit eine erste Basis zur Entstehung von Vorurteilen.

*(Weik, 2009)



Sündenbocktheorie:

Die Sündenbocktheorie geht davon aus, dass Menschen ihren eigenen Frust abbauen und sich besser fühlen, wenn sie die Schuld für Dinge, die nicht so gut laufen, auf andere schieben. Sie suchen also nicht die Schuld bei sich selbst, sondern machen einfach jemand anderen zum Sündenbock.

Ein Beispiel für eine solche Situation wäre, einer bestimmten Person eine Schuld zuzuschreiben, um sich selbst besser zu fühlen, z.B.: „Wäre XY nicht Kanzler, hätten wir nun keine Krise“.

Oft wird die Schuld aber nicht nur einer einzelnen Person zugeschrieben, sondern gleich einer ganzen Gruppe, z.B.: „Ohne Flüchtlinge hätten wir weniger Probleme“. Den Flüchtlingen wird also mit Vorurteilen begegnet.

Wir schreiben vor allem dann anderen Menschen diese (oft falschen) Eigenschaften zu, wenn die wahre Ursache unserer Frustration entweder unbekannt oder nicht erreichbar ist. Wir fühlen uns einfach besser, wenn wir einen vermeintlich Schuldigen dafür benennen können. Über diesen können wir uns ärgern und so unseren Frust besser abbauen.

Früher waren die Menschen z.B. oft frustriert von Flutkatastrophen, für die sie damals keine Erklärung fanden. Sie wussten also nicht, gegen wen sie ihren Frust richten sollten, um sich besser zu fühlen. Deshalb suchten sie sich einfach einen Sündenbock und sagten, dass z.B. die Hexen durch ihre Sünden die Götter verärgert hatten. Als im Mittelalter die Pest ausbrach und niemand wusste, woher die Seuche kam, entstand das Gerücht, die Juden hätten die Welt vergiftet. Als Folge kam es zu Tötungen der Juden. Sie waren also die Sündenböcke und man begegnete ihnen mit vielen Vorurteilen.

Viele Experten sagen aber, dass die Sündenbocktheorie heute überholt ist und nicht ausreicht, die Entstehung von Vorurteilen vollständig zu erklären.



Vorurteile durch Lernen:

Kinder lernen von ihrer Umgebung, die Welt zu verstehen. Dabei "erlernen" sie auch die Vorurteile von ihren Eltern. Vor allem kleine Kinder können die Aussagen von ihren Eltern noch nicht kritisch hinterfragen. Wird ihnen zum Beispiel immer wieder gesagt, dass Araber böse sind, ist das für sie zunächst eine "Wahrheit", mit der sie aufwachsen und die sie nicht anzweifeln. Auch, wenn sie keinen einzigen Araber kennen und das Vorurteil unberechtigt ist. Später ist es gar nicht so einfach, dieses Vorurteil wieder abzubauen. Begegnet das Kind später z.B. einem sehr netten Araber, denkt es eher, dass es sich hierbei nur um eine Ausnahme handelt und bleibt deshalb oft beim Vorurteil, das sich so tief verankert hat, hängen. Auch, wenn die Eltern ihren Kindern gar nicht bewusst Vorurteile "beibringen" möchten, übernehmen die Kinder ihre Einstellungen. Kinder beobachten nämlich sehr aufmerksam, was sich um sie herum ereignet und saugen alles aus ihrem Umfeld in sich auf.

Aber nicht nur die Eltern haben einen großen Einfluss auf Kinder. Auch andere Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Lehrer und die Medien tragen einen sehr großen Teil dazu bei.



Vorurteile sind außerdem eine Sammlung von bereits gemachten Erfahrungen. Beobachten zum Beispiel Kinder immer wieder, dass im Kindergarten Mädchen und Jungen unter sich bleiben, dann nehmen sie das in ihr Schema auf. So könnte zum Beispiel das Vorurteil "Mädchen und Jungs sind nie miteinander befreundet" entstehen. Erlebt ein Kind, dass im eigenen Umfeld immer die Väter arbeiten gehen und die Mütter zuhause bleiben, könnte das Vorurteil "Frauen machen immer den Haushalt" entstehen. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seines Lebens seine eigene Sammlung von Vorurteilen. Einige davon sind selbst gemachte Erfahrungen, andere wurden von Personen aus dem Umfeld übernommen.

c) Der Pygmalion-Effekt

Wie gefährlich können Vorurteile sein?

Rosenthal und Jacobson führten mit den Schülerinnen einer amerikanischen Schule einen Test durch, der angeblich die 20 Prozent der Schüler ermitteln würde, die im kommenden Schuljahr aufgrund eines Entwicklungsschubs bessere Leistungen zeigen würden. Die Namen der „Testsieger“ wurden dann an die Lehrer weitergegeben. Die Lehrkraft hatte nun also das „Vorurteil“, dass diese Schülerinnen in Zukunft besonders viel leisten würden. In Wirklichkeit war das alles aber gelogen. Es gab diesen Test gar nicht! Die Forscher hatten einfach zufällig irgendwelche Schülerinnen ausgewählt.

Nach acht Monaten kamen die Forscher wieder an die Schule um zu testen, wie sich die Schülerinnen in dieser Zeit entwickelt hatten. Tatsächlich zeigten genau die Schülerinnen, die zuvor zufällig ausgewählt wurden, wirklich eine deutliche Leistungssteigerung. Da die Schülerinnen selbst nicht wussten, ob sie „ausgewählt“ worden waren oder nicht, musste es allein die Erwartung der Lehrer gewesen sein, die den Wandel hervorgebracht hatte.

Die Forscher kamen daher zu dem Schluss, dass die Lehrerinnen die zufällig ausgewählten Schülerinnen unbewusst durch ihre Vorurteile anders behandelt und bewertet hatten. Wahrscheinlich waren sie, geprägt durch ihre Vorurteile, geduldiger mit ihnen und förderten und motivierten sie mehr. Vielleicht hatten die Lehrerinnen mit den ausgewählten Schülerinnen auch einen häufigeren Augenkontakt oder riefen sie öfter auf.

Rosenthal führte mit einem anderen Forscher namens Kermit L. Fode noch ein anderes, aber sehr ähnliches Experiment, durch. An diesem Experiment nahmen 12 Studentinnen teil. Jede/r von ihnen bekam 5 Ratten. Die Aufgabe der Studentinnen war es, die Ratten zu trainieren, damit sie schneller den Weg aus einem Irrgarten fanden. Der Hälfte der Studentinnen wurde gesagt, dass es sich um besonders schlaue und talentierte Ratten handele. Der anderen Hälfte wurde gesagt, dass ihre Ratten besonders dumm seien. Beides war allerdings gelogen. In Wirklichkeit waren alle Ratten gleich intelligent. Am Ende des Experiments erzielten die Studentinnen mit den angeblich schlaunen Ratten wesentlich bessere Ergebnisse.

Auch hier kamen die Forscher zu dem Schluss, dass die Studentinnen mit den vermeintlich schlaueren Ratten aufgrund ihres Vorurteils anders mit ihnen umgingen. Sie waren vermutlich geduldiger mit ihnen und förderten die Ratten mehr.

Dieses Phänomen, das die Forscher bei beiden Experimenten beobachten konnten, nennt sich **Pygmalion-Effekt**. Der Pygmalion-Effekt besagt, dass gute Erwartungen zu guten Leistungen und schlechte Erwartungen zu schlechten Leistungen führen. Wer also aufgrund seiner Vorurteile von seinem Gegenüber Positives erwartet, der fördert und ermutigt mehr und hilft eher bei Rückschlägen. Erwarten wir hingegen Negatives, ist das Gegenteil der Fall. Vorurteile verändern also, wie wir mit Menschen umgehen. Und das wiederum beeinflusst das Verhalten dieser Menschen.

d) Vorurteile überwinden – aber wie?

Kontakte helfen!

Die Kontakthypothese, die von dem Psychologen Gordon Allport entwickelt wurde, besagt, dass Kontakte ein unschlagbares Mittel sind, um Vorurteile zu reduzieren. Indem wir mit Personen in Kontakt treten, gegenüber denen wir einst Vorurteile hatten, bemerken wir oft schnell, dass wir unser Urteil zu früh gefällt haben. Wir haben immer weniger Berührungsängste und erhalten die Möglichkeit, unsere alten Glaubenssätze zu korrigieren, indem wir hautnah erfahren, dass sie in Wirklichkeit falsch und unberechtigt waren.

Bei Kindern früh vorbeugen

Viele Vorurteile entstehen bereits im Kindesalter. Oft geschieht dies, indem Kinder automatisch die Vorurteile der Erwachsenen übernehmen und diese noch nicht hinterfragen können. Deshalb kommt dem Kindesalter eine ganz besondere Bedeutung zu. Je früher wir damit beginnen, Vorurteilen entgegenzuwirken, desto weniger können sie sich festigen. Kinder haben deshalb weniger Berührungsängste, wenn sie bereits in einer multikulturellen Gesellschaft aufwachsen und lernen, dass Vielfalt etwas ganz Normales ist. Je vertrauter ihnen auch Menschen anderer Kulturen sind, desto geringer sind die Chancen, dass die Kinder Vorurteile entwickeln.

Wissen hilft

Je mehr wir über Vorurteile und deren Entstehung wissen, desto einfacher fällt es uns, uns selbst zu hinterfragen und uns so von unseren eigenen Vorurteilen zu distanzieren. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder bereits in der Schule lernen, warum es Vorurteile gibt und wie sie entstehen. Sich darüber bewusst zu sein, dass wir Menschen zu Vorurteilen neigen, hilft uns, kritisch zu hinterfragen, was wir denken. Auch wenn es manchmal schwer fällt, können wir mithilfe dieses Wissens an unseren eigenen Vorurteilen arbeiten.

Sprache anpassen

Um Vorurteile langfristig zu verringern kann es sehr hilfreich sein, seine eigene Ausdrucksweise anzupassen. Betonen wir zum Beispiel immer wieder stereotypische Unterschiede, werden diese auch von anderen eher so übernommen. Bereits kleine Bemerkungen über andere Gruppen können dabei einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Deshalb sollten wir darauf aufpassen, in unserer Ausdrucksweise nicht Menschen einer Gruppe pauschal über einen Kamm zu scheren.

V. Sterben und Trauern

a.) Die Phasen des Sterbens

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat sich intensiv mit dem Tod und dem Sterben beschäftigt. Sie hat fünf Phasen beobachtet, die sterbende Menschen durchlaufen. Je nach Persönlichkeit fallen einzelne Phasen stärker oder schwächer aus.

1. Nichtwahrhabenwollen/Verweigerung

Wenn ein Mensch die Diagnose des baldigen Todes erhält, schützt er sich meist selbst, indem er diese Tatsache verleugnet. Er flüchtet sich in auffallende Aktivitäten, wechselt häufig Ärzte, deren Diagnosen er anzweifelt, feilt an seinem äußeren Erscheinungsbild und schmiedet irrationale Zukunftspläne. Erst wenn die Unabänderlichkeit des Todes immer mehr zur Gewissheit wird, zieht der Betroffene sich zurück und isoliert sich von der Umwelt.

2. Zorn/Auflehnung

In dieser Phase verhält sich der Betroffene seiner Umwelt gegenüber aggressiv. Er nörgelt, ist unzufrieden und macht Angehörigen oder Pflegern ungerechtfertigte Vorwürfe. Die Beziehungen zur Umwelt sind spannungsgeladen.

3. Verhandeln

Diese Phase, die häufig eher kurz ausfällt, deutet einen Wendepunkt hin zur Akzeptanz des Unausweichlichen an. Der Sterbende findet sich langsam mit seinem Schicksal ab. Jedoch hofft er auf eine günstige Wende und verhandelt um eine „Fristverlängerung“. Häufige Kirchenbesuche, spezielle therapeutische Maßnahmen, Hoffnung auf Wundermittel, esoterische Sinnsuche und Ähnliches sind typisch für diese Phase.

4. Depression

Der Betroffene setzt sich bewusst mit dem Unabänderlichen auseinander. Er zieht sich zurück. Trauer überflutet ihn, weil ihm klar wird, dass er Abschied nehmen muss von seinem Leben und seinen Mitmenschen. Häufig wird ihm deutlich, dass er noch einen Konflikt oder eine Schuld zu bereinigen hat. Er wünscht sich, alles zu regeln, was noch zu regeln ist.

5. Zustimmung

Der Sterbende ist müde, erschöpft und zum Sterben bereit. Das Sterben wird als Erlösung wahrgenommen. Der Sterbende beginnt, sich von seinen irdischen Bindungen zu lösen. Er nimmt sehr sensibel das Geschehen seiner Umwelt wahr, auch wenn er scheinbar nicht mehr am Leben teilnimmt.

Schäper/Wilmes, Sterben und Tod (verändert)

Hospizbewegung

Die wichtigste Aufgabe ist es, Sterbenden zu ermöglichen, ihre letzte Lebenszeit zu Hause oder zumindest in angenehmer Umgebung zu verbringen. Falls die Angehörigen den Sterbenden nicht zu Hause pflegen können oder der Patient alleine lebt, kann im Hospiz eine familiäre Atmosphäre geschaffen werden. Es wird keine aktive Sterbehilfe praktiziert, sondern es steht die Frage im Vordergrund: Wie können wir dem Sterbenden helfen, in Würde und weitestgehend ohne große Schmerzen zu leben, bis er stirbt? Die Betreuung umfasst die medizinische, pflegerische, psychosoziale und geistliche Fürsorge den Sterbenden und den Angehörigen gegenüber.

Aktive Sterbehilfe

Tötung auf Verlangen, zum Beispiel durch eine Spritze, ist in Deutschland verboten. Bei der assistierten Sterbehilfe wird ein tödliches Medikament zur Verfügung gestellt. Der Patient muss es selbst einnehmen.

b.) Die vier Trauerphasen

Nach dem Tod eines geliebten Menschen werden Sie mit schmerzhaften und oft unerträglichen Emotionen konfrontiert. Diese sind natürliche Zeichen für Ihre aufrichtigen Gefühle dem Verstorbenen gegenüber. Es ist wichtig zu wissen, dass es ganz normal ist, von seiner Trauer überwältigt zu werden. [...].

Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um Ihren Verlust zu verarbeiten. [...]

In der Trauer nach einem Todesfall unterscheidet man generell vier verschiedene Phasen, die ineinander übergehen, aber im Lauf des Trauerprozesses auch wechselweise wieder auftreten können. Intensität und Dauer sind sehr individuell und hängen auch von der Beziehung ab, die Sie zum Verstorbenen hatten. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie in einer Trauerphase feststecken, kann Ihnen ein Trauerbegleiter oder Psychologe professionelle Unterstützung bieten.

1. Die Schockphase

Ein emotionaler Schockzustand ist oft die erste Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen. Dieser Schock kann unterschiedlich lange anhalten. In dieser Trauerphase sind wir empfindungslos und wollen den Tod des Verstorbenen nicht wahrhaben. Nehmen Sie ruhig die Hilfe von Freunden und Familie an, die Ihnen ein Gefühl von Nähe geben können.

2. Das Gefühlschaos

In dieser Phase brechen nach dem Schockzustand alle Gefühle durch. Sie werden von verschiedensten Emotionen überflutet wie Wut,

Angst, Hass, Verzweiflung und Sehnsucht. Oft fühlen Sie sich schuldig oder suchen einen Schuldigen für den Verlust des geliebten Menschen. Gerade Eltern, die ein Kind verloren haben, werden oft von schweren Schuldgefühlen geplagt. Unterdrücken Sie diese Gefühle nicht, sondern lassen Sie diesen freien Lauf.

3. Suchen und Sichtrennen

In dieser Trauerphase durchleben Sie noch einmal vertraute Situationen und gemeinsame Lebensabschnitte. Vielleicht führen Sie auch Zwiegespräche mit dem Verstorbenen, was Ihre Umwelt oft nicht nachvollziehen kann. Wenn Sie sich zurückziehen wollen, um in Ruhe Abschied zu nehmen, dann nehmen Sie sich diese Freiheit. Insbesondere trauernde Kinder durchleben diese Phase oft besonders intensiv.

4. Neuorientierung

Die letzte Trauerphase ist der Schritt des Loslassens. Wenn Sie das Gefühl haben, innerlich von Ihrem geliebten Menschen Abschied genommen zu haben, werden Sie merken, dass Sie mit dem Verlust besser umgehen können. Dieser Neuanfang bedeutet nicht, dass Sie den Verstorbenen vergessen haben, sondern dass Sie Ihren Trauerprozess in Frieden abgeschlossen haben. Der verstorbene Mensch ist oft zu einem inneren Teil geworden, an den man sich mit Wehmut, aber auch wieder mit Freude erinnern kann. Viele Angehörige empfinden es als heilsam, sich auch über diese Phase hinaus intensiv selbst um die Grabpflege zu kümmern.