

Checkliste - Quali Ethik 2024

Thema	AB/HE	Gelernt
Tierethik		
- Vor- und Nachteile der Massentierhaltung	ABs Schweine, Hühner und Rinder in der Massentierhaltung vs. Natur	
- Biostallhaltung	HE Vor- und Nachteile einer Biohaltung	
- Tierethische Positionen	ABs Tierethische Positionen	
Glück		
- Antike Glückstheorien	ABs Antike Glückstheorien HE Antike Glückstheorien: Was ist Glück?	
- Tipps für ein glückliches Leben	ABs Wie werde ich glücklicher? (Gruppe 1-4)	
- Glück durch Geld?	AB Macht Geld glücklich?	
Vorurteile		
- Herkunft und Nutzen von Vorurteilen	ABs Warum gibt es Vorurteile? (Gruppe 1-4) AB Quiz	
- Gefahr von Vorurteilen -> Pygmalion-Effekt	AB Der Pygmalion-Effekt	
- Abbau von Vorurteilen	ABs Vorurteile überwinden - aber wie? HE Wie überwinde ich Vorurteile?	
Konflikte		
- Begriffsdefinition Konflikt	HE Welche Arten von Konflikten gibt es und wie geht man damit um?	
- Konfliktarten		
- Konfliktlösungsstrategien und Konflikteskalationsstufen	HE Wie löse ich friedlich einen Konflikt? HE Wie löse ich einen Konflikt friedlich? YouTube: Konflikte lösen - Die 5 Konfliktlösungswege von Smart Leadership YouTube: Die 9 Eskalationsstufen nach Glasl - Konfliktanalyse von Smart Leadership	
- Arten von Gewalt	HE Psychische, Physische und Strukturelle Gewalt	
Ethik der Weltreligionen		
- Religionsfreiheit (Art. 4 GG, Positiv, Negativ, Grenzen)	HE Religionsfreiheit	
- Religiöse Gebote vs. Rechtliche Norm	HE „Religiöse Gebote vs. Rechtliche Normen“	
- Funktionen von Religion, Ersatzreligion	HE Warum glaubt der Mensch? AB Funktionen von Religion: Ersatzreligion	

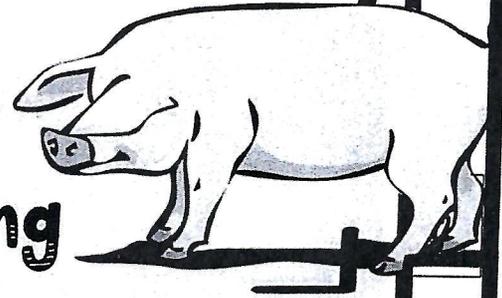


Tierethik



Schweine

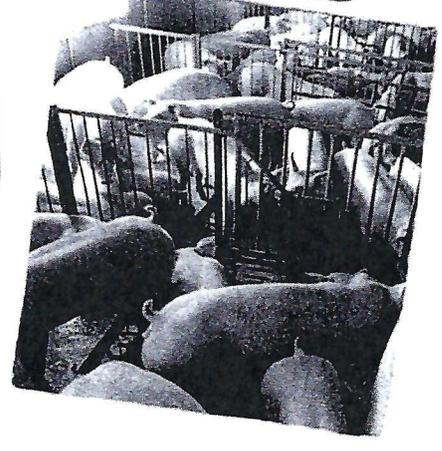
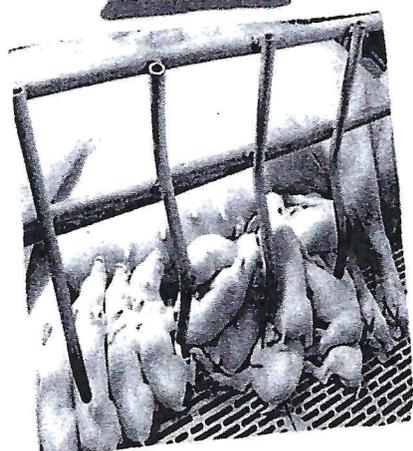
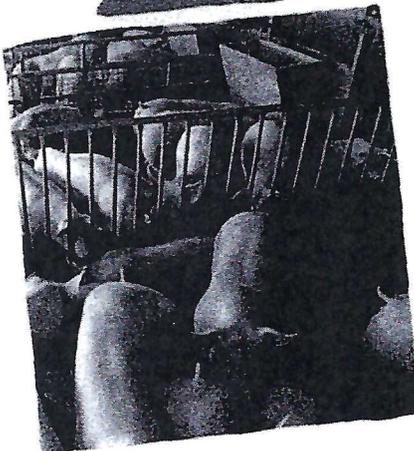
in der Massentierhaltung



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.

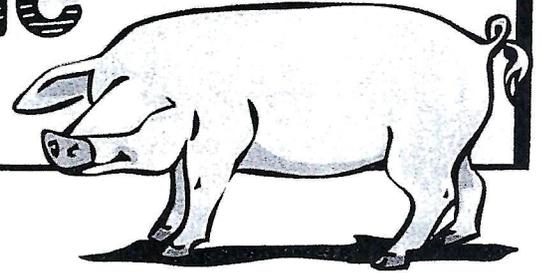
Das Leben eines Schweines beginnt dort im sogenannten Abferkelstall, in dem die neugeborenen Ferkel von ihrer Mutter gesäugt werden. Dieser Abferkelstall ist kaum größer als der Körper der Muttersau. Sie kann deshalb nur auf der Seite liegen und sich kaum bewegen. Deshalb leidet sie meistens auch unter starken Schmerzen und zeigt Verhaltensauffälligkeiten. Durch die Gitter des Abferkelstalls saugen die Ferkel dann an den Zitzen der unbeweglichen Muttersau. Durch die Metallabsperrung 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

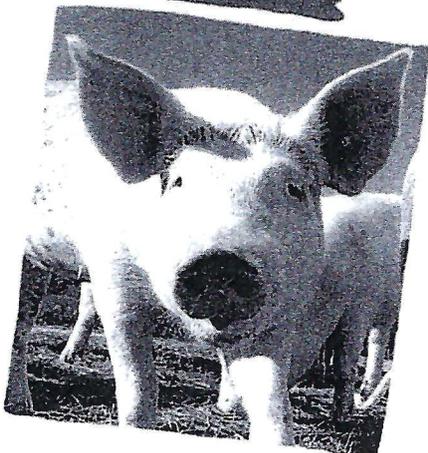


Schweine sind sehr reinliche Tiere. Wenn sie sich im Dreck suhlen, dann tun sie das vor allem, um ihre Körpertemperatur zu senken, weil sie nicht wie Menschen schwitzen können. Außerdem sind sie auch sehr intelligent. Man kann ihnen viele Dinge beibringen, z.B. auf ihren Namen zu hören. Tatsächlich gehören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

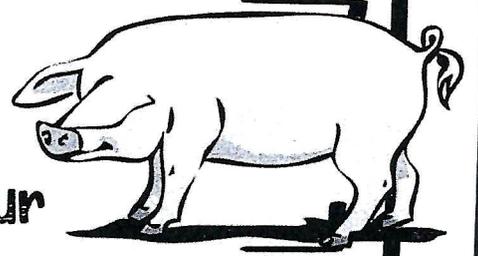
Die Muttersäue kümmern sich aufopfernd um ihre Babys. Schon nach wenigen Tagen zeigen sie den Kleinen zum Beispiel, wie man nach Wurzeln und Käfern wühlt. Die kleinen Ferkel haben außerdem einen großen Spieltrieb, dem sie in der Natur auch wunderbar nachkommen können.

Schweine werden normalerweise 15-20 Jahre alt.



Schweine

Massentierhaltung vs. Natur

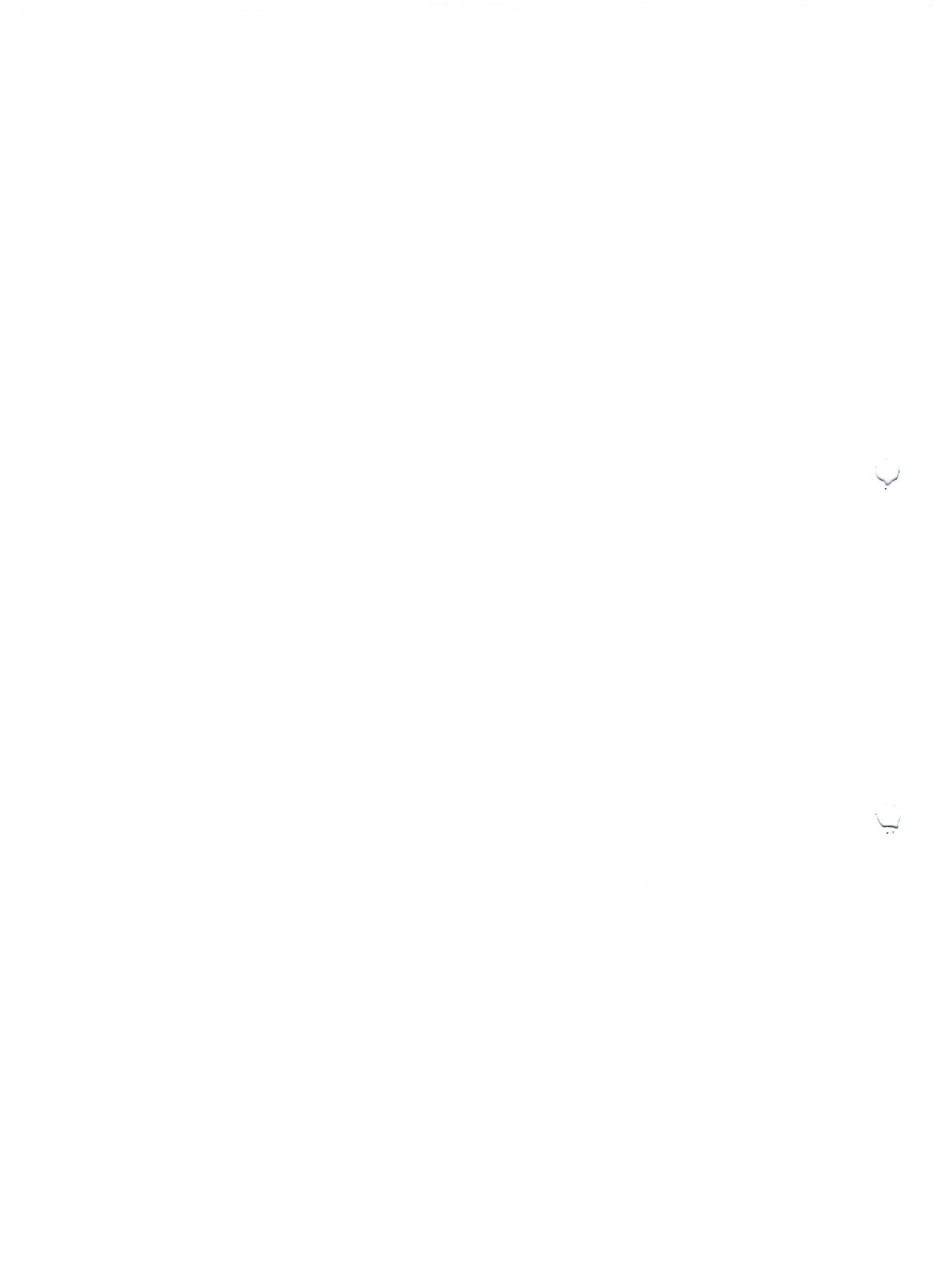


Wie leben Schweine
in der Natur und was ist für sie wichtig?

- Schweine sind reinlich und suchen sich nur im Dreck, um ihre Körpertemperatur zu senken.
- Sie halten ihren Kot- und Harnplatz fern von ihrem Nest.
- Sie sind sehr aktiv, um sich v.a. Nahrung zu suchen.
- Ferkel haben einen großen Spieltrieb. Sie lernen früh Nahrung zu suchen.
- Schweine werden 15-20 Jahre alt.

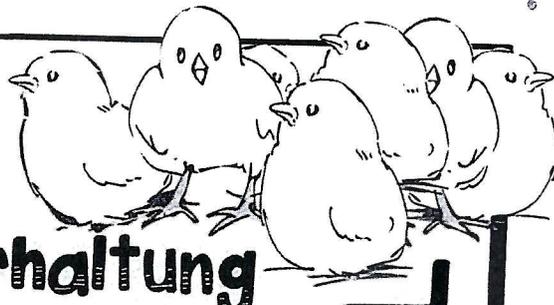
Wie sieht das Leben der Schweine in der
Massentierhaltung aus? Was fehlt ihnen hier?

- Ferkel und Muttersau leben getrennt im Abferkelstall. Die Muttersau kann sich nicht bewegen und hat starke Schmerzen.
- Ferkel wurden lange nach wenigen Tagen kastriert und ihr Ringelschwanz wurde abgeschnitten.
- Schweine leben auf harten Böden sehr eng ohne Auslauf und ohne Trennung von Kot- und Liegeplätzen.
- Sie werden nach ~6 Monaten geschlachtet.
- Sie bekommen hochkalorisches Kraftfutter, das sie schnell fett macht.
- Zur Vermeidung von Krankheiten erhalten sie Antibiotika.
- Sie werden bis zu 8 Stunden in LKWs transportiert.



Hühner

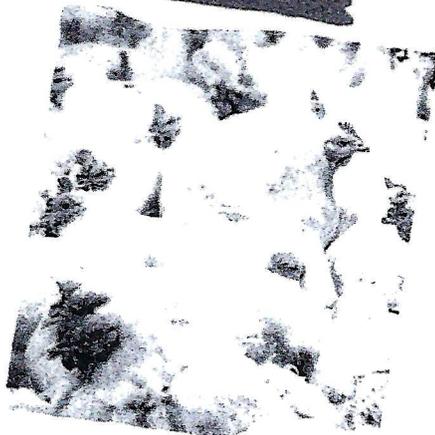
in der Massentierhaltung



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 Halungsweise 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.

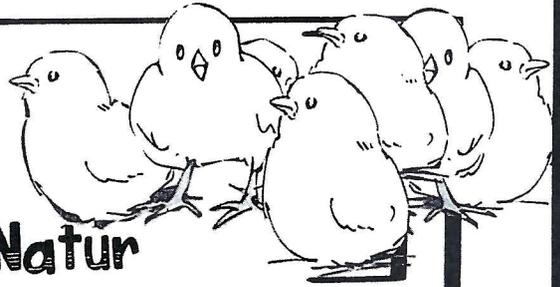
Hühnern, die zur Gewinnung von Eiern gehalten werden, nennt man Legehennen. Die meisten von ihnen leben heute in Deutschland in Bodenhaltung. Die Hennen werden dort auf sehr wenig Platz in großen Hallen gehalten. Diese Hallen sind aber nur zu einem Drittel mit Einstreu ausgestattet weil mehr Einstreu 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.



Hühner

Massentierhaltung vs. Natur



Wie leben Hühner
in der Natur und was ist für sie wichtig?

- viel Bewegung
- Ruheplätze

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.



Rinder

in der Massentierhaltung



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

06.11.23

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



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.

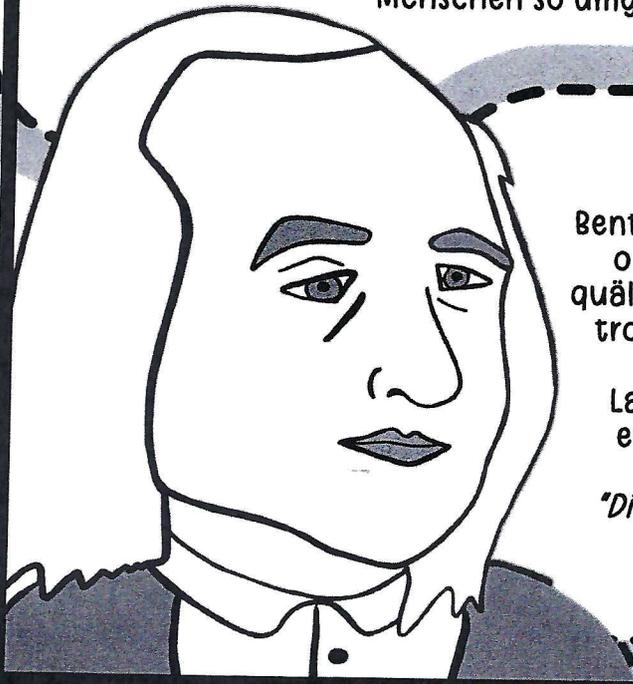


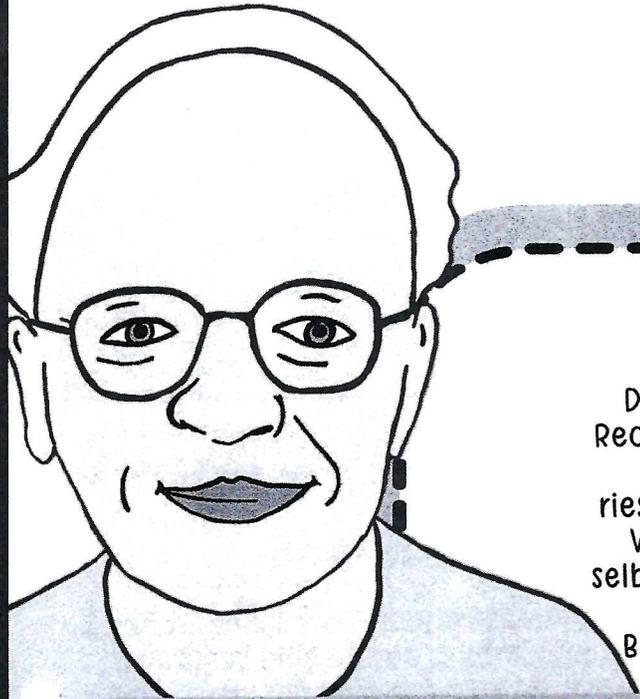
Jeremy Bentham, 1748-1832

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.

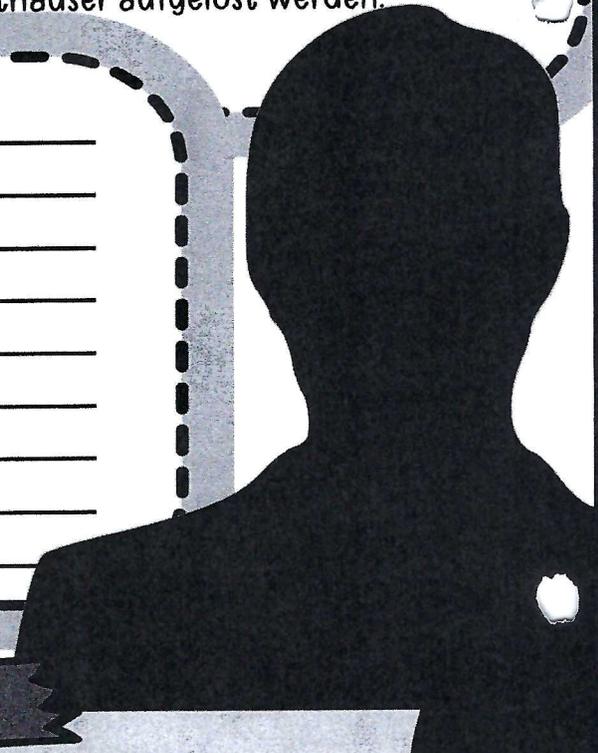
"Die Frage ist nicht: Können sie denken? Oder: Können sie sprechen?, sondern: Können sie leiden?" ist ein sehr bekanntes Zitat von ihm.





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.



1. Wie hat sich das Denken über Tiere im Laufe der Zeit verändert?
2. Wie werden wohl die Menschen in Zukunft über Tiere denken? Schreibe deine Ideen in das freie Feld oben!
3. Was würden die jeweiligen Aussagen für die Massentierhaltung bedeuten?
4. Schreibe einen Brief an einen der 4 Philosophen und begründe genau, warum du ihm zustimmst bzw. nicht zustimmst.

Glück



Antike Glückstheorien

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

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 unseres 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?

1. Aristoteles

- Glück ist immer das Endziel unseres Handelns. Das heißt: Alle Dinge, die wir tun, tun wir um glücklich zu werden.
Bsp.: 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 Freunde oder Geld, sind dabei nötig.

2. 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

Wie werde ich glücklicher?

Arbeitsauftrag Gruppenpuzzle

Viele Menschen denken, sie könnten nicht glücklicher werden, wenn sie nicht etwas an ihren Lebensumständen ändern. Aber das stimmt zum Glück überhaupt nicht. Wir können sehr wohl glücklicher werden, und das auch ohne einen neuen Job, eine neue Beziehung, eine Schönheitssop oder einen Lottogewinn. Denn egal, was sich im Außen tut: Wenn wir unsere innere Einstellung nicht verändern, können wir langfristig sowieso nicht glücklich sein. Ein neues Handy mag uns vielleicht kurzzeitig glücklich machen, aber dann setzt auch schnell schon der Gewöhnheitseffekt ein. Wenn wir nur äußere Dinge verändern und nicht uns selbst, lösen sich unsere Probleme und Unsicherheiten nämlich dennoch nicht in Luft auf.

Tatsächlich kommt es also viel mehr auf unsere Denk- und Verhaltensgewohnheiten an, als wir vielleicht glauben. Es kommt darauf an, wie wir mit dem umgehen, was *jetzt gerade* ist. Auch Wissenschaftler sagen deshalb: Die Lebensumstände machen nur 10% unseres Glücks aus. Einen viel größeren Teil haben wir dagegen selbst in der Hand! Ist das nicht super?!

Aber was *genau* können wir tun, um an unseren Einstellungen und unserem Verhalten zu arbeiten um glücklicher zu werden?

Arbeitsauftrag:

1. Lies deinen Text aufmerksam durch. Markiere wichtige Stellen mit einem Marker.
2. Deine Lehrerin/dein Lehrer teilt dich nun einer Gruppe zu. Die anderen aus deiner Gruppe haben den gleichen Text gelesen. Helft euch gegenseitig, wenn ihr etwas aus dem Text nicht verstanden habt! Überlegt dann, wie ihr den Text **mit-euren eigenen Worten** am besten euren KlassenkameradInnen erklären könnt! Macht dazu Notizen!
3. Nun wirst du in eine neue Gruppe eingeteilt. Die anderen Mitglieder haben deinen Text nicht gelesen. Erkläre ihnen die wichtigsten Aussagen mithilfe deines Notizzettels!





positives Denken

Gruppe!

Anderer können sie von Außen nicht einmal sehen. Warum sollten sie also wichtig sein?

Wir denken am Tag etwa 60.000 verschiedene Gedanken. Ob diese eher positiv oder negativ sind, ist tatsächlich alles andere als egal! Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass unsere Gedanken die neuronale Struktur unseres Gehirns verändern. Jedes Mal, wenn wir negativ auf eine Situation reagieren, trainieren wir unser Gehirn dazu, Situationen in Zukunft noch negativer und stressiger zu erleben und dadurch weniger Glück zu empfinden.

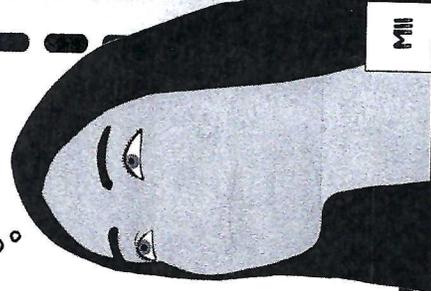
Somit wirken sich unsere Gedanken auf sämtliche Lebensbereiche aus: auf unsere Stimmung, unser Selbstbewusstsein, unseren Tatendrang, unsere Lebensfreude und sogar auf unsere Gesundheit! Studien haben herausgefunden, dass positive Gedanken unser Immunsystem stärken und Krankheiten verhindern können, während negative Gedanken uns schwächen und Krankheiten gar weiter verschlimmern können. Ein weiteres Beispiel für die Macht der Gedanken ist die sich selbst erfüllende Prophezeiung: Wenn man schon von vornherein denkt, man schaffe etwas nicht, verringert sich alleine dadurch die Wahrscheinlichkeit, die Sache *wirklich* nicht zu schaffen. Wer z.B. denkt, er könne in der Mathematik sowieso keine Note schreiben, wird sich eher weniger und unmotivierter darauf vorbereiten und vorher nervöser sein. Folglich schneidet er schlechter ab, allerdings eigentlich nur durch die negativen Gedanken und das daraus folgende Verhalten. Wer bestimmte Erwartungen hat, verhält sich oft automatisch dementsprechend, unser Leben tun, was zuerst einmal ein Gedanke. Hätte z.B. Manuel Neuer nicht irgendwann den Gedanken gehabt, gerne Fußball spielen zu wollen, wäre er heute sicherlich kein Profispieler. Und hätte Dagi Bee nicht irgendwann den Gedanken gehabt, gerne Videos drehen zu wollen, wäre sie heute wohl keine berühmte YouTuberin. Was wäre wohl passiert, wenn sie gedacht hätte, dass bestimmt niemand ihre Videos sehen möchte?

Positives Denken bringt also viele Vorteile mit sich. Es macht uns gesünder, selbstbewusster, glücklicher, und Studien zufolge leben wir sogar länger! Aber wie funktioniert positives Denken eigentlich genau? Die gute Nachricht ist: Jeder von uns kann es mit ein wenig Geduld erlernen und einüben! Schließlich kann sich unser Gehirn bei Aktivität wunderbar verändern und umprogrammieren!

Positiver Denken mit 3 kleinen Schritten:

1. Akzeptiere deine momentane Situation so, wie sie gerade ist. Manchmal passieren Dinge, die uns nicht so gut gefallen: Du liegst vielleicht mit einer Grippe im Bett, dein Taschengeld ist schon am Monatsanfang leer oder dein neues Smartphone ist auf den Betonboden gefallen. Nimm die Situation zuerst einmal so an, wie sie ist.
 - 2. Versuche dann, das Gute im Schlechten zu finden. Auch, wenn es auf den ersten Blick meistens nicht zu sehen ist: in allem ist immer auch etwas Gutes verborgen. Jedes Problem trägt ein Geschenk in der Hand, auch wenn man manchmal etwas länger danach suchen muss. Das Taschengeld ist schon am Monatsanfang verprasst? Versuche es als Ansporn zu sehen, in Zukunft besser mit deinem Geld umzugehen. Was gibt es zu diesem Thema vielleicht noch zu lernen, wovon du auch in Zukunft noch profitieren kannst? Vielleicht ist es auch ein Ansporn, einen tollen Nebenjob zu finden? Dein Freund hat mit dir Schluss gemacht? Das tut zwar sehr weh, aber bestimmt kannst du daraus eine wichtige Lehre ziehen. Vielleicht vermeidest du bestimmte Fehler bei deinem nächsten Freund oder du lernst daraus, wie du dich in Zukunft nicht mehr behandeln lassen wirst? Jedes Problem und jede unschöne Situation bieten uns auch immer die große Chance, daran zu wachsen, daraus zu lernen und stärker zu werden.
 - 3. Anstatt immer wieder darüber nachzudenken, wie doof die Situation gerade ist, überlege dir genau, was du daran ändern kannst. Versuche nicht nur das Problem selbst zu sehen, sondern sei lösungsorientiert! Optimistisch zu sein bedeutet übrigens nicht, immer mit einer rosaroten Brille herumzulaufen und sich alles zwanghaft schönzureden. Manchmal sind wir einfach traurig und enttäuscht. Das ist total normal und diese Gefühle dürfen wir auch rauslassen! Aber dann heißt es auch irgendwann wieder: 'Aufstehen, Krone richten und weitermachen!'

Aufstehen, Krone richten und weiter geht's!



Achtsamkeit

Gruppe 2

Achtsamkeit ist ein Wort, das uns in der heutigen Zeit immer öfter begegnet. Aber was genau ist damit gemeint?

Und wie genau soll es helfen, uns glücklicher zu machen?

Das Leben kann manchmal ganz schön stressig sein, in der Schule gab es heute morgen Ärger mit zwei deiner besten Freunde und nächste Woche steht dein Englischreferat an. Du hast zwar schon alles dafür vorbereitet, aber trotzdem bereitet es dir seit Tagen Bauchschmerzen. Was, wenn du dich vor der Klasse blämst? Was die anderen wohl denken werden? Was, wenn du vor Aufregung beginnst zu zittern und du kein Wort mehr herausbringst? Mit deinen Gedanken bist du also entweder irgendwo in der Zukunft oder in der Vergangenheit und grübelst und grübelst. Am liebsten würdest du deine Gedanken einfach mal kurz abschalten. Leider geht das aber nicht, denn wir können ja gar nicht aufhören zu denken. Das Gehirn denkt nämlich immer! Lemnuso wie die Augen sehen und die Ohren hören, und je mehr wir uns gegen unsere Gedanken wehren, desto aufdringlicher werden sie sogar. Und oft machen sie uns ziemlich unglücklich.

Deshalb geht es bei der Achtsamkeit darum, wieder in den jetzigen Moment zurückzufinden. Denn der jetzige Moment ist eigentlich nicht mehr jetzt, in dem das Leben stattfindet. Das gefährlichste Referat ist *nicht jetzt* und der Streit von heute morgen ist *nicht mehr jetzt*, trotzdem hängen wir mit unseren Gedanken oft in der Zukunft oder in der Vergangenheit fest und das macht uns oft unglücklich. Wir haben völlig vergessen, dass die wichtigste Stunde doch eigentlich die der Gegenwart ist. Stattdessen verstreuen wir quasi unser Glück in die Zukunft und haben Gedanken wie "Wenn das Referat erstmal vorbei ist, dann ist alles gut". Dabei werden wir aber blind für das Glück, das im Augenblick versteckt ist.

Die Achtsamkeit soll uns deshalb helfen, aufmerksam für das zu sein, was gerade ist und um uns herum passiert, anstatt über die Vergangenheit oder die Zukunft zu grübeln und uns in negativen Gedanken zu verlieren. Es geht darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein, aber ohne jede Bewertung, so bekommt unser Kopf endlich einmal eine kleine Auszeit! Manchmal fällt uns die Achtsamkeit ganz schön schwer. Aber keine Sorge! Man kann sie trainieren! Und dafür gibt es verschiedene Achtsamkeitsübungen.

1. Meditation: Bei der Meditation geht es darum, Gedanken loszulassen, setzt dich dazu entspannt an einem ruhigen Ort auf den Boden und stelle deinen Wecker auf 10 Minuten. Jetzt versuchst du ganz bewusst, deinen Atem wahrzunehmen. Wahrscheinlich kommen dir dabei immer wieder irgendwelche Gedanken in den Kopf geschossen. Das ist total normal und okay. Lass sie einfach kommen und weiterziehen. Du kannst dir z.B. vorstellen, dass sie mit einer Wolke wieder davonschwaben. Alternativ dazu findest du im Internet auch "geführte" Meditationen. Hier wirst du von einer Stimme durch die Meditation geführt.

2. der Flow-Zustand: Den Flow-Zustand erreicht man, indem man sich ganz bewusst einer Sache zuwendet, in der man völlig aufgeht. Vielleicht ist es dir selbst schon einmal passiert, dass du so sehr in etwas vertieft warst, dass du sogar völlig die Zeit vergessen hast? Dann kennst du den Flow-Zustand wahrscheinlich schon! In diesem Zustand ist man so fokussiert, dass man alles um sich herum vergisst. Man vergisst all seine Ängste und Sorgen und denkt nicht darüber nach, was gestern war oder morgen sein wird. Man ist einfach total im Hier und Jetzt. Menschen erreichen diesen Zustand je nach Vorliebe mit ganz unterschiedlichen Aktivitäten, wie z.B. beim Malen, Basteln, Kochen, im Spiel, beim Sport oder auch beim Musizieren. Der Flow-Zustand lässt sich sogar im Gehirn messen! So wird z.B. der präfrontale Kortex im Gehirn heruntergefahren. Das erklärt, warum wir alles Unnötige ausblenden, uns weniger Sorgen über die Zukunft machen und völlig im Hier und Jetzt sein können. Dazu kommt, dass im Flow-Zustand auch Glückshormone ausgeschüttet werden.

2. achtsam Musik hören
Auch Musik eignet sich wunderbar, um Achtsamkeit zu trainieren. Über das Ohr sind wir nämlich direkt mit unserem vegetativen Nervensystem verbunden. Was wir hören hat einen großen Einfluss auf unser Glücksempfinden. Mach es dir bequem und wende dich einem Song ganz konzentriert zu. Das Musikstück selbst ist dabei völlig egal, hauptsächlich es gefällt dir. Versuche, alle Instrumente, Stimmen, Melodien und auch Pausen wahrzunehmen. Du kannst auch gerne mitsingen, ganz so wie du möchtest.



Dankbarkeit

Gruppe 3

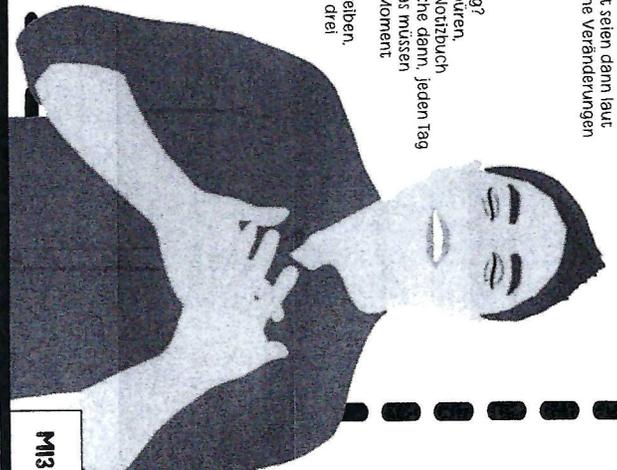
Dankbarkeit macht uns glücklich. Aber warum ist das so? Und warum sollten wir unsere Dankbarkeit trainieren?

Im Alltag schauen wir eher auf das, was uns fehlt und betrachten die vielen Dinge, die wir haben, als selbstverständlich. Kein Wunder, dass wir dann deprimiert sind. Dabei übersehen wir alle die positiven Dinge, die das Leben uns schenkt und so entsagt uns viel Lebensfreude und Glück. Dabei gibt es viele Dinge, für die wir dankbar sein können. So ist es z.B. gar nicht so selbstverständlich, in einem Land ohne Krieg zu leben, ein Dach über dem Kopf zu haben oder zur Schule gehen zu dürfen. Auch unsere Gesundheit ist nichts Selbstverständliches. Das merken wir oft erst dann, wenn wir selbst krank sind. Wie schon ist es dann, wenn der Schmerz endlich nachlässt und wir das Haus wieder verlassen können.

Es müssen aber gar nicht immer nur großen Dinge sein, für die wir Dankbarkeit empfinden können. In unserem Leben wimmelt es nur so von Kleinigkeiten, für die es sich lohnt, dankbar zu sein. Du glaubst, du findest in deinem Leben nichts? Wie wäre es z.B. mit deiner Lieblingsserie, den Geschmack von Schokolade/Chips/Döner/, einer warmen Dusche, deinem Lieblingscomputer Spiel, dem Lächeln eines Freundes, deinem Lieblingsgetränk, einem Kompliment, einem Nachmittag im Schwimmbad mit Freunden, der Sonne auf deiner Haut, der schönen neuen Nagellackfarbe, deinem Lieblingsong, Nachos mit Chilisoße, Vorfreude auf die Ferien zu verbringen, dem Duft deiner Lieblingscreme, eine Stunde länger ausschlafen dürfen, mit Freunden zu lachen, dem Kuchen von Oma, usw. Indem wir uns all diese großen und kleinen Dinge bewusst vor Augen halten, anstatt sie an uns vorbeirauschen zu lassen und Dankbarkeit für sie zu empfinden, vergrößert sich unser Glück. Das hat der Psychologe Robert Emmons sogar in einer Studie herausgefunden. Er teilte die Studienteilnehmerinnen in 3 Gruppen ein. Die Teilnehmerinnen der 1. Gruppe sollten 10 Wochen lang täglich in einem Tagebuch notieren, worüber sie glücklich sind. Die zweite Gruppe sollte alles notieren, was schlecht gelaufen ist und die dritte Gruppe sollte neutrale Dinge in das Buch eintragen. Nach zehn Wochen zeigten sich erstaunliche Ergebnisse: Die Teilnehmerinnen, die sich durch das Notieren der positiven Dinge in Dankbarkeit geübt hatten, waren deutlich optimistischer und hatten mehr Lebensfreude. Aber das war nicht der einzige Unterschied zu den anderen Teilnehmerinnen. Sie fühlten sich auch gesünder und schliefen besser!

Dankbarkeit lässt sich also tatsächlich einüben. Nach einiger Zeit sehen dann laut Wissenschaftlerinnen der Universität Indiana sogar neurologische Veränderungen im Gehirn nachweisbar.

Ein Dankbarkeitstagebuch führen
Du denkst, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, wäre aufwendig? Das muss nicht unbedingt sein! Um einen deutlichen Effekt zu spüren, reichen bereits 5 Minuten am Tag aus! Schreibe dir ein schönes Notizbuch oder öffne einfach die Notizapp auf deinem Smartphone. Versuche dann, jeden Tag drei Dinge zu finden, für die du an diesem Tag dankbar warst. Das müssen nicht unbedingt große Dinge sein. Vielleicht war es ein lustiger Moment zusammen mit Freunden oder deine Lieblingschokolade? Jede Kleinigkeit zählt! Du musst dazu keinen langen Roman schreiben, schon ein paar Stichworte reichen völlig aus! Wenn dir mehr als drei Dinge einfallen, darfst du die natürlich auch notieren! Um einen Effekt zu spüren, ist es wichtig, dass du wirklich jeden Tag etwas in dein Dankbarkeitstagebuch schreibst! Um es nicht zu vergessen ist es hilfreich, das Tagebuch an ein anderes Ritual anzuknüpfen. So könntest du deine Glücksmomente z.B. immer kurz vor dem Ausknippen des Lichts am Abend oder nach dem Zähneputzen notieren.



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 vorbeizulaufen 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





Vorurteile



Warum gibt es Vorurteile?

Arbeitsauftrag Gruppenpuzzle

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.

Arbeitsauftrag:

1. Lies deinen Text aufmerksam durch. Markiere wichtige Stellen mit einem Marker.
2. Deine Lehrerin/dein Lehrer teilt dich nun einer Gruppe zu. Die anderen aus deiner Gruppe haben den gleichen Text gelesen. Hefte euch gegenseitig, wenn ihr etwas aus dem Text nicht verstanden habt! Überlegt dann, wie ihr den Text **mit euren eigenen Worten** am besten euren Klassenkameradinnen erklären könnt! Macht dazu Notizen!
3. Nun wirst du in eine neue Gruppe eingeteilt. Die anderen Mitglieder haben deinen Text nicht gelesen. Erkläre ihnen die wichtigsten Aussagen mithilfe deines Notizzettels!



M4

Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Gruppe 1

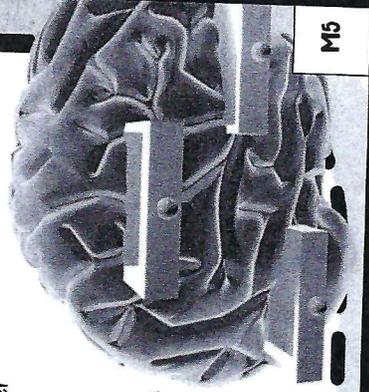
Hirnforscher haben herausgefunden, dass Vorurteile in der Amygdala entstehen. Die Amygdala ist ein Teil von unserem Gehirn. Man nennt sie auch Angstzentrum. Hier werden nämlich vor allem negative Gefühle gespeichert. Forscher können mit Geräten messen, dass die Amygdala besonders aktiv ist, wenn wir 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 zullererst 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 erstmalig 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 entgegengelaufrn, 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.



M5

Gruppendynamischer Ansatz

Gruppe 2

Jeder einzelne Mensch gehört im Laufe seines Lebens verschiedenen Gruppen an, z.B. der Familie, der Schulklassen, 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.

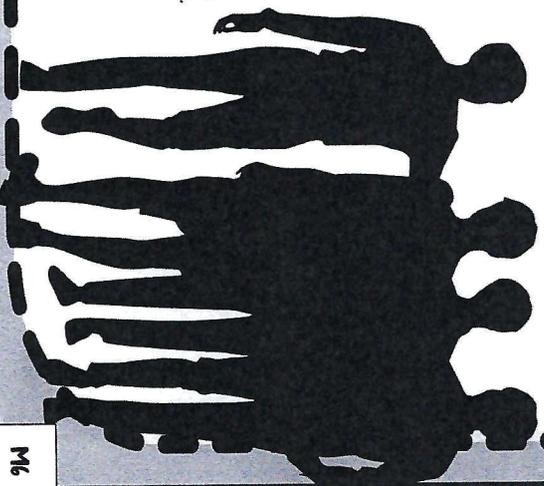
„Wir werden mit der Fähigkeit geboren, zwischen der eigenen und einer fremden Gruppe zu unterscheiden“, sagt auch Juliane Degner, Psychologieprofessorin an der Universität Amsterdam und Mitglied der DfG-Forschergemeinschaft *Diskriminierung und Toleranz* im Interview mit „Die Welt“: „So wurden bereits 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)



M6

Sündenbocktheorie

Gruppe 3

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.

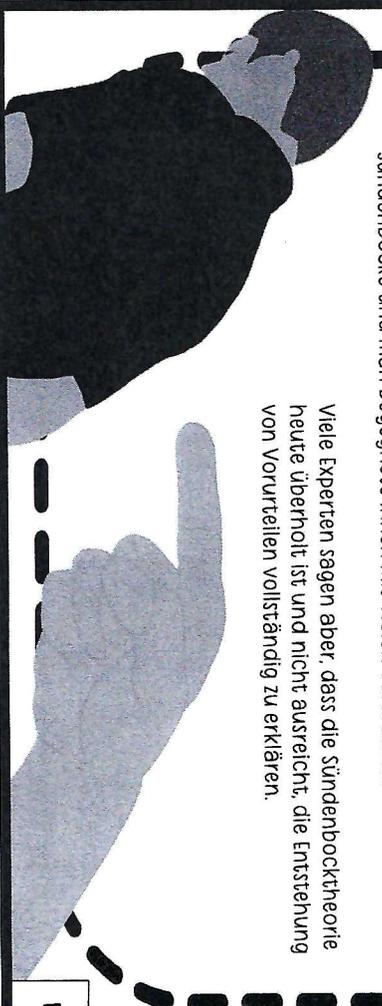
Ein Beispiel für eine solche Situation wäre, einer bestimmten Person eine Schuld zuzuschreiben, um sich selbst besser zu fühlen, z.B.: „Wäre XY nicht Kanzler, hätten wir nun keine Krise“.

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 hätten. 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.



M7

Vorurteile durch Lernen

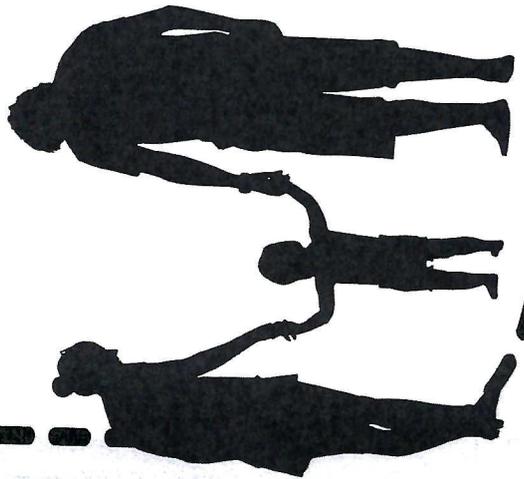
Gruppe 4

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.



Quiz- Wie gut hast du zugehört?

1. "Amygdala" ist...

- ein anderes Wort für "Sündenbock"
- das Angstzentrum in unserem Gehirn.
- eine fremde Gruppe, gegenüber welcher man Vorurteile hat.

3. In Gruppen neigen Menschen dazu, ...

- andere Gruppenmitglieder abzuwerten.
- Menschen anderer Gruppen abzuwerten.

2. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass...

- das Gehirn Kategorien bildet, um die komplizierte Welt zu vereinfachen.
- es Menschen gibt, die keine Vorurteile haben.
- Vorurteile vom Alter abhängen.

4. Wir werden mit der Fähigkeit geboren, ...

- zwischen der eigenen und einer fremden Gruppe zu unterscheiden.
- Vorurteile zu hinterfragen.

5. Menschen neigen dazu, nach Sündenböcken zu suchen, wenn ...

- sie frustriert sind.
- sie zu viel Langeweile haben.

6. Kleinkinder...

- übernehmen nur die Vorurteile ihrer Eltern, die sie gut finden.
- übernehmen die Vorurteile ihrer Eltern ohne sie zu hinterfragen.

7. Vorurteile ...

- gab es schon immer.
- gibt es hauptsächlich seit der Neuzeit.

8. Werden Menschen zufällig in Gruppen eingeteilt

- haben sie keine Vorurteile anderen Gruppen gegenüber.
- haben sie trotzdem Vorurteile anderen Gruppen gegenüber.

Quiz - Lösungen

1. "Amygdala" ist...

- ein anderes Wort für "Sündenbock"
- das Angstzentrum in unserem Gehirn.
- eine fremde Gruppe, gegenüber welcher man Vorurteile hat.

3. In Gruppen neigen Menschen dazu, ...

- andere Gruppenmitglieder abzuwerten.
- Menschen anderer Gruppen abzuwerten.

2. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass...

- das Gehirn Kategorien bildet, um die kompliziertere Welt zu vereinfachen.
- es Menschen gibt, die keine Vorurteile haben.
- Vorurteile vom Alter abhängen.

4. Wir werden mit der Fähigkeit geboren, ...

- zwischen der eigenen und einer Fremden Gruppe zu unterscheiden.
- Vorurteile zu hinterfragen.

5. Menschen neigen dazu, nach Sündenböcken zu suchen, wenn ...

- sie frustriert sind.
- sie zu viel Langeweile haben.

6. Kleinkinder...

- übernehmen nur die Vorurteile ihrer Eltern, die sie gut finden.
- übernehmen die Vorurteile ihrer Eltern ohne sie zu hinterfragen.

7. Vorurteile ...

- gab es schon immer.
- gibt es hauptsächlich seit der Neuzeit.

8. Werden Menschen zufällig in Gruppen eingeteilt

- haben sie keine Vorurteile anderen Gruppen gegenüber.
- haben sie trotzdem Vorurteile anderen Gruppen gegenüber.

Der Pygmalion-Effekt

Wie gefährlich können sich Vorurteile auswirken?

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.

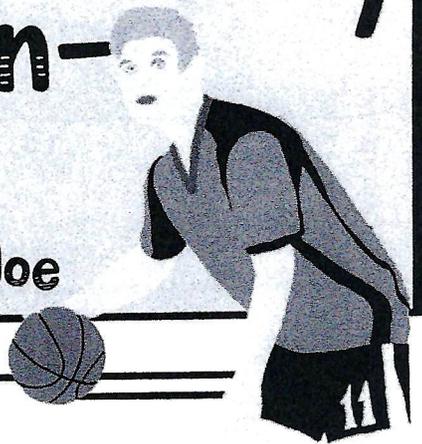
Beschreibe den Pygmalion-Effekt in deinen eigenen Worten!

Was sagt uns der Pygmalion-Effekt über die Macht von Vorurteilen?

Ist der Pygmalion-Effekt etwas Gutes oder etwas Schlechtes?

Der Pygmalion-Effekt

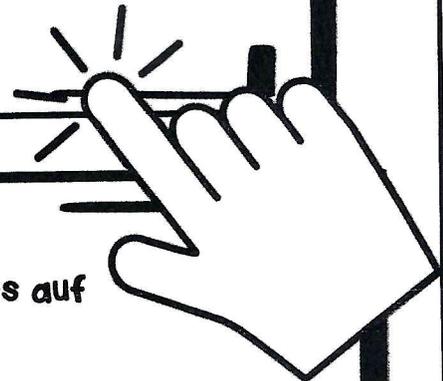
am Beispiel von Chris und Joe



Schaut euch das Video an und beantwortet dann die Fragen dazu!



oder: <https://www.youtube.com/watch?v=z9dm-9RdoRQ>



Wie wirkt sich das Verhalten des Trainers auf Chris aus? Warum?



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 Vorurteile, 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.

Wie überwinde ich Vorurteile?

1. Kontakte helfen

→ Ich trete mit Personen in Kontakt, über die ich einst Vorurteile hatte und merke, dass ich voreilig ein Urteil gefällt habe.
Dadurch korrigiere ich meine Glaubenssätze.

2. Bei Kindern früh vorbeugen

→ Je früher man damit beginnt, Vorurteile vorzubeugen, umso besser ist es.
Am besten ist es, wenn Kinder schon mit vielfältigen Kulturen in Berührung kommen.

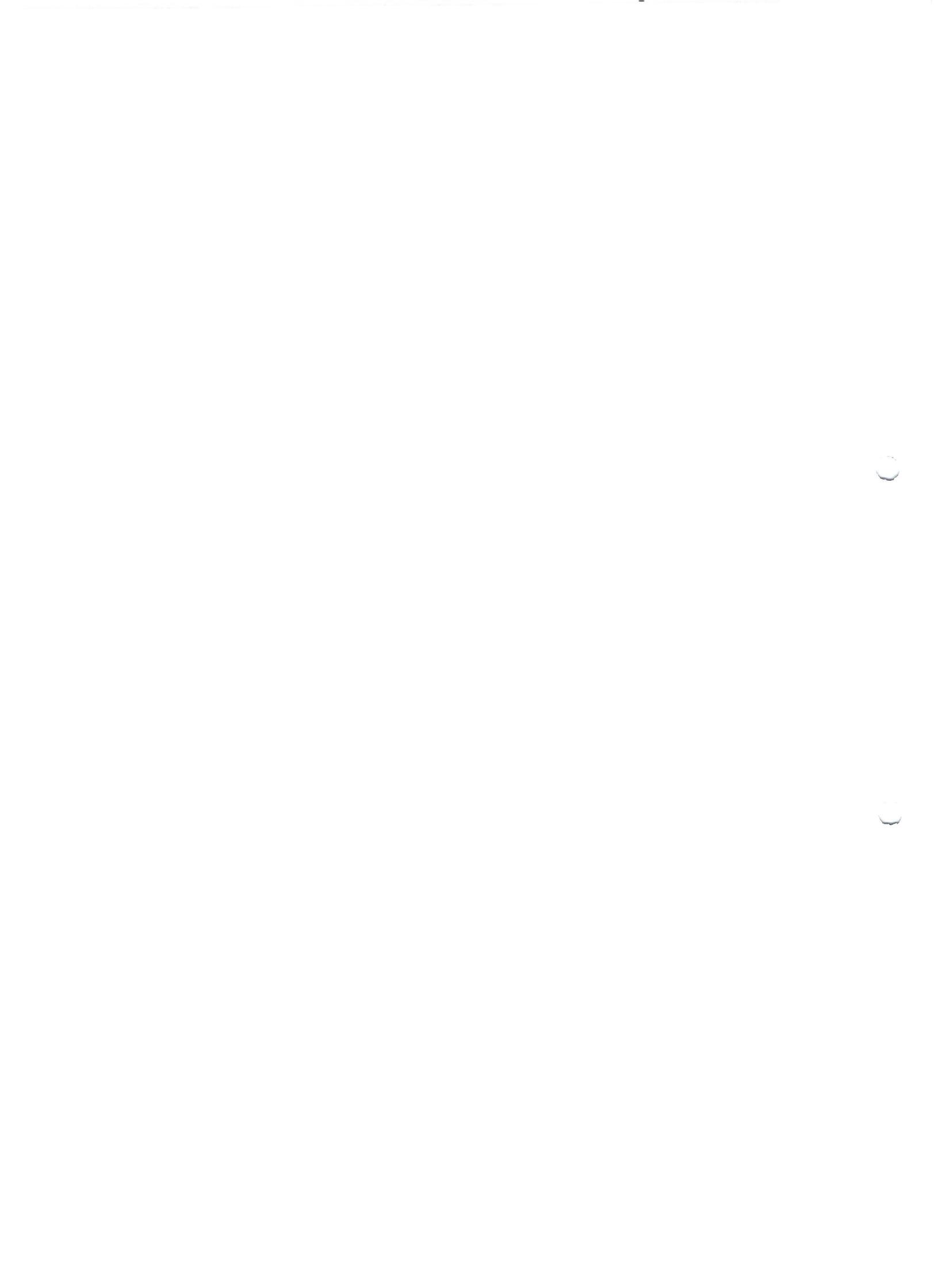
3. Wissen hilft

→ Ich muss über die Gefahr von Vorurteilen bescheid wissen, um sie kritisch zu hinterfragen. Mit Wissen kann ich Vorurteile abbauen.

4. Sprache anpassen

→ Ich achte darauf, auch kleine stereotypische Bemerkungen zu vermeiden.

Konflikte



Welche Arten von Konflikten gibt es und wie geht man damit um? 07.10.

① Definition „Konflikt“

Von einem Konflikt spricht man, wenn Interessen, Zielsetzungen oder Wertvorstellungen von Personen, Gruppen, Organisationen oder Staaten miteinander unvereinbar sind oder so erscheinen und wenn diese aufeinander treffen. Ein Konflikt wird begleitet von Konfliktgefühlen (z.B. Wut) und Konfliktverhalten (z.B. tätliche Aggression).

② Arten von Konflikten

Sachkonflikte

↳ Beziehungskonflikt

Struktur-/Verteilungskonflikte

Zielkonflikte

Werte-/Beurteilungskonflikte

Beispiel

Wer hat Vorfahrt? (Fahrt)

Starke Emotionen v.a. bei Freundschaft

Ein Kollege bekommt mehr Gehalt, obwohl er dasselbe leistet.

Zwei Ziele stehen im Gegensatz
Mitarbeiterzufriedenheit vs. Gewinnerhöhung

Abweichung von Sichtweisen, Einstellungen,
z.B. Verbesserung des Klimas

③ Umgang mit Konflikten

Menschen gehen unterschiedlich mit Konflikten um. Reaktionen sind:

Nörgeln,
Weinen

Abwendung,
Schweigen,
Trotz

Soziale Ängste,
Phobien,
Angststörungen

Gewalt,
Regelverletzung,
Wut,
Aggression

Wie löse ich friedlich einen Konflikt?

Der Psychologe Thomas Gordon entwickelte hierfür die sogenannte „Win-Win-Strategie“. Sie soll beiden Konfliktparteien das Gefühl vermitteln, als Gewinner aus der Situation heraus zu gehen.

Schritt 1: Definition des Problems

Schritt 2: Sammlung möglicher Lösungen

Schritt 3: Wertung der Lösungsvorschläge

Schritt 4: Entscheidung

Schritt 5: Realisierung der Entscheidung

Schritt 6: Beurteilung der Praxis

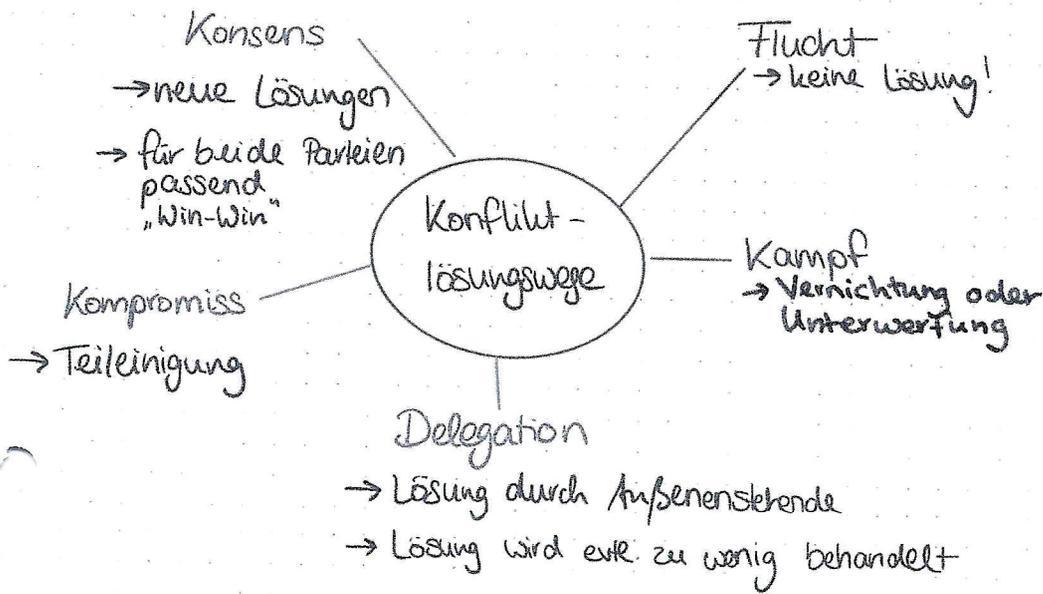
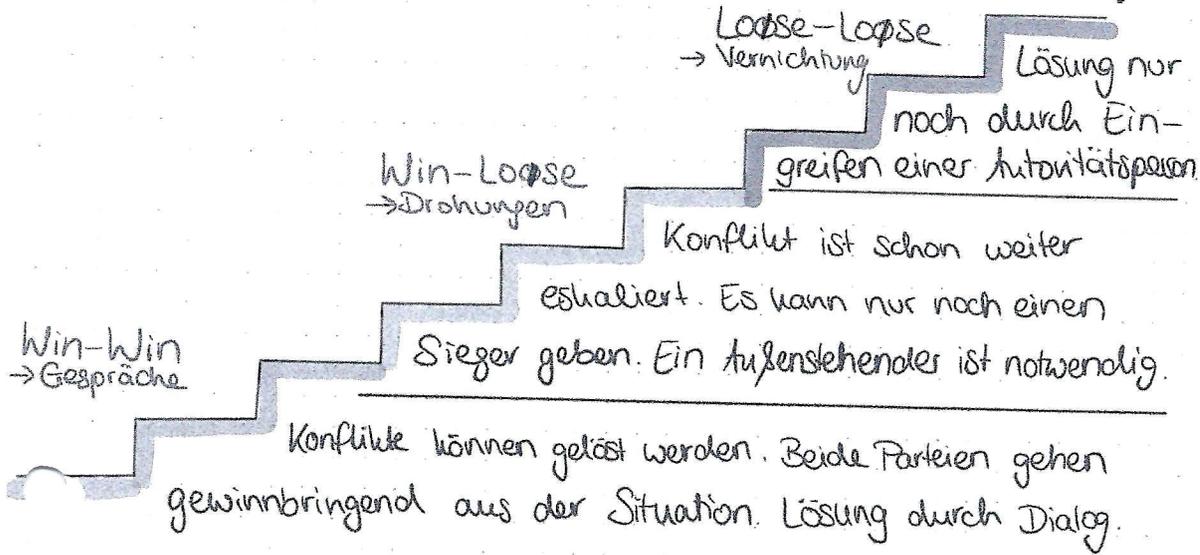
Arbeitsauftrag:

- ① Wähle einen Konflikt aus der letzten Stunde aus und lies ihn nochmal.
- ② Löse den Konflikt mithilfe der „Win-Win-Strategie“.
- ③ Vergleiche eure Konfliktlösungen untereinander und gebt euch Tipps.
- ④ Überlegt, wer euch noch alles helfen kann in einer Konfliktsituation. Notiere.

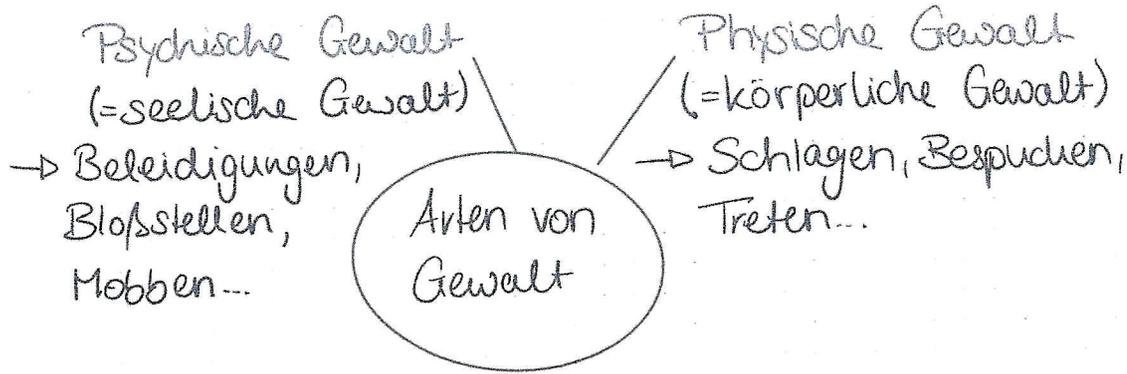
Wie löse ich einen Konflikt friedlich?

Welchen Konfliktlösungsweg man wählt, hängt von der Eskalationsstufe ab.

Friedrich Glas hat hierfür 9 Eskalationsstufen auf 3 Ebenen aufgestellt.



Psychische, Physische und Strukturelle Gewalt



Strukturelle Gewalt

(= versteckte Form von Gewalt)

→ Gesellschaftliche Strukturen sind verantwortlich für die Gewaltausübung, wie zum Beispiel der unterschiedliche Zugang zur medizinischen Versorgung in anderen Ländern (soziale Ungleichheit).

Ethik der Weltreligionen



Religiöse Gebote vs. Rechtliche Normen

(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>



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. **Sinngebung 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

Religionsfreiheit

Die Religionsfreiheit in Deutschland ist gesetzlich geregelt in der MRK und dem Grundgesetz.

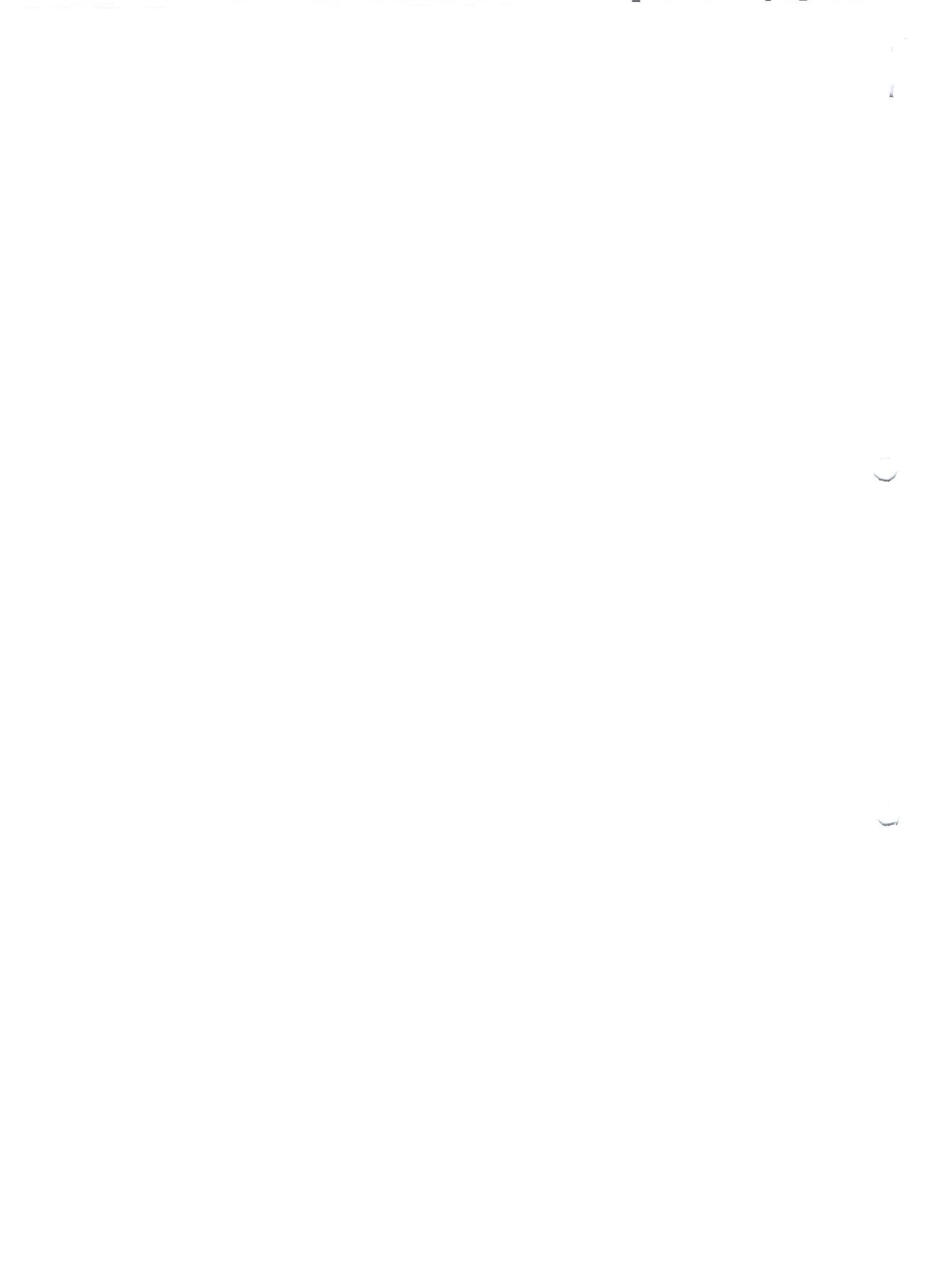
EINKLEBEN

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



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

(1) Jedermann hat Anspruch auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht umfaßt die Freiheit des einzelnen zum Wechsel der Religion oder der Weltanschauung sowie die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen öffentlich oder privat, durch Gottesdienst, Unterricht, Andachten und Beachtung religiöser Gebräuche auszuüben.

(2) Die Religions- und Bekenntnisfreiheit darf nicht Gegenstand anderer als vom Gesetz vorgesehener Beschränkungen sein, die in einer demokratischen Gesellschaft notwendige Maßnahmen im Interesse der öffentlichen Sicherheit, der öffentlichen Ordnung, Gesundheit und Moral oder für den Schutz der Rechte und Freiheiten anderer sind.

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.

(3) Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden. Das Nähere regelt ein Bundesgesetz.

Funktionen von Religion: Ersatzreligionen (Gruppenarbeit I)

Gruppe 1

Ersatzreligion „Fußball“?

Bestimmte Lebensbereiche scheinen heutzutage religiöse Formen angenommen zu haben, z.B. Fußball, Ernährung, Verschwörungserzählungen oder Extremsport. Man bezeichnet sie dann als „Ersatzreligionen“. Wir haben nun sechs Funktionen von Religion kennengelernt: **Angstbewältigung, Handlungsanweisung, Verarbeitung von Unrecht und Leid, Weltdistanzierung, Sinngebung und Gemeinschaft.**

Untersucht in eurer Gruppe mithilfe der sechs Funktionen von Religion, ob und inwiefern das Thema „Fußball“ bei seinen Anhängern manchmal religiöse Züge annimmt. Notiert eure Ergebnisse in Stichpunkten.

Gruppe 2

Ersatzreligion „Ernährung“?

Bestimmte Lebensbereiche scheinen heutzutage religiöse Formen angenommen zu haben, z.B. Fußball, Ernährung, Verschwörungserzählungen oder Extremsport. Man bezeichnet sie dann als „Ersatzreligionen“. Wir haben nun sechs Funktionen von Religion kennengelernt: **Angstbewältigung, Handlungsanweisung, Verarbeitung von Unrecht und Leid, Weltdistanzierung, Sinngebung und Gemeinschaft.**

Untersucht in eurer Gruppe mithilfe der sechs Funktionen von Religion, ob und inwiefern das Thema „Ernährung“ bei Veganern, Frutariern, Clean-Eatern etc. manchmal religiöse Züge annimmt. Notiert eure Ergebnisse in Stichpunkten.

Funktionen von Religion: Ersatzreligionen (Gruppenarbeit II)

Gruppe 3

Ersatzreligion „Verschwörungserzählungen“?

Bestimmte Lebensbereiche scheinen heutzutage religiöse Formen angenommen zu haben, z.B. Fußball, Ernährung, Verschwörungserzählungen oder Extremsport. Man bezeichnet sie dann als „Ersatzreligionen“. Wir haben nun sechs Funktionen von Religion kennengelernt: **Angstbewältigung, Handlungsanweisung, Verarbeitung von Unrecht und Leid, Weltdistanzierung, Sinngebung und Gemeinschaft.**

Untersucht in eurer Gruppe mithilfe der sechs Funktionen von Religion, ob und inwiefern Verschwörungserzählungen bei ihren Anhängern manchmal religiöse Züge annehmen. Notiert eure Ergebnisse in Stichpunkten.

Gruppe 4

Ersatzreligion „Extremsport“?

Bestimmte Lebensbereiche scheinen heutzutage religiöse Formen angenommen zu haben, z.B. Fußball, Ernährung, Verschwörungserzählungen oder Extremsport. Man bezeichnet sie dann als „Ersatzreligionen“. Wir haben nun sechs Funktionen von Religion kennengelernt: **Angstbewältigung, Handlungsanweisung, Verarbeitung von Unrecht und Leid, Weltdistanzierung, Sinngebung und Gemeinschaft.**

Untersucht in eurer Gruppe mithilfe der sechs Funktionen von Religion, ob und inwiefern Extremsport bei Basejumpnern, Free-Soloclimbern, Wasserfallspringern etc. manchmal religiöse Züge annimmt. Notiert eure Ergebnisse in Stichpunkten.
