

# BERICHT HEIDELBERG

## Vergleich Glücksgruppe – Kontrollgruppe

Insgesamt haben an der Befragung 78 Schüler teilgenommen, 34 aus der Glücksgruppe und 44 aus der Kontrollgruppe.

In der erlebten Wichtigkeit der Aktivitäten gibt es eine Rangordnung. Ganz oben stehen die sozialen Bindungen an Freundeskreis und Familie/ Partnerschaft, noch vor Körperbewegung und Entspannung. Die Kontrollgruppe neigt etwas mehr zur Hochbewertung von Nichtstun und Spielen – auch schätzt sie Hobby, Basteln und Musik mehr, während die Glücksgruppe Lernen und Vereinleben wichtiger nimmt. Religion wird von etwa der Hälfte wichtig genommen, Politik nur von 15 Prozent. Das liegt in der Zeit-Tendenz.

TAB 1: Wichtigkeit von Aktivitäten („sehr wichtig“ und „wichtig“ in Prozent)

	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
Freundschaft, Partnerschaft	97	86
Familie	97	84
Geselligkeit, Ausgehen	74	59
Sport, Körperbewegung	62	59
Entspannung, Nichts-Tun	56	76
Hobbys, Spiele, Basteln	53	68
Musik, Tanz, Kunst	53	61
Schule und Schulaufgaben	53	48
Lernen und Lesen außerhalb der Schule	52	30
Vereinsaktivitäten	41	28
Politik	15	14
Religion, Spiritualität	56	42

Glückserwartung und subjektive Wichtigkeit sind eng verbunden. Nur bei Schule und Lernen klaffen subjektive Bedeutung und Freude stark auseinander: weniger als ein Viertel der Schüler hat Spaß am Lernen. Die beiden Gruppen unterscheiden sich hier kaum.

Dass Ausbildung in und außerhalb der Schule die meisten nicht glücklich macht, liegt am Leistungsdruck und Schulkultur – und stellt der Glückserziehung eine große Aufgabe.

TAB 2: Glück und Zufriedenheit in den Aktivitätsbereichen  
(„sehr glücklich“ und „glücklich“ in Prozent)

	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
Freundschaft, Partnerschaft	88	75
Familie	88	71
Geselligkeit, Ausgehen	82	60
Sport, Körperbewegung	68	59
Entspannung, Nichts-Tun	65	70
Hobbys, Spiele, Basteln	53	57
Musik, Tanz, Kunst	56	64
Schule und Schulaufgaben	24	19
Lernen und Lesen außerhalb der Schule	24	21
Vereinsaktivitäten	32	27
Politik	44	40
Religion, Spiritualität	15	7

Soziale Einbettung macht Aktivitäten wichtig und glücklich. Allerdings gilt das nicht ganz für die Schule und Vereinsleben. Aber nur bei Entspannung und Nichtstun braucht man nicht so unbedingt ein Miteinander – da kann auch Alleinsein beglücken, bis zu einem gewissen Grad.

Soziale Defizienz (Kontaktmangel, Vereinsamung) ist vorherrschend in den Bereichen Politik, Religion – auch noch gravierend bei Lesen und Lernen außerhalb der Schule und bezüglich des Vereinslebens. Die Kontrollgruppe hat etwas mehr „Einsame“, auch in Bezug auf Familie und Freundschaft (Mikro-Ebene).

TAB 3: Anzahl der Nahepersonen nach Bereichen

	Glücksgruppe		Kontrollgruppe	
	Keine	Mind. 2 Pers.	Keine	Mind. 2 Pers.
Freundschaft, Partnerschaft	0	91	7	70
Familie	0	94	5	91
Geselligkeit, Ausgehen	0	88	12	83
Sport, Körperbewegung	9	76	17	78
Entspannung, Nichts-Tun	18	59	25	61
Hobbys, Spiele, Basteln	18	79	14	77
Musik, Tanz, Kunst	15	59	23	61
Schule und Schulaufgaben	24	66	27	50
Lernen und Lesen außerhalb der Schule	38	50	49	28
Vereinsaktivitäten	29	56	36	52
Politik	41	50	48	48
Religion, Spiritualität	62	16	64	64

Der Nahpersonenkreis der Schüler ist in beiden Gruppen nur für etwa 10 % mangelhaft, eher übergroß bei etwa 16 % - also optimal bei drei Viertel. Es gibt kaum Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

TAB 4: Anzahl Nahepersonen

	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
0-3 Personen	9	11
4-10 Personen	49	45
11-25 Personen	27	26
Über 25 Personen	15	18

Die zentrale Glücksfrage zeigt für die Glücksgruppe ein hervorragendes Wohlbefinden – das sich in den letzten drei Jahren noch verbessert hat. Die Kontrollgruppe sieht sich beim Wohlbefinden als „Verlierer“.

Diese Differenz erscheint nach den Ergebnissen vor allem durch sozialen Stress und einen ungünstigeren Lebensstil erklärt. Das „Klassenklima“ in der Kontrollgruppe wird besonders schlecht beurteilt: Gemeinschaft und Stütze (sehr viel und viel) finden in der Glücksgruppe 68 %, während dies nur auf 11 % der Kontrollgruppe zutrifft.

TAB 5: Befinden in verschiedenen Bereichen („sehr gut“ und „gut“ in Prozent)

	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
Wie gut es dir in der Familie geht	85	66
Wie gut es dir in der Klasse geht	68	34
Wie gut es dir in der Schule geht	56	27
Wie gesund und fit du bist	59	43
Wie gut du dich alles in allem fühlst	71	30
Wie gut du dich vor 3 Jahren gefühlt hast	50	51
Differenz Gewinn-Verlust	+21	-21

TAB 6: Risikofaktoren (ja in Prozent)

	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
Sorgen, Beziehungskrisen	27	50
Psychische Krisen	6	14
Bewegungsmangel (weniger als 1x pro Woche Sport)	18	30
Unterhaltungssüchtigkeit (Nicht-aufhören-können, Übererregung)	27	36
Starker Alkoholgenuss (öfter mehr als ½ Wein, 1 l Bier)	21	30
Starkes Rauchen (mehr al 10 Zigaretten pro Tag)	24	34
Haschisch-Rauchen (regelmäßig)	6	16

Im SOC-Test (Salutogenese nach A. Antonovsky) erzielte die Glücksgruppe extrem hohe Werte – die Kontrollgruppe sehr schwache.

Es stellt sich die Frage, ob dies ursprüngliche Persönlichkeits-Unterschiede oder schon Ergebnisse des „Glücks-Unterrichts“ sind?

TAB 7: Sense of Coherence

	Hoch		Mittel		Niedrig	
	GG	KG	GG	KG	GG	KG
Verstehbarkeit (Comprehensibility)	56	16	29	39	15	45
Bewältigbarkeit (Manageability)	56	26	38	28	6	46
Sinnhaftigkeit (Meaningfulness)	79	33	21	35	-	32

GG=Glücksgruppe, KG=Kontrollgruppe