Sozialkapital

Traumreise und Reflexion zu gesellschaftlichem Vertrauen und Netzwerken



■ Einzelmethode ■ **Modul** ■ Gesamtkonzept

90 Minuten	
ab 14 Jahren, 8-30 Teilnehmende (TN)	
Benötigte Materialien (M): M1 Präsentation (P), M2 – M6	
Stuhlkreis, Beamer, Flipchart/Tafel	
Methodische Komplexität	■■□□□
Inhaltliche Tiefe	■■■■□

KURZBESCHREIBUNG

Mit einem Video und einer Foto-Ralley erfolgt der Einstieg in das Thema gesellschaftliches Vertrauen.

Anschließend visualisieren die TN durch zwei Traumreisen eine Welt mit vollständigem sowie eine ganz ohne gesellschaftliches Vertrauen. Anschließend werden Voraussetzungen für gesellschaftliches Vertrauen reflektiert, sowie die Auswirkungen fehlenden Vertrauens.

Zum Abschluss diskutieren die TN die Bedingungen für gute Netzwerke und reflektieren ihre eigenen persönlichen Netzwerke.

THEMEN

Zuordnung Curriculum: 06 Ressourcen

Schlagworte: Sozialkapital, Gesellschaft, Beziehungen, Netzwerke, Vertrauen, Institutionen, Staat, Demokratie.

Querbezüge zu anderen Themen im Curriculum:
05 Normen, 10 Externalitäten, 08 Gemeinwohl, 09 Allokation, 13 Macht, 14 Demokratie.

VORWISSEN

Empfohlenes Vorwissen:

- Formalisierte Institutionen: Rechtsstaatlichkeit, Gesetze, Regeln
- Grundrechte, Demokratieprozesse

Mögliche Methoden oder Module im Vorhinein:

- 06 Ressourcenspiel Einführung

VORBEREITUNG

- Stuhlkreis aufstellen
- Beamer anschließen, Präsentation vorbereiten
- Ausdruck M2 (1x pro Gesamt-Gruppe)
- Ausdruck M3 (1x pro 2TN) + Zuschnitt (A5)
- Ausdruck M4 (1x pro TN)
- Ausdruck M5 (1x pro TN)
- Ausdruck M6 (1x pro TN)

ABLAUF KOMPAKT

Dieser kompakte Ablauf dient der schnellen Orientierung, z.B. während des Workshops.
Auf der Folgeseite ist zusätzlich ein ausführlicher Ablauf, der sich für eine detaillierte Vorbereitung empfiehlt.

Zeit	Ablauf	Format	Materialien
13	**Einstieg: Ein gesellschaftliches Experiment**	Plenum Input	Beamer, M5
2	**Einführung Sozialkapital**	Plenum Input	M1 (Folie 2)
10	**Foto-Ralley**	Plenum Stuhlkreis	M2
10	**Traum-Reise – kein Vertrauen**	Plenum Stuhlkreis	M1 (Folie 3-4)
5	**Reflexion**	Paar-Arbeit	M1 (Folie 5)
5	**Traum-Reise – Absolutes Vertrauen**	Plenum Stuhlkreis	M1 (Folie 6-7) M1 (Folie 8, 2)
5	**Vertrauen und Einkommen**	Paar-Arbeit	M3
5	**Folgen von zu wenig gesellschaftlichem Vertrauen**	Plenum	M1 (Folie 9-11), M5
10	**Handlungsoptionen**	Gruppen	Tafel/Flipchart
10	**Gute Netzwerke**	Paar-Arbeit Input Plenum	M5, M6 M1 (Folie 12-13) Flipchart/Tafel
5	**Persönliche Netzwerke**	Einzelarbeit	M4
5	**Reflexion**	Plenum Gespräch	M1 (Folie 2), M5
5	**Abschluss/Puffer**		
90	**Summe der gesamten Zeit in Minuten**		

Ziele des Moduls: Teilnehmende können …

(■■■ wenig bis ■■■ voll erreichbare Detailkompetenz des Curriculums (Nr. übergeordnete Kompetenz))

- ■■■ 6.3) ... das Konzept von Sozialkapital in seinen verschiedenen Kategorien darstellen (Vertrauen, Netzwerke, Institutionen) und seine ökonomische Bedeutung erläutern.
- ■■■ 6.3) … die instrumentelle Perspektive des Begriffs „Sozialkapital“ kritisch analysieren und mit nicht instrumentellen Perspektive der Begriffe „Beziehungen“ und „Bedürfnisse“ vergleichen.
- ■■■ 6.3) … die Möglichkeiten sowie die Herausforderung diskutieren, die bei der Messung und Erfassung von Sozialkapital auftreten können.
- ■■■ 6.3) … diskutieren, durch welche Verhaltensweisen, Gesellschaftsstrukturen und Technologien gesellschaftliches Vertrauen geschwächt oder verringert wird.
- ■■■ 6.3) ... erläutern, wodurch gesellschaftliches Vertrauen und Beziehungen gestärkt werden können und dabei die persönlichen Einflussmöglichkeiten diskutieren.

ABLAUF AUSFÜHRLICH

Allgemeine Vorbemerkung: der vorliegende Ablauf ist vor allem ein inhaltlicher roter Faden. Die methodische Ausgestaltung, inhaltlichen Schwerpunkte und Zeitangaben können, bzw. sollten je nach Teilnehmenden, Moderation und Zeitrahmen variieren. Prinzipiell entspricht dies einer zeitlich ambitionierten, d.h. eher dichten Variante. In der Regel können bei längerem Zeitrahmen einzelne Abschnitte problemlos ausgedehnt werden.

Zeit	Ablauf	Format	Materialien
5	**Ankommen**		
8	**Einstieg: Ein gesellschaftliches Experiment** https://www.youtube.com/watch?v=5gKEtTKXa4c Das Video wird direkt nach dem Start gestoppt und das Standbild (00:01) mit der Bildunterschrift *„Ein Kunstexperiment“* wird gezeigt. Die Moderation (Mod.) stellte folgende Frage: • *Was glaubt ihr ist mit dem Geld passiert?* • *Wie lange hat das Geld wohl dort gelegen?* Im Anschluss sehen die TN das Video und überprüfen, ob die Ergebnisse des Experiments mit ihren Erwartungen übereinstimmen. Die Mod. stellt folgende Fragen: • *Was hat dieses Experiment mit Vertrauen zu tun?* • *Was sagt es über Vertrauen in der Gesellschaft aus?*	Plenum Input Plenum Gespräch	Beamer
2	**Einführung Sozialkapital** Die Mod. präsentiert die Tabelle zum Sozialkapital und die Dimensionen formalisierter Institutionen wird erläutert. Die TN werden darauf hingewiesen, dass es ausschließlich um die Dimensionen *„Gesellschaftlichen Vertrauens“* und *„Persönliche Netzwerke“* geht. Die TN erhalten das Arbeitsblatt mit der Tabelle, auf dem sie später die Ergebnisse eintragen.	Plenum Input	M1 Folie 2 M5
10	**Foto-Ralley** Die Fotos werden gut sichtbar für alle in die Mitte des Stuhlkreises gelegt. Die TN werden darum gebeten sich die Fotos genau anzuschauen und sich für ein Foto zu entscheiden, dass sie besonders anspricht. Die Fotos bleiben auf dem Boden liegen. Die Mod. fragt im Anschluss in einer Gesprächsrunde einzelne TN nach ihrem Foto und stellt folgende Fragen in die Runde: • *Warum hast du dieses Foto gewählt?* • *Könnt ihr dort wo ihr lebt eure Haustür offen stehen lassen? Wo/auf welchem Foto geht das vielleicht?* • *Würdet ihr eurer Fahrrad unabgeschlossen überall stehen lassen?* • *Spielt der Preis des Fahrrads eine Rolle, bei der Frage ob es gestohlen werden kann?*	Plenum Stuhlkreis	M2

- *Spielt das Einkommen der Menschen vor Ort eine Rolle?*
- *Wie wirken die Zäune und Gitter auf euch?*
- *Was haben diese Fotos mit Vertrauen zu tun?*

Tipps: Hier reicht es wenn 3-4 Teilnehmenden zu Wort kommen. Alternativ kann auch mit einem einzelnen markanten Bild gearbeitet werden.

---

10 **Traumreise – kein Vertrauen**

Die TN bereiten sich auf eine Traumreise vor. Dann schließen die TN die Augen wenn Sie möchten und die Mod. beginnt die Traumreise. Zur Untermalung der Atmosphäre kann folgende Hintergrundmusik eingesetzt werden:

Plenum
Stuhlkreis

M1 Folie 3-4

https://www.youtube.com/watch?v=Z6ylGHfLrdI

Die Mod. beginnt die Traumreise: *Stellt euch vor ihr erlebt einen Tag in einer Welt, in der ihr niemandem vertrauen könnt.*

- *Wie würde so ein Tag aussehen?*
- *Was würde an den einzelnen Stationen passieren?*
- *Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?*
- *Wie verhalten sich die Menschen?*

Die Mod. führt die TN in der Traumreise durch einzelne Stationen:

- *Station 1: Frühstück in der Bäckerei*
- *Station 2: Fahrt zur Schule/Arbeit*
- *Station 3: Begegnung mit Lehrer und Mitschülern / Kolleg*innen*
- *Station 4: Freunde am Nachmittag*
- *Station 5: Essen mit der Familie zu Hause*
- *Station 6: Abends mit dem Hund spazieren gehen*

Die Mod. wiederholt folgende Fragen an jeder Station:

- *Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?*
- *Wie verhalten sich die Menschen?*

Nachdem alle Stationen durchlaufen sind, kehren die TN langsam von der Traumreise zurück.

---

5 **Reflexion**

Die TN reflektieren das Visualisierte mit dem/der Sitzpartner*in mit Hilfe folgender Fragen:

Paar-Arbeit

M1 Folie 5

- *Was habt ihr gesehen?*
- *Wie haben sich die Menschen verhalten?*
- *Wie hat sich diese Welt angefühlt?*

---

5 **Traumreise – absolutes Vertrauen**

	Die TN bereiten sich erneut auf eine Traumreise vor. Dann schließen die TN die Augen und/oder legen den Kopf in die Arme, wenn Sie möchten und die Mod. beginnt die Traumreise. Zur Untermalung der Atmosphäre kann folgende Hintergrundmusik eingesetzt werden: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04&t=157s Die Mod. beginnt mit der Traumreise: *Stellt euch vor ihr erlebt einen Tag in einer Welt, in der ihr allen blind vertrauen könnt...* • *Wie würde so ein Tag aussehen?* • *Was würde an den einzelnen Stationen passieren?* • *Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?* • *Wie verhalten sich die Menschen?* Die Mod. führt die TN in der Traumreise durch einzelne Stationen: • *Station 1: Frühstück in der Bäckerei* • *Station 2: Fahrt zur Schule/Arbeit* • *Station 3: Begegnung mit Lehrer und Mitschülern / Kolleg*innen* • *Station 4: Freunde am Nachmittag* • *Station 5: Essen mit der Familie zu Hause* • *Station 6: Abends mit dem Hund spazieren gehen* Sie wiederholt folgende Fragen an jeder Station: • *Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?* • *Wie verhalten sich die Menschen jetzt?* Nachdem alle Stationen durchlaufen sind, kehren die TN langsam von der Traumreise zurück. Die Mod. stellt folgende Fragen: • *Was hat sich verändert?* • *Wie müssen sich Menschen verhalten, damit ihr Ihnen vertrauen könnt?* *Fazit: → Es braucht eine bestimmte Verhaltenskultur* *→ ehrlich, gerecht, rücksichtsvoll, verlässlich, wiederkehrend positive Rückmeldungen* Die Mod. trägt das Fazit in die Tabelle der Präsentation unter *Beispiele Gesellschaftliches Vertrauen* ein. Die TN übertragen das Fazit in die Tabelle auf ihrem Arbeitsblatt.	Plenum Stuhlkreis Plenum Gespräch	M1 Folie 6-7 M1 Folie 8 und 2 M5
5	**Vertrauen und Einkommen** Die TN erhalten das Arbeitsblatt zum Thema Vertrauen und lesen sich die Fragen durch. Sie machen sich in Zweiergruppen dazu Gedanken. Anschließend werden die Ergebnisse mündlich gemeinsam im Plenum gesammelt.	Paar-Arbeit	M3

Fazit: In Ländern mit mehr Gleichheit sind auch mehr Menschen bereit, ihren Mitbürgern zu vertrauen.

5	**Folgen von zu wenig gesellschaftlichem Vertrauen** Die Mod. bittet die TN sich nochmal an ihre Traumreise ohne Vertrauen zu erinnern. Sie weißt darauf hin, dass Vertrauen eine kostbare Ressource ist, die viel Pflege braucht und leicht zerstört werden kann. Die Begriffe psychische Krankheiten/Stress, hohe Kriminalitätsrate und Verträge für alle werden vorgestellt. Mit gezielten Fragen führt die Mod. auf folgende Wirkungskette hin und notiert die Ergebnisse in der Tabelle. • *Wozu führt Misstrauen in einer Gesellschaft?* • *Was ist die Folge von Stress/psychischen Krankheiten?* Wirkungsketten: *→ Psychische Krankheiten/Stress → Arbeitsausfällen → Belastung des Gesundheitssystems → höhere Kosten für alle* *→ Hohe Kriminalitätsrate → hohe Kosten für Polizei und Justiz → höhere Kosten für alle* *→ Verträge für alles → hohe Transaktionskosten → höhere Kosten für alle* *Fazit: → Hohes Misstrauen in einer Gesellschaft verursacht eine unangenehme Atmosphäre und höhere Kosten für alle. Hohes Vertrauen in einer Gesellschaft minimiert Kosten und schafft eine angenehme Atmosphäre. Hohes gesellschaftliches Vertrauen spart Ressourcen und macht das Zusammenarbeiten effizienter.* Die TN übertragen das Fazit in die Tabelle unter Wirkung Gesellschaftliches Vertrauen.	Plenum	M1 Folie 9-11
10	**Handlungsoptionen** Die TN gehen in Kleingruppen und erarbeiten gemeinsam Lösungen zu folgender Frage, welche sie sich auf Mk notieren: *Was können wir tun, damit es in unserer Gesellschaft/Umgebung mehr Vertrauen gibt?* Die Mod. sammelt Stichpunkte auf dem Flipchart/Tafel.	Klein-Gruppen	Tafel/Flipchart MK
10	**Gute Netzwerke** Überleitung der Mod.: *„Vertrauen in unbekannte Menschen ist das eine. Welche Rolle spielt eigentlich Vertrauen in bekannte Menschen?“* Die TN erhalten den Zeitungsartikel zur Harvard Studie und beantworten folgende Fragen: • *Welche Art von menschlicher Beziehung macht uns glücklich?* • *Was macht ein gutes Netzwerk aus?*	Paar-Arbeit	M6 M1 Folie 12-13

	• *Aus welchen Menschen und Gruppen besteht es?* • *Wozu führen gute Netzwerke und Verbundenheit in einer Gesellschaft?* Die Mod. hält folgendes Fazit am Flipchart fest: → *Wenige qualitativ hochwertige Beziehungen: Familie und Freunde → Glück, Gesundheit, Erfüllung* → *Viele Beziehungen, Verbindungen Verflechtungen: Vereine, Hobbys, Ehrenamt, Schule, → Spaß, Erfolg und Zugang zu neuen Möglichkeiten* Die TN übertragen die Ergebnisse in die Tabelle unter Persönliche Netzwerke, Beispiele/Wirkung.	Input Plenum	Flipchart/Tafel M5
5	**Persönliche Netzwerke** Die TN bekommen zum Abschluss das Arbeitsblatt zum persönlichen Netzwerk und reflektieren ihre eigenes persönliches Netzwerk. Sie können auf dem AB frei Verbindungen und Notizen machen, wie ihre Netzwerke aussehen. **Tipps:** Sollten TN feststellen, dass sie keine und kaum persönliche Netzwerke haben, dann sollte die Mod. Tipps geben, wie sie diese aufbauen können.	Einzelarbeit	M4
5	**Reflexion** Die Mod. bittet die TN das gesamte Modul Revue passieren zu lassen. Die Mod. schließt mit folgender Frage ab: *Wie würdet ihr Sozialkapital jetzt definieren?* Folgende Definitionen können mitgegeben werden: → *Sozialkapital ist der Wert den kooperative Beziehungen für die Erfüllung von Bedürfnisse haben kann.* → *Sozialkapital ist das Vertrauen, das Menschen zusammenarbeiten lässt, um gemeinsam mehr Dinge zu erreichen als alleine.* Die Mod. schreibt die Definition in die Überschrift der Tabelle und die TN übertragen die Antwort.	Plenum Gespräch	M1 Folie M5
5	**Abschluss / Puffer**		
90	**Summe der gesamten Zeit in Minuten**		

VARIANTEN

Sozialkapital Check

Mit mehr Zeit können die TN das Sozialkapital einzelner Rollen beispielhaft überprüfen. Dafür erhalten sie Rollenkarten mit Hinweisen zum Sozialkapital einer Person und stellen sich im Kreis auf.

Die TN lesen ihre Rollenkarten. Die Mod. liest nun Aussagen einzeln vor. Können die TN eine Aussage mit einem „Ja“ beantworten, treten sie einen Schritt vor. Bei einem „Nein“ gehen sie einen Schritt zurück. Wenn die TN unentschlossen sind, bleiben sie stehen. Anschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und reflektiert.

Plakate erstellen

Anstelle der Traumreise malt die eine Hälfte der TN ein Bild zu einer Welt in der absolutes Vertrauen herrscht. Die andere Hälfte der Gruppe malt ein Bild zu einer Welt in der es kein Vertrauen unter den Menschen gibt. Anschließend stellen die TN ihre Bilder vor und reflektieren ihre Vorstellungen der beiden Welten.

ANSCHLUSSMODULE

07 Gemeingüter und andere Güterformen

Mit einem Fischerspiel erleben die TN das Phänomen der Übernutzung gemeinsamer Güter.

Danach wird die Unterscheidung von Privat-, Club-, Gemein- und Öffentlichen Gütern herausgearbeitet.

Anschließend ordnen die TN verschiedene Güter zu und diskutieren anhand von Beispielen inwiefern sich die Variablen (Rivalität, Ausschluss) und damit die Einordnung der Güterart verändern können, bzw. sozial beeinflusst werden können.

09 Wirtschaften auf der Insel

Die TN werden in ein fiktives Inselszenario versetzt. Dabei überlegen sie sich, wie sie Wertschöpfung für eine Gruppe organisieren würden.

Durch ein interaktives Gespräch, Texte und Theaterszenen werden die Allokationsprinzipien Markt-, Plan-, Subsistenz- und Schenk-Ökonomie herausgearbeitet.

Am Ende wird analysiert, welchen Stellenwert diese Prinzipien im Alltag haben und – aus persönlicher Sicht – haben sollten.

Alle Bildungsmaterialien zur Gemeinwohl-Ökonomie findest du unter: germany.econgood.org/bildung
Dort findest du eine ausführliche Sachanalyse. Das ist eine Einführung in die thematischen Hintergründe.

Wir freuen uns sehr über Ihre Fragen, Erfahrungen und Anregungen: bildung@econgood.org

Hinweis zu den Nutzungsrechten und den Creative Commons (CC):

Nutzungsrechte:

Dieses Produkt steht unter einer „Creative Commons BY-SA 4.0. International Lizenz“: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ Das heißt, Sie dürfen das Material unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten, remixen, verändern und darauf aufbauen: Namensnennung der*des Urheber*in, Angabe von Änderungen, Weitergabe unter gleichen Lizenz-Bedingungen.

Version: V01 | Stand: 06/2025 | Online unter: germany.econgood.org/bildung
Herausgebende: AK Bildung der Gemeinwohl-Ökonomie
Rechtlicher Träger: Gemeinwohl-Ökonomie Deutschland e.V. (gemeinnützig)
Infos: germany.econgood.org | **Kontakt:** bildung@econgood.org

Unterstützung: Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen!
Spendenkonto: Gemeinwohl-Ökonomie Deutschland e.V. (gemeinnützig) | Verwendungszweck: AK Bildung
IBAN: DE 7243 0609 6713 1853 7400 | BIC: GENODEM1GLS | Bank: GLS Gemeinschaftsbank e.G.

SOZIALKAPITAL



Gesellschaftliches Vertrauen und persönliche Netzwerke

SOZIALKAPITAL =

SOZIALKAPITAL =		
Dimension	**Beispiele**	**Wirkung**
Formalisierte Institutionen	Rechtsstaatlichkeit, Gesetze, Regeln, Grundrechte, Demokratieprozesse	Erhöht Existenzsicherheit, ermöglicht Partizipation und Interessenausgleich, koordiniert Koexistenz
Gesellschaftliches Vertrauen		
Persönliche Netzwerke		

MISSTRAUEN



Traumreise – kein Vertrauen



Stellt euch vor ihr erlebt einen Tag in einer Welt, in der ihr niemandem vertrauen könnt. Wie würde so ein Tag aussehen?

- Was würde an den einzelnen Stationen passieren?
- Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?
- Wie verhalten sich die Menschen?

Traumreise – kein Vertrauen



Reflexion

- Was habt ihr gesehen?
- Wie hat sich diese Welt angefühlt?
- Wie haben sich die Menschen Verhalten?

VERTRAUEN



Traumreise – Absolutes Vertrauen



Stellt euch vor ihr erlebt einen Tag in einer Welt, in der ihr allen Menschen voll und ganz vertrauen könnt. Wie würde so ein Tag aussehen?

- Was würde an den einzelnen Stationen passieren?
- Wie erlebt ihr die einzelnen Stationen?
- Wie verhalten sich die Menschen?

Traumreise – Absolutes Vertrauen



Reflexion

- Was hat sich verändert?
- Wie müssen sich Menschen verhalten, damit ihr Ihnen vertrauen könnt?

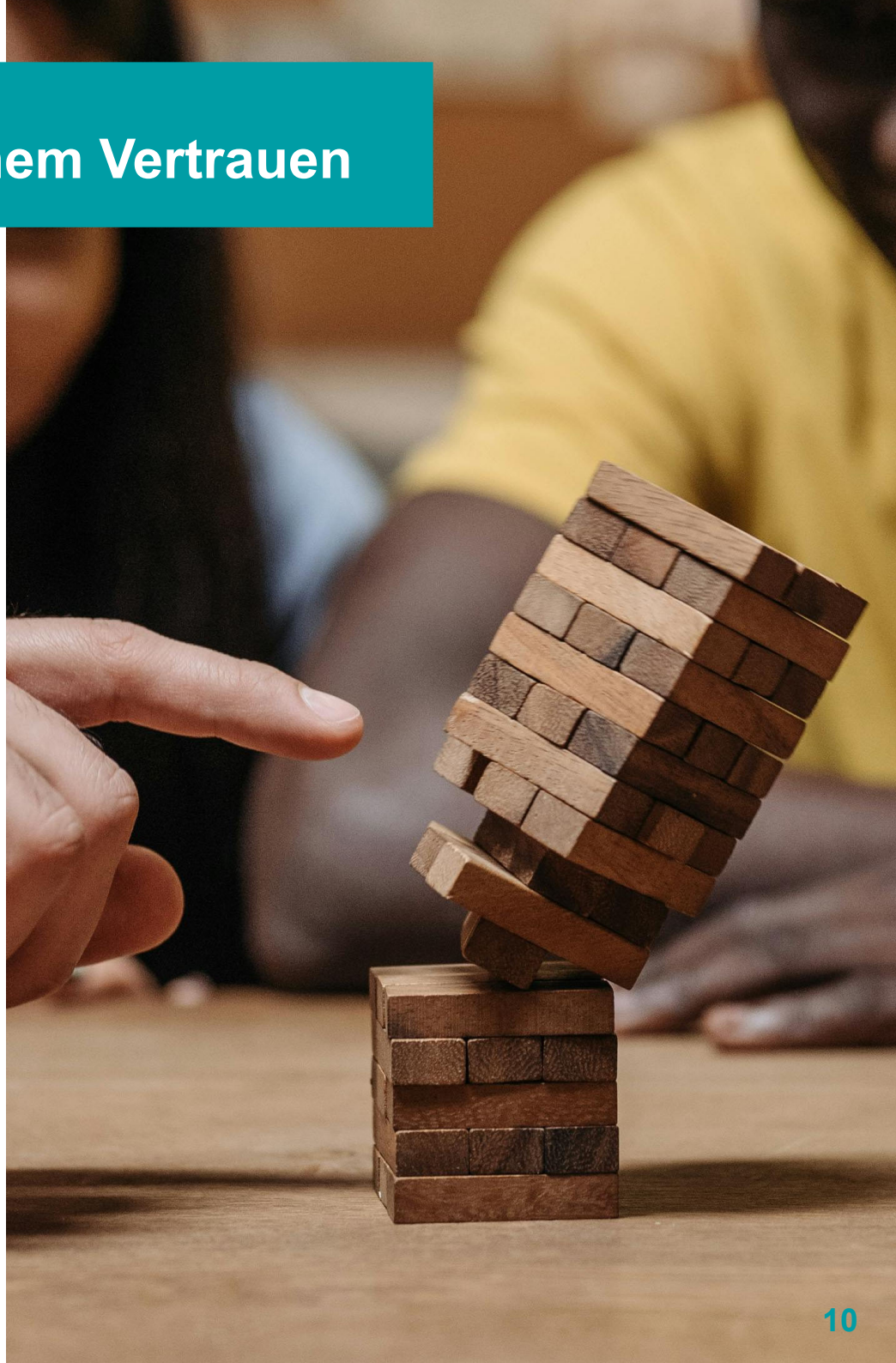
VERTRAUEN...



…ein zartes Pflänzchen

Folgen von zu wenig gesellschaftlichem Vertrauen

- Psychische Krankheiten/Stress→
- Hohe Kriminalitätsrate →
- Verträge anstatt Vertrauen →



Gesellschaftliches Vertrauen

- ...ist eine soziale Ressource
- Menschen können mit ihr besser zusammenarbeiten
- ...heißt, dass du in Notsituationen wahrscheinlich Hilfe bekommst
- Vertrauen vereinfacht menschliche Zusammenarbeit
- Vertrauen vermindert Stress, Angst und Gewalt



PERSÖNLICHE NETZWERKE



GUTE NETZWERKE



- Welche Art von menschlichen Beziehungen macht uns glücklich?
- Was macht ein gutes Netzwerk aus?
- Aus welche Menschen und Gruppen besteht es?
- Wozu führen gute Netzwerke und Verbundenheit in einer Gesellschaft?

SOZIALKAPITAL =

Sozialkapital ist das Vertrauen, das Menschen zusammenarbeiten lässt, um gemeinsam mehr Dinge zu erreichen als alleine.

Dimension	Beispiele	Wirkung
Formalisierte Institutionen	Rechtsstaatlichkeit, Gesetze, Regeln Grundrechte, Demokratieprozesse	Erhöht Existenzsicherheit, ermöglicht Partizipation und Interessenausgleich, koordiniert Zusammenleben
Gesellschaftliches Vertrauen	Rücksicht nehmen, ehrlich sein, immer wieder sozial verhalten, gerecht sein → Verhaltenskultur	Kooperatives Zusammenarbeiten, mehr Sicherheit und Vertrauen, weniger Kosten
Persönliche Netzwerke	Mitgliedschaften in Vereinen, Bewegungen, Familie, Nachbarschaft, Freunde, Kollegen	Gemeinschaftsgefühl, Unterstützung im Alltag

Foto-Ralley

Bilder bitte ausschneiden.




06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley


06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley

06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley

06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



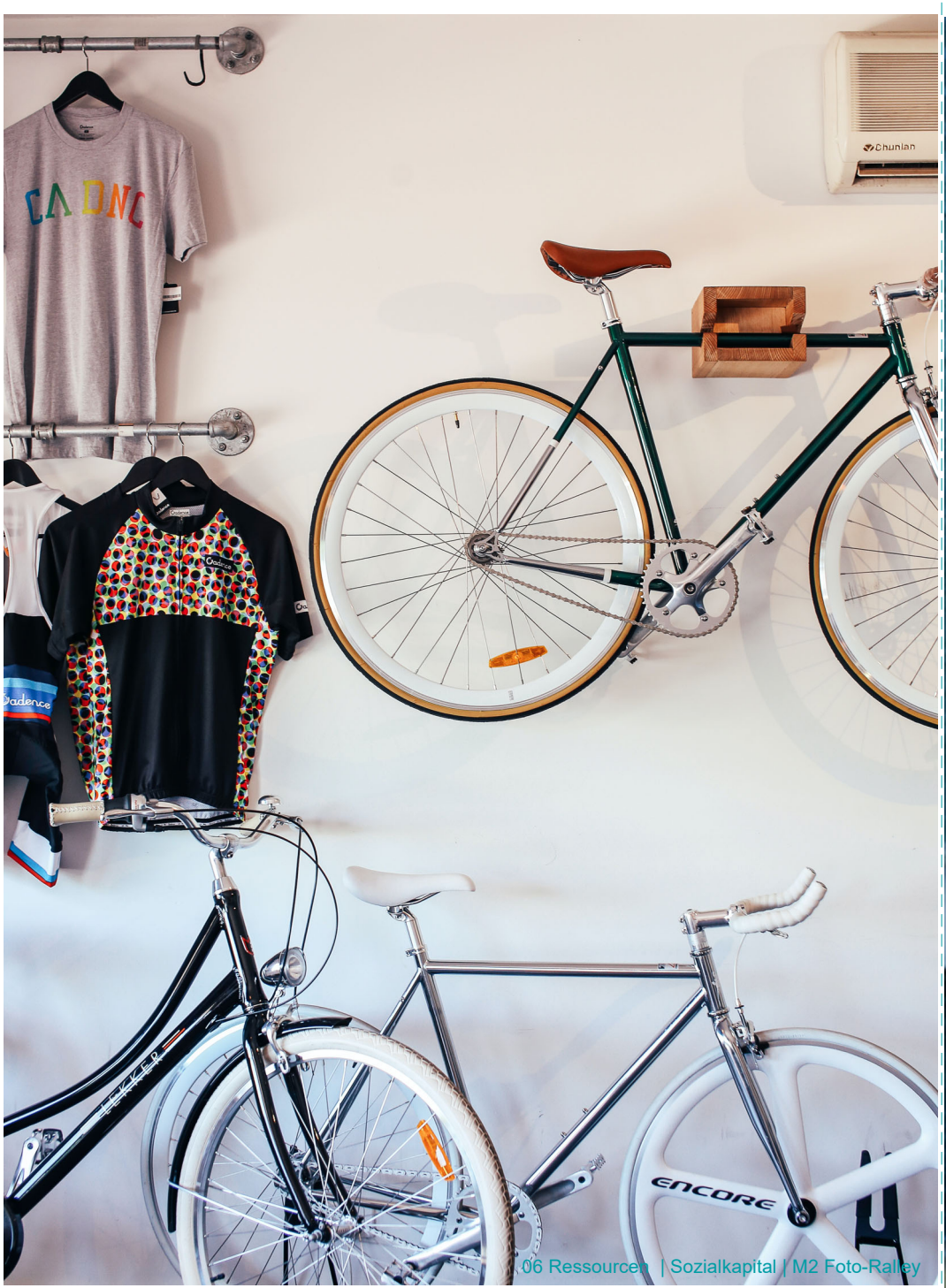
06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley



06 Ressourcen | Sozialkapital | M2 Foto-Ralley

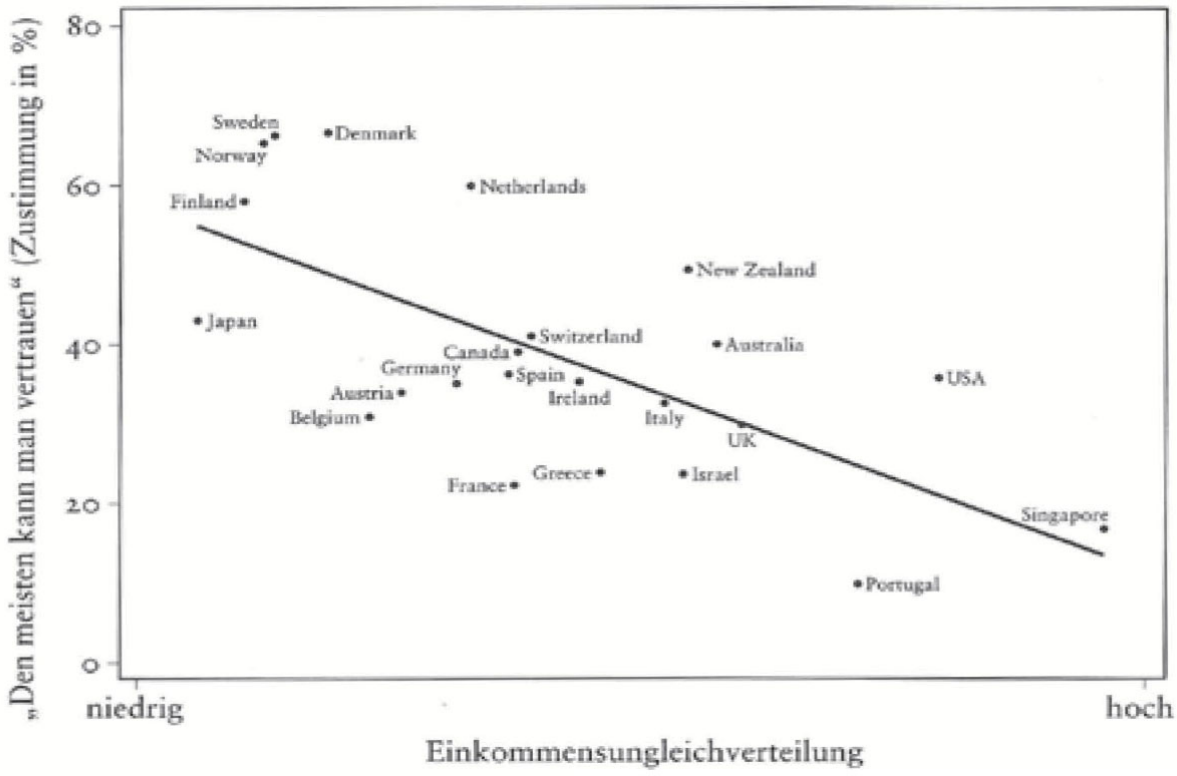
VERTRAUEN UND EINKOMMEN

Quelle: Richard Wilkinson, Gleichheit ist Glück. Warum gerechtere Gesellschaften für alle besser sind.

AUFGABE

Schaut euch die Grafik an und macht euch Gedanken zu folgenden Fragen:

- Was wurde gemessen?
- Zwischen wem wird hier verglichen?
- Welche Rolle könnte Einkommensverteilung für Vertrauen spielen?
- Wäre es auch anders herum möglich?



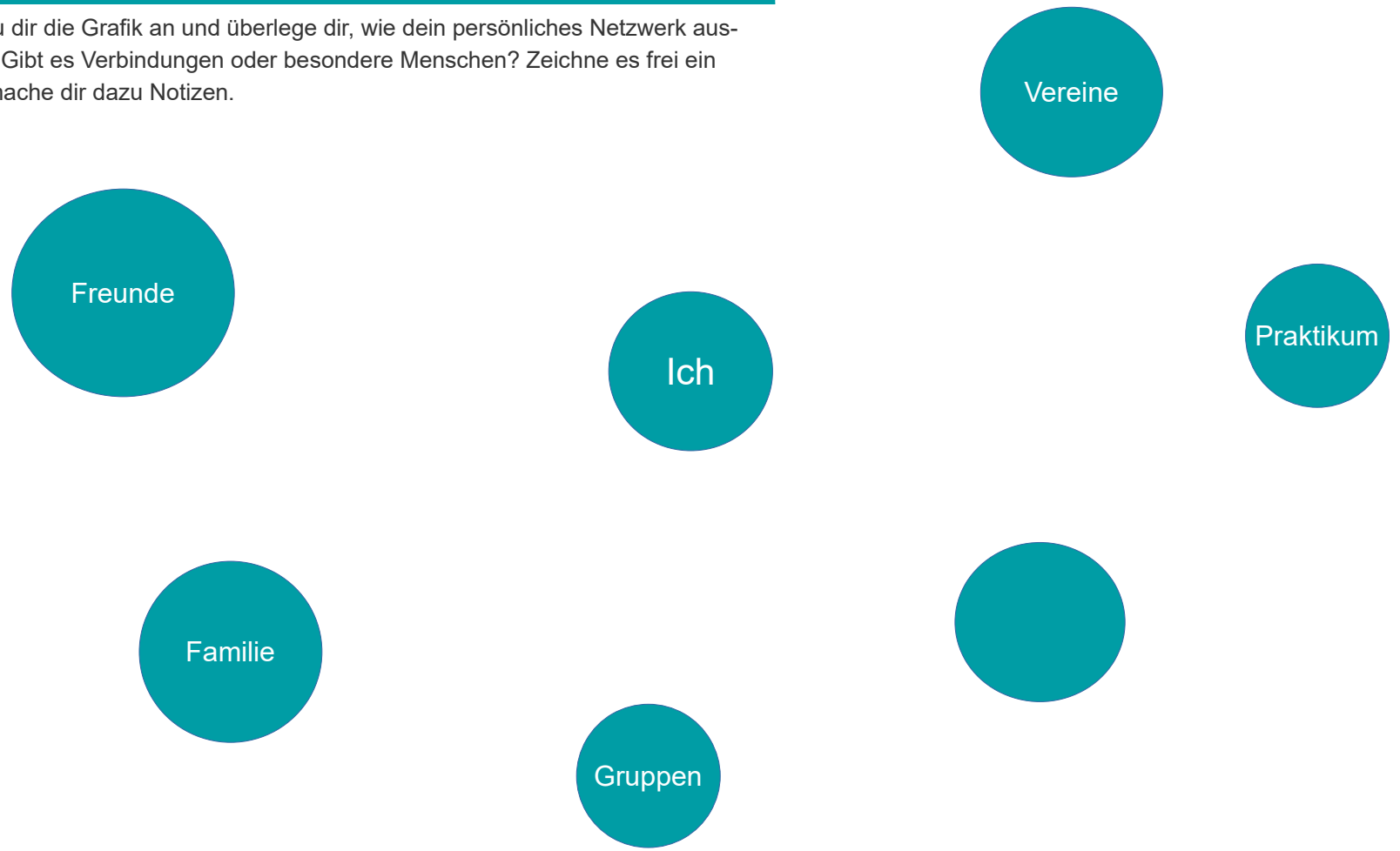
Quelle Grafik: Richard Wilkinson

DEINE NOTIZEN

Persönliche Netzwerke

AUFGABE

Schau dir die Grafik an und überlege dir, wie dein persönliches Netzwerk aussieht. Gibt es Verbindungen oder besondere Menschen? Zeichne es frei ein und mache dir dazu Notizen.



SOZIALKAPITAL

Sozialkapital ist...		
Dimension	**Beispiele**	**Wirkung**
Formalisierte Institutionen	Rechtsstaatlichkeit, Gesetze, Regeln Grundrechte, Demokratieprozesse	Erhöht Existenzsicherheit, ermöglicht Partizipation und Interessenausgleich, koordiniert Koexistenz
Gesellschaftliches Vertrauen		
Persönliche Netzwerke		

Was wirklich zählt: Gute Beziehungen zu Anderen

Quelle: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=aaus

AUFGABE

Bitte beantwortet folgende Fragen:

- *Welche Art von menschlicher Beziehung macht uns glücklich?*
- *Was macht ein gutes Netzwerk aus?*
- *Aus welchen Menschen und Gruppen besteht es?*
- *Wozu führen gute Netzwerke und Verbundenheit in einer Gesellschaft?*

Was macht Menschen im Leben wirklich glücklich und gesund? Reichtum? Arbeit, die Spaß macht? Berühmt sein? Erfolg? Herkunft? Forscherinnen und Forscher aus Harvard sind dieser Frage mit einer Langzeitstudie über die Entwicklung Erwachsener auf den Grund gegangen. Ergebnis: Die wichtigste Zutat für Glück und Gesundheit sind gute zwischenmenschliche Beziehungen.

Seit rund 85 Jahren verfolgen Forscherinnen und Forscher aus Harvard das Leben von 724 amerikanischen Männern und später auch deren Familienangehörigen. Unter den Studienteilnehmern der ersten Jahre sind Absolventen der Harvard Universität ebenso wie Männer aus armen Verhältnissen. Eine so lang dauernde Studie ist sehr selten. Sie liefert Erkenntnisse, die sonst schwer zu gewinnen sind.

Als die Studie 1938 begann, waren die Männer Jugendliche oder junge Erwachsene. Niemand konnte damals wissen, wie ihre Leben sich entwickeln würden. Diejenigen, die heute noch leben, sind mittlerweile fast 100 Jahre alt. Manche wurden Fabrikarbeiter, andere Maurer, Anwälte, Gärtner, Verleger - und einer, John F. Kennedy, wurde sogar Präsident der USA.

Gute Beziehungen zu anderen machen gesünder

Robert Waldinger, der mittlerweile vierte Leiter der Studie, fasst die Ergebnisse der Studie in einem Satz zusammen: "Die wichtigste Botschaft aus der Studie ist: Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt." Die Männer, die in guten zwischenmenschlichen Beziehungen lebten - mit der Familie, Freunden oder Gemeinschaften -, waren nicht nur glücklicher und gesünder, sie lebten auch länger als diejenigen, die weniger gute Beziehungen hatten.

Nicht die Menge zählt, sondern die Qualität

Aus ihren Daten schließen die Forschenden, dass es "nicht auf die Anzahl der Freunde ankommt und nicht darauf, ob man in einer festen Beziehung ist, sondern auf die Qualität." Die Männer, die mit 50 Jahren am zufriedensten mit seinen Beziehungen waren, waren mit 80 Jahren die gesündesten. Nicht der Cholesterinwert oder andere Gesundheitsdaten sagten am besten voraus, wie gesund sie mit 80 Jahren sein würden, sondern wie zufrieden sie mit ihren Beziehungen waren.

Gut für das Gehirn

Mit anderen Menschen gute Beziehungen zu pflegen, schützt auch das Gehirn. Diejenigen, die wussten, dass sie sich auf jemand anders verlassen konnten, wenn es nötig ist, hatten im Alter ein besseres Gedächtnis.

Beziehungen ausbauen

Es macht also Sinn, in gute Beziehungen zu investieren. Jede Beziehung, so Waldinger, bietet Gelegenheiten dafür - wir müssen sie nur wahrnehmen, solange es möglich ist.

Wo finden wir die Gelegenheiten? Zum Beispiel, indem wir alte Kontakte wieder aufnehmen. Etwa zu alten Freunden aus Kinder- und Jugendzeiten, zu Geschwistern oder zu anderen Menschen, mit denen wir wichtige Zeiten unseres Lebens verbracht haben. Auch die alltäglichen Kontakte und freundschaftlichen Beziehungen, die uns umgeben, können wir wertschätzen und pflegen - zum Beispiel mit den Kollegen und Kollegen, den Mit-studierenden oder Menschen aus der Nachbarschaft.

Drei Vorschläge für glücklichere Beziehungen

1. Großzügig gegenüber anderen sein.

2. Bereitschaft auf neue Menschen zuzugehen, auch wenn man schon mal enttäuscht wurde.

3. Neugierig sein auf das was Menschen erlebe und fühlen

Platz für deine Notizen:

QR-Code: Hintergrund-Musik (Misstrauen):



QR-Code: Hintergrund-Musik (Vertrauen):



QR-Code: Sozialkapital

