



GENRE: Det gode liv

TITEL: Hvad er lykke?

INTRODUKTION

Lykke er et begreb, som kan rumme mange aspekter. Man kan se forskelligt på det afhængigt af, hvor man står i sit liv. Dette oplæg vil lægge op til en åben samtale om lykke.

FORFATTER: Amalie Haahr
VARIGHED: 60 minutter

ALDERSGRUPPE: 17-25

Forberedelse

Som forberedelse til oplægget, kan det være en god idé at gøre sig nogle tanker om hvad man selv synes lykke er. Man kan evt. finde inspiration i følgende link på forhånd eller læse det sammen i gruppen når man mødes, hvis der er tid til det: <https://videnskab.dk/kultur-samfund/ved-du-hvad-lykke-er>

Linket skal bruges senere i oplægget, så man kan evt. vente med at læse det til man når dertil. Det kan være en fordel af udskrive artiklen, så man kan dele den ud i de forskellige grupper.

Indledning

Lykken er en svær ting at definere. Nogle mener at man bliver lykkelig af at have mange penge, andre mener at en god familie er vejen til lykke og nogle helt andre, vil måske føle sig lykkelige, hvis bare de får mad at spise og tøj på kroppen.

Bøn

Dette oplæg er i udgangspunktet for alle uanset tro og overbevisning, derfor er bøn ikke et punkt man behøver at inddrage. Som kristne synes vi at det er vigtigt at have Gud med og derfor beder vi til ham. Derfor vil vi gerne opfordre jer til at prøve at bede om at Gud må være med og at I må være ærlige overfor hinanden og lytte til hvad I hver især har at sige under samtalen.

Hoveddel

Dilemmaer

For at få en fornemmelse af hvad man selv tænker om lykke, er der lavet en række udsagn som man kan være enig eller uenig i. Hver deltager skal nu tage stilling til hvad vedkommende mener om det stillede dilemma. Man kunne opdele rummet i to halvdele, hvor den ene er enig og den anden er uenig og så skal man flytte sig derhen alt efter hvad man synes giver bedst mening. Hvis man har god tid, kan man evt. stoppe imellem hvert dilemma og snakke om hvad de forskellige grupper mener.

7 dilemmaer:

- Jeg bliver mere lykkelig når jeg får anerkendelse af mine venner.
- Jeg ville blive lykkeligere, hvis jeg vandt i lotto.
- Jeg kan godt være lykkelig selv om jeg har et dårligt arbejde.
- Jeg kan kun være lykkelig når jeg er omgivet af mennesker som elsker mig.
- Man kan ikke opnå lykke.
- Lykke er bare noget man forestiller sig.
- Jeg føler mig lykkelig i min hverdag.

Refleksion over emnet:

Lykken er noget mennesker ser forskelligt på. Nogle mennesker går meget op i at være lykkelige, hvorimod andre ikke tænker over det i deres hverdag. Hvis man hele sit liv kæmper for at opnå noget som man mener gør én lykkelig, kan man godt køre fast. Man

kan samtidigt opleve at stille skarpere på det vigtige og på den måde lære at fokusere på det vigtige i livet.

- Overvej sammen i gruppen hvordan man kan stræbe efter lykken.
- Hvordan påvirker det et menneske, at man hele tiden kæmper for at opnå det som kan gøre en lykkelig?

Vi har haft forskellige former for barndom med forskellig opdragelse. Nogle med fokus på at klare sig godt, for andre handler det om familie og nærvær. Dette kan have indflydelse på hvilke værdier man tager med sig videre.

- Tal om hvordan det kan være at mennesker har så forskellige opfattelser af hvad lykke er.
- Har din opdragelse haft indflydelse på hvad du definerer som lykke?

Filosoffernes syn på lykke:

Læs artiklen fra videnskab.dk sammen og tag en runde hvor i deler, hvad I bider mærke i. <https://videnskab.dk/kultur-samfund/ved-du-hvad-lykke-er>

Artiklen viser to bud på hvad lykke kan være. Freud mener at det handler om nydelsen og hvor Seneca peger på livsindstillingen. De to syn modsiger de hinanden, men alligevel kan de fungere som forskellige sæt briller, hvormed vi kan se vores eget liv.

- Hvordan kan de to lykkebeskrivelser forstås ind i vores liv?
- Kan de hjælpe os til at finde ud af hvordan vi selv opfatter lykke? Hvordan?

Nu har vi kigget på hvad lykken kan være og hvordan vi ser forskelligt på lykke. Vi skal nu se på lykken i vores egne liv og dermed dykke dybere ned.

Danmark er blevet kåret til verdens lykkeligste land, men er det noget vi oplever i vores hverdag? I disse undersøgelser kigger de på en lille del af befolkningen, som svarer på en række spørgsmål om sundhed, tryghed, social sammenhæng og indkomst. Ting som for nogle mennesker indikerer lykke og som for andre ikke fylder i vurderingen af lykke.

- Hvordan giver undersøgelsen indblik i landets lykke og kunne man gøre noget anderledes?
- Hvordan forestiller du dig selv allermest lykkelig?
- Føler du dig lykkelig nu? Hvis I har mod på det, kan I snakke om grundene til det.
- Er det muligt for dig at opnå lykke i dit liv og er det noget du i fremtiden vil stræbe efter og hvad skyldes det? Hvis ja, hvordan vil du så gøre det?

Biblen om lykke:

I biblen er det også muligt at finde et syn på lykken. Læs derfor sammen i gruppen de otte vers fra salmernes bog kapitel 73:

”Dengang mit hjerte var bittert, og det nagede mig i mit indre, var jeg et uforstandigt fæ, en stud var jeg over for dig. Men nu er jeg altid hos dig, min højre hånd holder du fast.

Du leder mig med dit råd, du fører mig til herlighed. Hvem har jeg ellers i himlen? Hos dig ønsker jeg intet på jorden. Om end min krop og mit hjerte forgår, så er Gud for evigt mit hjertes klippe og min lod. For de, der er fjernt fra dig, går til grunde, du tilintetgør alle, der er dig utro. Men at være Gud nær er min lykke, jeg tager min tilflugt til Gud Herren, så jeg kan fortælle om alle dine gerninger.” – Sl 73,21-28

Der bliver i salmen lagt vægt på at det er lykken at holde sig til Gud og leve sit liv med ham. Man har mulighed for at søge Gud og fortælle ham alt.

- Hvad har biblen at sige om lykke? Tal om den kontrast som salmen skaber mellem at leve nær hos Gud og langt væk fra Gud.
- Er det noget der påvirker os i vores hverdag? Hvis ja, hvordan? Hvis nej, burde det i højere grad gøre det?