



KINDER VERSCHIEDENER GLÜCKSKURSE DER DRITTEN KLASSE ZEIGEN STOLZ IHR PERSÖNLICHES GLÜCKSHEFT, EBENSO STOLZ: SILVA MÜLLER, COACH UND GLÜCKSLEHRERIN
FOTO: SILVA MÜLLER

Mit dem Schulfach Glück zu mehr Lebenszufriedenheit

Die täglichen Herausforderungen im Schulalltag und schnelllebige strukturelle Veränderungen in unserer Gesellschaft lassen die psychischen und physischen Belastungen von SchülerInnen stetig wachsen. Hier setzt das „Schulfach Glück“ ganzheitlich an. Den SchülerInnen werden durch eigenes Erleben positive Schlüsselmomente vermittelt, die die Persönlichkeit weiterentwickeln. Ein Einblick in ein ganz besonderes Schulfach.

Von Tina Kühn

Ernst Fritz-Schubert, Oberstudiendirektor der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg und Autor, startete 2007 ein interessantes Projekt, um das Klima an „seiner“ Schule zu verbessern. Gemeinsam mit einem Kompetenzteam entwickelte er das „Schulfach Glück“. Aufgabe war und ist es, Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und diese auch im Schulalltag zu realisieren. Der Erfolg gibt ihm und seinem Team Recht. An mittlerweile über 100 Schulen wird mittlerweile „Glück“ unterrichtet. Dabei ist nicht das Zufallsglück gemeint, in diesem Kontext werden darunter Glücksmomente und Lebenszufriedenheit verstanden. Dabei ist „Glück“ als Gemütszustand eher das Ergebnis als der Inhalt des Unterrichts. Den SchülerInnen soll vermittelt werden, dass Glück erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt.

Die Herausforderung im „Schulfach Glück“ besteht darin, Grundvoraussetzungen zu schaffen, die die jungen Menschen darin unterstützen, mehr Glücksmomente und eine hohe Lebenszufriedenheit zu erreichen. Wegen der individuellen und subjektiven Auffassung von Glück sollen sich die SchülerInnen eine eigene Wertehierarchie erstellen und mögliche Wechselwirkungen einzelner Prozesse an der eigenen Person erfahren dürfen. Sie sollen sowohl eigene als auch Gruppenziele formulieren und die Zielerreichung evaluieren.

In einigen Klassen erstellen die Schüler während des Schuljahres Dokumentationen. Diese dienen der eigenen kritischen Reflexion und Korrektur. Die Grundlage der Bewertung von Schülerleistungen sind mündliche und aktive Beteiligung, gegebenenfalls die Dokumentationen, aber auf keinen Fall die vermeintlichen oder tatsächlichen Fortschritte im Sinne der relativen oder absoluten Erreichung von Indivi-



ERNST FRITZ-SCHUBERT, OBERSTUDIENDIREKTOR DER WILLY-HELLPACH-SCHULE IN HEIDELBERG UND AUTOR, ENTWICKELTE GEMEINSAM MIT EINEM TEAM DAS „SCHULFACH GLÜCK“.

FOTO: ERNST FRITZ-SCHUBERT

dual- oder Gruppenzielen. Wird das Schulfach als AG angeboten, fällt die Benotung weg. Der Begriff Glück hat nach Aussage von Ernst Fritz-Schubert ganz entscheidende Vorteile: „Glück ist mit positiven Emotionen verbunden, Glück wird von den SchülerInnen gern angenommen, Glück hat eine starke Außenwirkung (Freunde, Eltern, Verwandte können damit auch etwas anfangen), Glück beinhaltet bereits einen



SCHWINGEN SICH AUF EINANDER EIN: NICLAS, CANDY UND ANNA AUS DER 3C MIT IHREN MITSCHÜLERN IM GLÜCKSBAND

ganzheitlichen Ansatz.“ Laut Fritz-Schubert wird davon ausgegangen, dass das Glück eine Gesamtkonstruktion einzelner Glücksbausteine ist, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen und nur als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen. „Die Erkenntnisgewinnung über sich selbst, seinen Körper und seine Seele, das eigene Handeln und das Leben im sozialen Netzwerk soll sich auf der kognitiven, aber insbesondere auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene vollziehen.“

Das Schulfach Glück baut auf den Kernkompetenzen Vertrauensbildung, Wertschätzung, Stärken- und Zielorientierung auf (Freude am Leben, Träume und Lebensmotive). Die Schüler lernen verschiedene Instrumente der Selbststeuerung kennen. Sie erfahren sich als wirksam und verantwortlich. Sie lernen, anderen zu vertrauen und sich in der Gemeinschaft wohl zu fühlen. Dabei orientieren sich die verwendeten Methoden an den Erkenntnissen der Positiven Psychologie, der Salutogenese, dem systemisch-konstruktivistischen Ansatz, den Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und anderen wissenschaftlichen Richtungen.

Dominik Dallwitz-Wegner, Sozialpsychologe, Mitgründer und ehemaliger Leiter des Fritz-Schubert-Instituts, ist Lehrbeauftragter des Instituts, für das er Weiterbildungen zum „Schulfach Glück“ leitet. Die sechs- bis zwölfmonatigen Weiterbildungen werden sowohl in Deutschland als auch in Österreich angeboten. Sechs Module sollen die zukünftigen „Glückslehrer“ auf ihre neue Aufgabe vorbereiten. Dazu gehören die Themen Freude am Leben, Träume und Lebensmotive, Leben bewegen, Gestaltungspotentiale nutzen, Abenteurer Alltag und seelisches Wohlbefinden. Das Schulfach Glück wird in den Klassen ein Schuljahr lang etwa im Umfang einer wöchentlichen Doppelstunde unterrichtet, zum Beispiel als Wahlpflichtfach, während der Klassenlehrerstunden, als Projektkurs oder auch über verschiedene Fächer verteilt. „Es wird höchste Zeit, dass wir in unseren Schulen weniger problem-

orientiert und mehr ressourcenorientiert arbeiten. Das entlastet Lehrkräfte, Schüler und Eltern“, ist sich Dallwitz-Wegner sicher. „Durch die sich wandelnde Lebenswelt der SchülerInnen ergeben sich immer wieder neue inhaltliche und methodische Herausforderungen, die gegebenenfalls berücksichtigt werden können, wie beispielsweise das Thema Cybermobbing.“

Im Modul seelisches Wohlbefinden lernen die SchülerInnen ihre Stimmungslagen zu beschreiben, Wahrnehmungen und eigene Erfahrungen einzuordnen, zu reflektieren und Entscheidungsalternativen zu entwickeln. Sie erfahren das Geborgenheit in der Gruppe und die positiven Auswirkungen der Gemeinschaft. Durch geleitete Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen lernen die jungen Menschen, aufmerksam und wach zu sein und zu sehen, dass alles eine Bedeutung hat und sorgfältig und behutsam damit umzugehen ist. In weiteren Modulen geht es unter anderem um Lebensbejahung und Wertvorstellung, Sinn- und Zielfindung, Bewegungserfahrung, Körpersprache, Selbstorganisation und Esskultur. Alles Themen, mit denen junge Menschen in ihrem Leben konfrontiert werden. Silva Müller ist eine der Lehrerinnen, die sich fortgebildet hat und somit das „Schulfach Glück“ an ihrer Schule, der bernsteinSchule in Ribnitz-Damgarten, anbieten kann. Seit 2014 unterrichtet die 45-Jährige SchülerInnen im Alter von 6-9 Jahren im Schulfach Glück. Vier Schulstunden hat sie zurzeit wöchentlich dafür zur Verfügung, die auf mehrere Klassen aufgeteilt werden. „Die Reaktion der Kollegen ist durchweg positiv. Viele LehrerInnen sind sehr interessiert und experimentierfreudig. Die Unterstützung durch die Schulleiterin Frau Rebbin macht es möglich, das „Schulfach Glück“ umfassend in das System Schule zu integrieren“, erzählt Silva Müller. Schon nach einem Schulhalbjahr konnte die Lehrerin, die sonst auch Mathematik, Deutsch und Musik unterrichtet, Veränderungen bei einigen Schülern feststellen. „Das Klassenklima verbesserte sich, die Kinder können sich in ihrer

Unterschiedlichkeit besser annehmen. Sie lernen, in Krisensituationen klarer miteinander zu kommunizieren, ohne Gewalt anzuwenden. Und sie lernen, eigene und andere Emotionen sensibler wahrzunehmen.“ Auch Anna aus der 3c gefällt der Glücksunterricht richtig gut: „Hier finde ich Momente der Ruhe, wo ich nur für mich sein kann. Wir lernen in der Gruppe, gut miteinander zu reden, dass sich niemand verletzt fühlt. Wenn ich nach dem Glücksunterricht immer zum Schwimmtraining fahre, bin ich viel mutiger als früher- ich springe jetzt sogar schon vom 3-Meterbrett!“ Besonders gut gefällt Silva Müller die Übung mit dem „Glücksband“. Die Kinder stehen dann im Kreis und das Glücksband, das aussieht wie ein breites Tuch wird den Kindern über den Rücken gelegt. Die Kinder lehnen sich nach hinten, mit dem Vertrauen, dass das Tuch, das von der Gruppe gespannt wird, sie hält. „Quirlige Kinder, die sich schwer regulieren können, werden plötzlich ruhig, sie strahlen eine innere Ruhe aus und beginnen sich selbst wahrzunehmen, schließen die Augen und lassen sich fallen. Sie haben Vertrauen in die Gruppe und lernen zu entspannen“, schwärmt die Pädagogin. Eine weitere Übung ist der „Stärkenball“. Dazu wird ein Ball im Kreis herumgegeben und die Kinder haben die Aufgabe, ihren Namen zu nennen und eine ihrer Stärken. „Die Kinder wissen oft, was sie nicht können, aber selten Dinge, die sie gut können. Bei dieser Übung dürfen sie ihre Stärken nennen, welche anschließend von der gesamten Klasse wiederholt wird. Als Beispiel: Ich bin Anne und kann gut reiten. Klasse: Das ist Anne und sie kann gut reiten. Das gibt den Schülern ein ganz tolles Gefühl, wenn sie in ihrer Stärke bestärkt werden“, weiß Silva Müller.



TEAMAUFGABE KUGELBAHN BAUEN: JESSICA AUS DER 2. KLASSE IST STOLZ, SIE HAT MIT IHRER KLASSE DEN KUGELBAHNREKORD DER SCHULE GESCHAFFT.