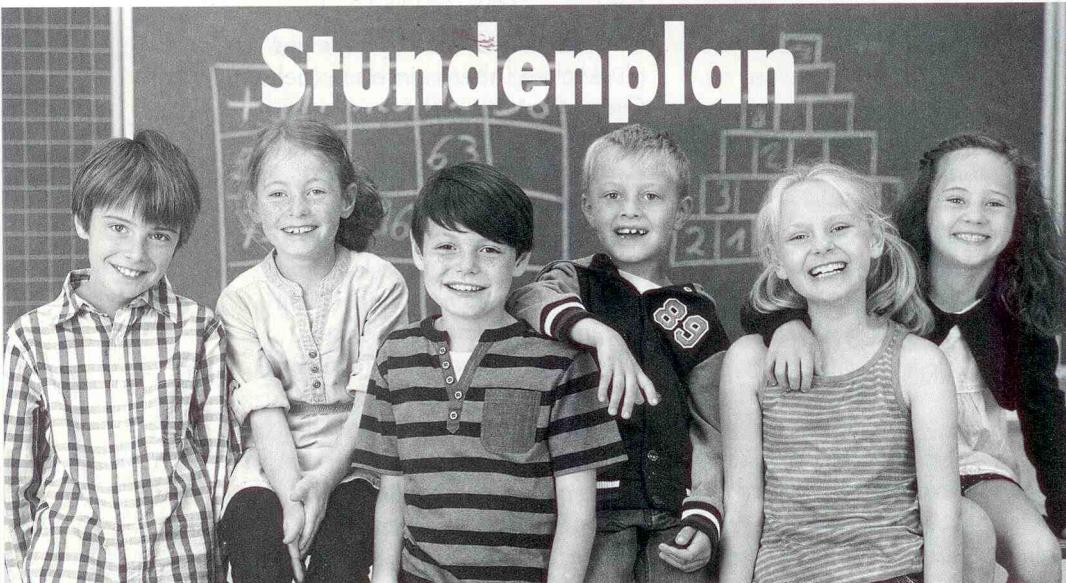


# Glück auf dem Stundenplan



Auswendiglernen, sondern vor allem durch freudvolles Entdecken des Lebens und der eigenen Fähigkeiten.

Der Lehrplan des Faches Glück orientiert sich an den Strukturen einer gelingenden Lebensgestaltung (siehe Tabelle). Um unser Leben zu gestalten, müssen wir uns zunächst unserer eigenen Kräfte bewusst werden. Im zweiten Schritt können wir realistische Visionen und Ziele entwickeln. Die Bedeutung dieser Ziele können wir erhöhen, indem wir unsere Gefühle beim Erreichen des Ziels genau ausmalen und sozusagen vorwegnehmen. In einem dritten Schritt geht es darum, Entscheidungen zu treffen, was wir wollen oder nicht wollen, und was das für uns bedeutet. Erst daraufhin können wir als vierten Schritt Pläne machen und Ressourcen einteilen.

## In sechs Schritten zum seelischen Wohlbefinden

Im fünften Abschnitt geht es darum, die Pläne wirklich umzusetzen. Damit aus Plänen wirklich Handlungen und vielleicht sogar Haltungen werden, müssen wir lernen, uns selbst zu motivieren, aber auch mit Ängsten umzugehen und uns zu beruhigen. Ob das die nächste schwierige Mathearbeit oder der bevorstehende Sprung vom Fünfmeterbrett ist, immer geht es darum, eine innere Balance zu finden. Wer dies als Kind schafft, kann sich glücklich nennen. Jede Hürde, die überwunden wird, wirkt beglückend – egal ob Kind oder Erwachsener. Man übt, sich selbst wahrzunehmen und seine Gefühle zu steuern. Dazu gehört auch der Erwerb von Frustrationstoleranz. Im sechsten und letzten Schritt werden in einer Rückschau das Ergebnis, die Anstrengung und die damit verbundenen Gefühle betrachtet.

Ernst Fritz-Schubert

Dass Schule wirklich Freude macht, ist das Ziel des Schulfaches Glück. Von der Grundschule bis zum Abitur bieten schon über 100 Schulen in Deutschland und Österreich das eigenständige Fach an. Im Mittelpunkt stehen Lebenskompetenz und Lebensfreude der Schüler.

Die Einführung des Schulfaches Glück klingt vielleicht auf den ersten Blick exotisch. Doch bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass es die Hauptaufgabe der Schule als Vorbereitung auf ein gelingendes Leben erfüllen soll. Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Was über das gesamte Leben von einem Menschen bleibt, ist sein Charakter, seine Persönlichkeit. Je

früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch das Vermitteln von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht. Bildung im Humboldt-schen Sinne heißt, sich die Welt zu erobern und einen Platz darin zu finden. Das gelingt weniger über

## Schüler motivieren sich in der Gruppe

Das Schulfach Glück bietet einen bunten Strauß von Erlebnissen, die körperlich und seelisch wohltuend wirken und geistig anregend zu neuen Erkenntnissen und guten Absichten führen. Die Schüler lernen zum Beispiel psychische und physische Hindernisse zu überwinden, die Gruppe als Kraftquelle zu erkennen und im mentalen Training sich zu motivieren oder zu beruhigen.

Ein Beispiel: Die Übung Lebenskuchen beschäftigt sich mit den fünf Lebensbereichen materielle Sicherheit, Selbstverwirklichung, Arbeit und Leistung, soziale Beziehungen, Gesundheit und Körper. Für die Lebensbereiche malt jeder auf einem Blatt einen runden Lebenskuchen, dessen unterschiedlich großen Kuchenstücke die Bedeutung der Lebensbereiche im Moment (Ist-Zustand) gewichten. Dann malt jeder auf einem zweiten Blatt, wie sich die Lebensbereiche in der Vision, also im Wunschkuhen aufteilen. Anschließend sprechen die Schüler darüber, warum sie die Stücke des Wunschkuchens vielleicht anders gewichtet haben

als vorher und welche Wünsche sie mit dem jeweiligen Lebensbereich verbinden. In weiteren Übungen gilt es herauszufinden, wie sich diese Wünsche verwirklichen lassen oder ob sie nicht mehr wichtig sind.

Damit die Erlebnisse nicht vergessen werden, dokumentieren die Schüler ihre Erfahrungen und Beobachtungen in ihren Heften. Darin finden sich auch Ereignisse aus dem Alltag, eigene Zielsetzungen und Projekte. Diese Dokumentationen bilden dann auch die Grundlage für die Noten.

### Erkennen, was glücklich macht

Die Kinder und Jugendlichen lernen auf diese Weise, die guten Gründe zum Glücklichsein von den scheinbar guten Gründen zu unterscheiden: Etwa dass der Besitz des neuesten Smartphones allein nicht glücklich macht, sondern Unterstützung durch andere oder die Gruppe viel befriedigender wirken. Sie lernen Verantwortung für sich, ihre Mitmenschen und unsere Natur zu übernehmen. Sie lernen, dass das Leben nicht nur aus Glücksmomenten besteht,

sondern uns auch herausfordert und nicht jede Krise eine Katastrophe bedeutet.

Die begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen den positiven Gesamteindruck der Kinder und Jugendlichen, der Eltern und der Lehrpersonen. In allen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass das Kohärenzgefühl zunahm, also sich etwas zuzutrauen, ein Selbstkonzept zu entwickeln und ein Sinn im Leben zu finden. Weitere erfreuliche Ergebnisse waren gewachsene Sozialkompetenz, ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gestiegene Selbstwirksamkeitserwartung, also der Glaube daran, auch in schwierigen Situationen selbst etwas zu bewirken und selbstständig handeln zu können.



Ernst Fritz-Schubert, Jr.  
1948, studierte in Heidelberg Rechtswissenschaften und Volkswirtschaftslehre. Von 2000 bis 2011 leitete er die Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg. Nach ihm wurde 2009 das Fritz-Schubert-Institut benannt, das Techniken zur Stärkung der Persönlichkeit erforscht und vermittelt. Heute arbeitet er als sportpsychologischer Berater und systemischer Therapeut in verschiedenen Institutionen des Sport-, Bildungs- und Gesundheitsbereiches.

### Anwendung nicht nur in der Schule

Die positiven Rückmeldungen haben dazu beigetragen, auch andere Anwendungsgebiete für den Glücksunterricht außerhalb der Schule zu finden. Seit zwei Jahren kommen zum Beispiel die jungen Fußballer der TSG 1899 Hoffenheim in den Genuss des Glückskonzepts. Daneben gibt es mittlerweile eine Reihe sozialer und gesundheitsorientierter Institutionen wie Rehakliniken und Kinderheime, die versuchen, die Konzeption in ihren Einrichtungen umzusetzen. Gleichzeitig haben wir begonnen, Qualifizierungskurse für Lehrkräfte anzubieten. Auf der Grundlage systemischer Pädagogik, verbunden mit Elementen aus der Theater-, der Bewe-

### Lehrplan „Schulfach Glück“

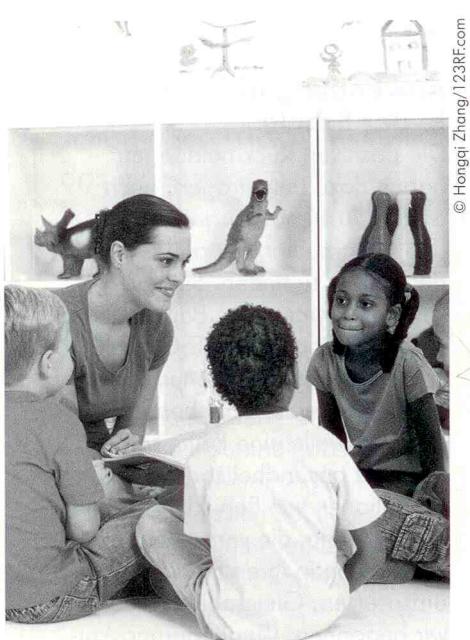
1	<b>Stärkung</b>	Vertrauen, Wertschätzung, Entdecken der eigenen Stärken ...
2	<b>Visionen</b>	Motive, Bedürfnisse und Charakterstärken erkennen, Sinnfindung ...
3	<b>Entscheidungen</b>	Optimismus und Engagement entwickeln, eigener Handlungsfähigkeit bewusst werden ...
4	<b>Planung</b>	Gestaltungspotenziale nutzen, Ressourcen berücksichtigen, Herausforderungen meistern
5	<b>Umsetzung</b>	Selbstregulierung, Kommunikation fördern, ganzheitliches Körperempfinden ...
6	<b>Bewertung</b>	Reflexion, Trennen von Ereignis und Person, körperliche und mentale Balance ...

Tab. 1: Kerncurriculum für das Schulfach Glück (verkürzte Darstellung)

gungspädagogik sowie mentalen Trainingsmethoden, erfahren und erleben die Teilnehmer die Vielfalt des Faches, seiner Didaktik und Methodik.

### Fortbildung für Erzieher und Lehrkräfte

Auf der Basis des soziogenetischen Ansatzes, der Logotherapie, der Resilienzforschung und der systemischen Pädagogik wird den Teilnehmern das Fritz-Schubert-Konzept vermittelt. Nach diesem Konzept sind die Grundvoraussetzungen für Glück – verstanden als innere Harmonie – Geborgenheit und ein gesundes Selbstwertgefühl. Im Zusammenhang zwischen Glück, Authentizität, Produktivität und ethischem Verhalten ist es geeignet, den Ansatz der Positiven Psychologie zu stützen. Dabei setzt man nicht bei den Defiziten an, wie depressivem oder unsozialem Verhalten,



Schon in der Grundschule unterstützt das Schulfach Glück eine vertrauliche Atmosphäre und die Freude am Lernen.

### Das Fritz-Schubert-Institut

Das Fritz-Schubert-Institut entwickelt und vermittelt Techniken zur Stärkung der Persönlichkeit und des ganzheitlichen Wohlbefindens. Die neuesten Erkenntnisse der Lernforschung verknüpfen wir dabei mit bewährter pädagogischer Erfahrung. In Zusammenarbeit mit Universitäten erforscht das Institut die Wirkung der eingesetzten Techniken. Alle Maßnahmen und die Grundlage des Entwicklungskonzepts Glück beziehen sich auf die Generalversammlung der Vereinten Nationen, die 1959 die „Erklärung der Rechte des Kindes“ verabschiedete. Danach schuldet die Menschheit dem Kinde ihr Bestes, damit es eine glückliche Kindheit hat. In der UN-Kinderrechtskonvention von 1989 heißt es, dass „das Kind zur vollen und harmonischen Entfaltung seiner Persönlichkeit ... umgeben von Glück, Liebe und Verständnis aufwachsen soll“. Alle Methoden, die in der Weiterbildung „Schulfach Glück“, im „Entwicklungskonzept Glück“ und in der pädagogischen Praxis Verwendung finden, stellen eine Sammlung überprüfter Verfahren dar.

sondern mehrt das Positive (siehe S. 266). In der praktisch und lebensnah gestalteten Umsetzung des Faches geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um ein stabiles Selbstwertgefühl, gesteigerte Selbstwirksamkeits-erwartung und die Verbesserung sozialer Kompetenzen.

Im Wintersemester 2013/2014 wurden an den Universitäten Osnabrück und München erstmalig junge Lehramtstudierende in Seminaren mit dem Unterrichtsfach Glück vertraut gemacht. Die wissenschaftliche Begleituntersuchung ist zwar noch nicht vollständig abgeschlossen, dennoch zeichnen sich schon jetzt die positiven Wirkungen der Pilotversuche ab.

### Basis für ein lebenslanges Lernen

Wir müssen den Kindern und Jugendlichen helfen, ihre eigenen familiären und kulturellen Stärken zu entdecken. Schule kann sie dabei unterstützen, einen Sinn im Leben und im Lernen zu entdecken, Ziele zu formulieren und ihren Platz in der Gemeinschaft

herauszufinden. Erst wenn sie sich selbstverantwortlich bestimmen und den Erfolg ihrer Bemühungen verspüren, sind die notwendigen Voraussetzungen für lebenslanges Lernen geschaffen.

Anschrift des Verfassers:  
Dipl. rer. pol. Ernst Fritz-Schubert  
Fritz-Schubert-Institut  
Philosophenweg 4  
D-69120 Heidelberg  
[www.fritz-schubert-institut.de](http://www.fritz-schubert-institut.de)

### Buchtipps

#### Praxisbuch Schulfach Glück.

Grundlagen und Methoden. Ernst Fritz-Schubert, Wolf-Thorsten Saalfrank, Malte Leyhausen (Hrsg.). Beltz, Weinheim 2015, 29,95 €

