



© ARTIS – Uli Deck



## “GLÜCK IST WÄHLBAR”

Dr. phil. Ernst Fritz-Schubert war von 2000 bis 2011 Oberstudien-direktor und Schulleiter an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg. In dieser Schule führte er im September 2007 mit einem Team von Experten das Schulfach Glück erstmals in Deutschland ein. Mittlerweile steht es in vielen weiteren Schulen auf dem Stundenplan. Das 2009 gegründete Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung wurde nach ihm benannt. Dort wirkt und arbeitet er als ehrenamtlicher Direktor. Fritz-Schubert und seine Mitarbeiter streben an, das Glück und die Zufriedenheit des Einzelnen in der Gesellschaft zu stärken.

## INTERVIEW MIT DR. PHIL. ERNST FRITZ-SCHUBERT

### Sind Sie eines Tages aufgewacht und haben beschlossen, das Glück unter die Menschen zu bringen?

Nein, so war es natürlich nicht. Als Lehrer und später Schulleiter habe ich immer wieder beobachtet, dass viele Schüler keine Freude am Lernen empfanden und mit den täglichen Herausforderungen nicht umgehen konnten. Häufig führte dies zu Depressionen oder Aggressionen. Meiner Meinung nach sollte Schule aber ein Ort der Geborgenheit sein, an dem Glück als Verbindung von Lebenskompetenz und Lebensfreude verstanden wird. Dafür ist entscheidend, dass man seine eigenen Bedürfnisse und die Anforderungen, die von außen an uns gestellt werden, in Harmonie bringt. Das wollte ich meinen Schülern vermitteln und habe deshalb das Schulfach Glück in meiner ehemaligen Heidelberger Schule eingeführt.

### Glück kann man demnach lernen?

Richtig, das ist meine feste Überzeugung! Sicherlich gibt es genetische Vorgaben und Zufälle, die unser Leben mitbestimmen. Trotzdem haben wir es in der Hand, wie wir mit den glücklichen und weniger glücklichen Ereignissen unseres Lebens umgehen. Wir sind immer körperlich, geistig, und emotional in Bewegung, um zu Handeln oder zu Unterlassen. Deshalb haben wir ein spezielles Stufenmodell mit sechs Handlungshäsen entwickelt, das als eine Art Lebenskompass verstanden werden kann.

### Also eine Anleitung zum Glück?

Nein, als Glücksanleitung ist mein Ansatz nicht zu verstehen. Wir haben auch kein einfaches Rezept zum Glücklichsein. Was wir bieten, sind Hilfen und Unterstützung bei der Suche nach dem Glück. Es ist ein psychologisch fundiertes Konzept zur Persönlichkeits-

entwicklung. Unser Ansatz ist übrigens nicht nur für Kinder- und Jugendliche geeignet, sondern auch auf Erwachsene übertragbar. Aber ich hoffe, es glaubt nun niemand, man könne von heute auf morgen lernen, glücklich zu sein. Wie so oft im Leben ist fleißiges Üben nötig! Wer Glück nur als Zufall im Leben versteht, entzieht sich meiner Meinung nach seiner Verantwortung.

### Sie sind bekennender Kritiker von Glücksatlanten. Warum?

Diese Erhebungen beziehen in der Regel vor allem äußere Faktoren des Lebens wie Wohnsituation, Freizeitverhalten, Arbeit und Einkommen mit ein. Aber innere Faktoren werden leider nicht berücksichtigt. Fühle ich mich geborgen? Achte und schätze ich mich selbst? Trete ich in meinem Leben auf der Stelle? Handle ich nach meinen Sinn- und Wertvorstellungen? Das sind Fragestellungen, die unbedingt bei der Bewertung des Glücks eines Menschen auch berücksichtigt werden sollten. Denn selbst eine Person, die objektiv „alles hat“ – wie ein gutes Einkommen, ein schönes Haus, ein schickes Auto – kann trotzdem unglücklich sein. „Eigentlich sollte ich glücklich sein“, heißt es dann oft. Menschen empfinden so, weil zum Beispiel der Beruf nicht den eigenen Sinn- und Wertvorstellungen entspricht.

### Man kann feststellen, dass die Beschäftigung mit dem Glück den Zeitgeist trifft. Haben Sie eine Erklärung dafür?

In unserer heutigen, manchmal sinnentleerten Leistungsgesellschaft, sind viele Menschen auf der Suche nach Zufriedenheit. Und Glück ist definitiv wählbar! Das wusste schon Aristoteles. Aber dazu muss ich offen sein und die Möglichkeit haben, mich selber zu erkennen und gegebenenfalls

Veränderungen wahrzunehmen. Ich bin der festen Überzeugung, dass es zwar schwierig ist, dass Glück in sich zu finden, aber zwecklos, es außerhalb von sich zu suchen! Und wenn man es gefunden hat, stelle ich mir Glück gerne wie ein inneres Orchester vor, dass in vollkommener Harmonie und Wohlklang zusammenspielt.

## DER WEG ZUM GLÜCK NACH FRITZ-SCHUBERT

### Phase I Stärkung

Seiner Ressourcen und Stärken bewusstwerden

### Phase II Visionen

Träume und Lebenswünsche aufspüren

### Phase III Leben bewegen – Entscheidungen

Herzenswünsche als Entwicklungsziele konkretisieren

### Phase IV Gestaltungspotenziale nutzen – Planung

Welche Stärken brauche ich, um meinen Herzenswunsch zu verwirklichen?

### Phase V Abenteuer Alltag – Umsetzung

Ich nehme die täglichen Herausforderungen an und realisiere meinen Herzenswunsch!

### Phase IV Reflexion

Mit sich und anderen in Einklang sein. Oder bin ich kompetent gescheitert?