



Bild: fotolia.com, John Smith

Schulfach «Glück»: Lebenskompetenz als Lernstoff

Vor rund einem Jahrzehnt wurde an einer deutschen Schule das Fach «Glück» eingeführt. Es soll helfen, Angst, Frustration und Minderwertigkeitsgefühle zu verlernen. Inzwischen boomt der Glücksunterricht in Deutschland und Österreich – nur die Schweiz beisst nicht recht an. Sind Schweizer Schüler einfach glücklich?

von Andreas Nentwich

Ein Lehrer im deutschen Heidelberg fragte sich 2007, ob es so sein muss, dass die Schule die erste lang anhaltende Frustrationserfahrung im Leben vieler Menschen ist. Inmitten einer Konsum- und Medienwelt, die fortwährend Reize aussendet und schnelle Bedürfnisbefriedigung verspricht, verlangt die Schule ausdauerndes Arbeiten auf ferne, nicht immer einsehbare Ziele hin – ohne Freude an der Ausdauer zu vermitteln. Ernst Fritz-Schubert, Volkswirtschaftler, Jurist und systemischer Therapeut, stand kurz vor seiner Pensionierung als Leiter der Willy-Hellpach-Schule, als er ein Fach ins Leben rief, das junge Menschen an der Schwelle zur Pubertät fürs Leben stark machen sollte. Er nannte es einfach

«Glück», damit schon das Wort einer Endorphinausschüttung gleichkommt. Die Idee: «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.»

Glück und Selbstwert

Das alte Sprichwort, wonach «jeder seines Glückes Schmied» sei, führt, wenn man es nicht bei der erfolgsfixierten Oberfläche nimmt, auf die Schnittmenge nahezu aller Glücksphilosophien mit den modernen Wissenschaften: Wie wir mit Erfahrung umgehen, ist zwar mehrfach determiniert, biologisch, genetisch, sozial. Doch beinah zur Hälfte liegt es in unserer Hand. Unser Leben gelingt,



Foto: ZVG

Bild rechts und links: Anhand von Gruppenübungen lernen die Schülerinnen und Schüler, durch die Ressourcen Vertrauen und Verantwortung ihre Ziele zu erreichen und durch Achtsamkeit und Wertschätzung einen Platz in der Gemeinschaft zu finden.

wenn wir Durststrecken, schwierige Situationen und auch das Nichtgelingen bewältigen, ohne in Negativspiralen zu geraten. Glücksfähigkeit ist gewissermassen eine Belohnung ohne Belohnung, der die Entkoppelung von guten Gefühlen und Konsum vorausgehen muss. Fähigkeit zur Selbstmotivation, Freude an der Anstrengung, nicht zuletzt die Erfahrung des Getragenseins in der Gruppe sind der Grund, auf dem sie entsteht und den der Glücksunterricht in Spielsituationen und Bewährungsproben bereiten soll.

Zwei Jahre, nachdem ein Expertenteam um Fritz-Schubert das Fach entwickelt hatte, gründete er im Verbund mit dem pädagogischen Thinktank der Universität Osnabrück eine eigene Lehreinrich-

tung. Seit 2009 bildet das Heidelberger Fritz-Schubert Institut (www.fritz-schubert-institut.de) Lehrpersonen und Studierende zu «Glückslehrern» weiter. In dem sechsköpfigen interdisziplinären Team bündeln sich Kompetenzen aus Psychologie, Soziologie, Psychologie, Medizin und Lernforschung.

Grosser Glücksbedarf

Inzwischen wird das Fach an mehr als 100 Schulen in Deutschland und Österreich unterrichtet, in Baden-Württemberg und Bayern ist es Teil des Stundenplans. Vor einem halben Jahr wurde es an drei Berliner Sekundarschulen eingeführt, wo der Migrationsanteil unter den Schülern bis zu 75 Prozent beträgt und Schwänzen, Mobbing und Gewalt zum

Alltag gehören: Herausfinden aus der Spirale des Misserfolgs, der aggressionsbereiten Minderwertigkeitsgefühle, der Sprachlosigkeit – die Schule des Glücks ist nicht als mittelständisches Wohlfühlprogramm angelegt.

Folgt man bisherigen Evaluationen, schätzen die Schüler nach einem Jahr die Gemeinschaft höher ein und sehen mehr Lebenssinn, doch eine Studie der Universität Mannheim aus dem Jahr 2011 hielt noch fest, worin die eigentliche Herausforderung besteht: die Depressiven, Ängstlichen, Instabilen so zu ermutigen, dass das Feld des Glücks nicht den ohnehin Selbstbewussten und Motivierten überlassen bleibt.



Kein Kuschelfach für Egotrips

Und die Schweiz? Ist glücklich, wie es scheint. Ausser einem Projekt, das von 2013 bis 2015 am Theresianum Ingenbohl durchgeführt wurde, gibt es gegenwärtig nur eines an der Kreisschule Regio Laufenburg. Nach der Praxis des Fachs und den Gründen für die Glücksaskese der schweizerischen Schulen fragen wir deren Lehrer Andreas Keser.

Andreas Keser, seit wann bieten Sie das Schulfach «Glück» an?
Wir haben im Sommer 2017 mit den beiden Sek-Abschlussklassen begonnen, die je ein halbes Jahr zwei Wochenstunden belegen. Im nächsten Schuljahr werde ich zwei zweite Realschulklassen unterrichten. Aufgrund der Nachfrage finden zusätzlich zwei Wahlfachkurse statt.

Es kommt gut an?
Ja, es kommen viele positive Rückmeldungen von Schülerseite, vom Kollegium, und auch die Schulleitung steht voll dahinter.

Haben Sie eine Erklärung dafür, warum das Fach in der Schweiz, anders als in Deutschland oder Österreich, nicht angenommen wird? Gegenwärtig bieten nur Sie es an.

Die kantonale Erziehungsdirektorenkonferenz hat ja sogar erworben, es im Rahmen des Lehrplans 21 einzuführen, doch dann wurden finanzieller Druck und eine bereits volle Studententafel gelöst gemacht. Vielleicht hat es auch mit dem Namen zu tun. Er bietet viel Angriffsfläche. Bei

Glücksunterricht stellen sich viele Kuschelpädagogik und gemütliches Beisammensein vor. Glück ist für viele auch eine private Angelegenheit und somit nicht Aufgabe der Schule. Glücksunterricht impliziert für einige auch ein vorwärtiges Unglücklichsein.

Es klingt vielleicht auch zu esoterisch?

Leider. Dabei hat mich gerade die wissenschaftliche Basis überzeugt. Der salutogenetische Ansatz, Positive Psychologie, systemische Pädagogik, Logotherapie, Resilienzforschung – allesamt wissenschaftliche Methoden, deren Wirksamkeit erwiesen ist. Grundsätzlich geht es im Fach um Persönlichkeitsentwicklung.

Sagen Sie, warum es kein Wohlfühlfach ist.

Weil die Schülerinnen und Schüler sich mit sich selbst auseinandersetzen müssen: Im Zentrum steht die Beantwortung der Fragen «Wer bin ich?», «Was kann ich?», «Was brauche ich?» und «Wozu will ich es?». Das ist anstrengend. Man setzt sich aus damit, auch vor den anderen, denn es findet ja immer auch ein Austausch statt. Viele Übungen sind so angelegt, dass man in der Gruppe Lösungen finden muss. In der Umsetzung des Fachs geht es deshalb nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und ein stabiles Selbstwertgefühl, sondern vor allem auch um die Verbesserung sozialer Kompetenzen.

Aber ein gutes Selbstgefühl ist schon die Voraussetzung für alles Weitere. Haben Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis?

Da ist die Übung «roter Faden», die eigene Stärken bewusst machen soll. Jedes Kind bekommt einen Meter Faden, der den bisherigen Lebenslauf symbolisiert. Nun soll es überlegen, an welchen Situationen es gewachsen ist und wer oder was ihm dabei geholfen hat. Am Anfang fällt vielen gar nichts ein, doch plötzlich entsteht Knoten um Knoten. Und dann wird für viele erkennbar, dass inneres Wachstum oftmals mit der Überwindung von Schwierigkeiten und Ängsten zu tun hat, oder auch mit der Unterstützung durch andere.

Ist es nicht dennoch ein Fach wie Religion, wo manche denken: Da kann ich jetzt ein bisschen abhängen?

Ich habe dies bis jetzt noch nie erlebt. Ich denke, es ist schwer, sich den einzelnen Lerninhalten wirklich längerfristig zu verschliessen. Im Schulfach Glück geht es immer um die Schüler selbst. Das «Gelernte» hat immer einen direkten Bezug zu ihnen selbst. Auf sich ist man immer neugierig.

Bei welchem Alter setzt man am besten an?

Für Persönlichkeitsentwicklung gibt es keine Altersbegrenzung nach unten oder oben. Die Lerninhalte sind einsetzbar von der Primarstufe bis zum Managementkurs.



Andreas Keser ist Lehrer für Realien, Sport und das Fach Glück an der Kreisschule Regio Laufenburg.

Fotos: ZVg

Was hat Sie selbst bewogen, Glückslehrer zu werden?

Aus meiner Sicht helfen die Lerninhalte der bisherigen Schulfächer nur begrenzt im Bewältigen von beruflichen und privaten Herausforderungen oder im Umgang mit den sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen. In der täglichen Arbeit habe ich sehr oft erlebt, dass die Jugendlichen bei Herausforderungen oftmals an sich selbst scheitern, an ihrer mangelnden Selbstkenntnis oder vorschnellen Frustrationen. Daraus ist der Wunsch erwachsen, den Schülern zu helfen, diese Sperren abzubauen und ihnen auf diese Weise etwas für ihr ganzes Leben mitzugeben.

Interview: Andreas Nentwich

Eine Handvoll Glücksanstifter



Noch nie gab es so viele vorgebliebene Problemkinder wie heute. Unsere Kinder gelten als hyperaktiv, aggressiv, möchten Topmodel werden oder verstecken sich im Hotel Mama. Aber sind wir wirklich von kleinen Tyrannen umgeben? Nein, meint Ernst Fritz-Schubert. Aus Angst, dass unsere Kinder in der Leistungsgesellschaft versagen, konzentrieren wir uns zu sehr auf ihre Probleme. Doch wenn man Kindern nur ihre Schwächen vorhält, werden sie unglücklich und mutlos. Fritz-Schubert plädiert für ein radikales Umdenken.

Ernst Fritz-Schubert:
Glück kann man lernen
Ullstein, Berlin 2011.
240 Seiten, Fr. 15.90.
ISBN 978-3-548-37424-6.



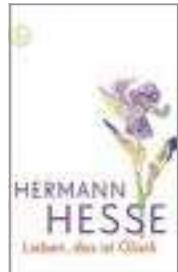
Psychisches Wohlbefinden bei steigenden Anforderungen in einem stressigen Schulalltag? In Gesprächen mit dem Bildungsjournalisten Jürgen Luga zeigen die Pädagogen Olaf-Axel Burow und Ernst Fritz-Schubert auf, wie sich Lehrpersonen von unnötigem Ballast befreien und die Erkenntnisse der Positiven Pädagogik und des Schulfachs Glück praktisch nutzbar machen können. Ein Buch für alle, die mit Kindern zu tun haben und wissen wollen, wie Schule (wieder) zu einem Ort der Sinnstiftung und des Glücks wird.

Olaf-Axel Burow, Ernst Fritz-Schubert, Jürgen Luga:
Einladung zur Positiven Pädagogik
Beltz, Weinheim 2017. 136 Seiten, Fr. 30.90.
ISBN 978-3-407-63020-9.



Seit der Antike stellt sich jede Generation die Frage nach dem richtigen Leben neu. Die Antworten sind im Grunde stets enttäuschend. Warum? Weil man immer auf der Suche nach der einen allein seligmachenden Regel ist. Doch die Welt ist viel zu kompliziert, als dass wir sie mit einer grossen Idee oder einer Handvoll Prinzipien erfassen könnten. Rolf Dobelli bietet deswegen einen ganzen Werkzeugkasten oder Jahreswochenkalender für das praktische Leben an: 52 gedankliche Handreichungen zur Annäherung an ein gutes Leben.

Rolf Dobelli:
Die Kunst des guten Lebens
Piper, München 2017.
384 Seiten, Fr. 30.90.
ISBN 978-3-492-05873-5.



Wer die grossen Romane liest, braucht nicht so viele Ratgeber. Sie sammeln das Glück, das vom Unglück übrig bleibt, kennen die Wege zum kleinen Glück, und für viele Menschen ist ihre Lektüre gleichbedeutend mit Glück. Zu den exemplarischen Unglücks-schilderern und Glückssuchern der Literatur gehört Hermann Hesse, deren Glücksertrag dieses Bändchen versammelt. Es steht hier als Platzhalter für die Weltliteratur als eine grosse Möglichkeit, Glück zu erfahren und das eigene Unglück im rechten Massstab zu sehen.

Hermann Hesse:
Lieben, das ist Glück
Insel, Berlin 2017.
88 Seiten, Fr. 13.50.
ISBN 978-3-458-36277-7.



«GLÜCKSBRINGER SEIN KANN EIN SCHWEIN»

Täglicher Glücksanstifter

«Der grosse Kummer ist zu schwer. Der bringt mich nur zum Weinen. Den grossen möchte ich nicht mehr. Ich möchte einen kleinen.» 365 kleine Gedichte und Strichzeichnungen – je ein Duo für jeden Tag des Jahres – versammelt dieses Kalenderbuch eines wahren Meisters in der Nachfolge Ringelnatz' und Morgensterns. Gleich noch

eins: «Glück ist eine grosse Last. Sperrgut sozusagen. Wenn du nichts dagegen hast, helfe ich dir tragen.» Wem das keinen Glücks-schub gibt, der muss ein Stein sein!

Frantz Wittkamp:
Alphabetbuch
Alphabeet, Lüdinghausen 2017.
372 Seiten, Fr. 16.90.
ISBN 978-3-9814789-5-2.



Unser Buchshop.
Portofreie Lieferung.
www.buchmax.ch
056 203 22 44
shop@buchmax.ch