

Glücksstrategien erlernen

Das FG Basel plant, «Glück» als obligatorisches Fach einzuführen

Von Denise Dollinger

Basel. Was bedeutet Glück für mich? Ist Glück lernbar? Was macht mich glücklich? Mit Fragen rund um das Thema «Glück» beschäftigten sich diesen Monat in einem Kolloquiums-Kurs 20 Schülerinnen und Schüler des Freien Gymnasiums Basel (FG). «Glück ist, wenn etwas passiert, das ich nicht erwartet habe», sagt der 16-jährige Simon. «Glück ist, wenn ich einen tollen Nachmittag mit Freunden verbringe oder eine gute Note zurückbekomme», meint ein anderer Schüler. Und die 16-jährige Henriette ergänzt: «Bin ich glücklich, kann ich andere auch glücklich machen.»

Glück ist wähl- und beeinflussbar

Sarah Keller unterrichtet Pädagogik und Psychologie am FG Basel und hat mit den 15- bis 17-Jährigen, in acht Lektionen, die Frage nach dem Glück erforscht. Spielerisch, mit Gesprächen, mit einem Test und zum Schluss mit der Podiumsdiskussion «Sind Schule und Glück unvereinbare Komponenten?» ging die Lehrerin zusammen mit den Jugendlichen dem Thema auf den Grund. «Wir fanden heraus, dass es je nach Alter und Lebenssituation eine andere Definition von Glück gibt», sagt Sarah Keller. «Zudem ist Glück facettenreich, jedoch mit gewissen klaren Konstanten.» Dass es eine gewisse Beständigkeit im Leben braucht, um glücklich zu sein, zeigten auch die Antworten der Schülerinnen und Schüler. Familie und Freunde wurden meist zentral genannt, wenn es darum ging zu definieren, was Glück beinhaltet. Die Jugendlichen waren sich zudem einig, dass gelingende Beziehungen, eine befriedigende Tätigkeit, Freiheit und Sicherheit weitere Eckpfeiler zu einem glücklichen Dasein bilden. Und, dass Glück beeinflussbar und wählbar ist. «Als wir herauszufinden versuchten, ob Geld und Glaube glücklich machen, gab es ziemliche Diskussionen», sagt Sarah Keller. Laut der Lehrerin kamen die Jugendli-

chen zur Übereinkunft, dass alles, was einschränkt, nicht glücklich macht. «Um Glück zu erleben, braucht es eine offene Einstellung, man sollte sich nicht blockieren», sagt die 16-jährige Henriette, die sich selbst als glückliche Person einschätzt. Für ihren Schulkollegen Simon ist klar: «Glück ist Schicksal. Glücklich sein hingegen ist ein Zustand, den man bis zu einem gewissen Grad selbst steuern kann.»

Dass sich das FG Basel derzeit mit der Thematik «Glück» auseinandersetzt, hat einen guten Grund. «Wir überlegen uns, auf das Schuljahr 2016/2017 das Unterrichtsfach Glück einzuführen», erklärt der Rektor Stephan Sauthoff. In Deutschland gibt es schon mehrere Schulen in denen «Glück» auf dem Stundenplan steht. Obligatorisch. «Uns ist klar, dass das eine ganz andere Schulkultur bedingt und wir zur Umsetzung sämtliche Lehrkräfte und die Eltern mit ins Boot holen müssen», sagt Rektorin Belinda Cousin. Wie der Unterricht konkret aussehen wird, steht noch nicht fest, da die Idee zurzeit in der Entstehungsphase ist. Im Kolloquiums-Kurs hat sich Sarah Keller mit den Schülerinnen und Schülern jedoch bereits über mögliche Inhalte unterhalten. «Für die Jugendlichen ist es zentral, dass sie in dem Schulfach vermittelt bekommen, welche Strategien es gibt, um etwas Belastendes (schlechte Noten, blödes Erlebnis...) anders zu bewerten», sagt Sarah Keller. «Zudem erhoffen sie sich eine Hilfestellung dafür, dass sie lernen können, wie man sich Glücksoasen im Alltag schafft.»

Ressourcenorientierte Kultur

Die Wünsche der Schülerinnen und Schüler decken sich mit der Absicht, die Stephan Sauthoff und Belinda Cousin verfolgen. «Das Schulfach Glück soll eine kräftigende Ressource für die Jugendlichen sein, das ihnen ein Werkzeug zur Verfügung stellt, um ihre Stärken zu finden, zu nutzen und einen produktiven Umgang mit persönlichen Schwächen zu bekommen», erklärt Ste-

phan Sauthoff. Das Ziel der Schule sei es, Schülerinnen und Schüler mit einem guten Fundament auf Leben und Beruf vorzubereiten. «Dabei wollen wir den Fokus auf eine positive Lebenshaltung legen und die weitverbreitete Sichtweise, sich auf die Schwachstellen zu konzentrieren, verändern. Diese Einstellung ist schon im Kindergarten wichtig und sorgt für eine ressourcenorientierte Schulkultur», sagt Belinda Cousin. Das heisst, dass Krisen nicht bewertet werden und Unvermeidbares akzeptiert wird.

Die Hoffnung ist, da sind sich Stephan Sauthoff und Belinda Cousin einig, dass weitere Schulen in Basel sich längerfristig auch für das Unterrichtsfach interessieren und begeistern und «Glück» fix in den Stundenplan integriert wird. Wie «Glück» im Stundenplan integriert werden kann und dass Glück lernbar ist, erläutert der Pädagoge, Therapeut und Buchautor Ernst Fritz-Schubert an seinem öffentlichen Vortrag (siehe Box).

Wie ein neues Fach die Schule verändert

In der Beliebtheitskala von Schülern kommt Unterricht gleich nach dem Zahnarztbesuch. Ein Unding, meinte der Heidelberger Schulleiter Ernst Fritz-Schubert. Im Jahre 2007 tat er sich mit einer Handvoll Experten zusammen und entwarf das Fach Glück. Das baden-württembergische Kultusministerium unterstützte den Vorstoss. Seither steht das Fach Glück offiziell auf dem Stundenplan vieler Schulen im In- und Ausland. Aber was ist Glück überhaupt? In seinem Vortrag am Dienstag, 24. März 2015, um 18.30 Uhr in der Mensa am FG Basel, wird der Pädagoge, Therapeut und Buchautor Ernst Fritz-Schubert von seinen Erfahrungen berichten und erläutern, dass Glück wählbar und erlernbar ist und sich im glücklichen Tun und Erleben widerspiegelt. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.