

Glück auf dem Stundenplan



Ernst Fritz-Schubert

Dass Schule wirklich Freude macht, ist das Ziel des Schulfachs 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

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 Zieles 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.

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

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

