Wie aus Träumen Wirklichkeit wird

Ein Rektor sieht das Elend der Schüler und entwickelt ein Gegenprogramm: Das Fach Glück ist längst ein Erfolgsmodell

VON STEFAN GRÖNEFELD

Montag, 6. Stunde: Glück. So oder so ähnlich sieht der Stundenplan an mehr als 100 Schulen bereits aus, an denen „Glück" bereits ein reguläres Schulfach ist.

Soltau. Auf den ersten Blick scheint die Idee exotisch, doch wenn man genau hinguckt, sieht man, dass es eigentlich auf der Hand liegt. „Es sind so viele Fehlerfahnder unterwegs, die nur nach den Schwächen gucken, gerade in der Schule", sagt Ernst Fritz-Schubert. Er selbst hat das in seinem Job an einer Schule in Heidelberg jahrelang erlebt. „Als Schulleiter habe ich das Elend gesehen. Kinder, denen keiner etwas zutraut, weil sie Genitiv und Dativ verwechseln." Fritz-Schubert trat seine Mission an: vom Fehlerfahnder zum Schatzsucher.

Vieles an Fritz-Schuberts Analyse erinnert an die Schule der Zukunft des Hirnforschers Gerald Hüther oder an das Projekt „Demokratische Schule", das in vergangenen Jahren im Heidekreis entwickelt wurde. Doch der Oberstudiendirektor wählte einen anderen Ansatz. Anstatt von neuen Strukturen zu träumen, startete Fritz-Schubert an seiner Schule ein Projekt: das Schulfach „Glück". Zehn Jahre ist das nun her, inzwischen gibt es in Deutschland, Österreich und Italien weit über 100 Nachahmer. Mehrere Universitäten bereiten ihre Lehramtsstudenten in speziellen Seminaren auf das Schulfach Glück vor (siehe Infobox).

Rückblickend überrascht den Initiator der Siegeszug seiner exotischen Idee überhaupt nicht. „Ich habe bei den Schülern von Anfang an offene Türen eingerannt", sagt er. Überhaupt fand seine Idee sofort großen Anklang. Glück in der Schule, dieser Widerspruch brachte die Medien schnell auf den Plan und Fritz-Schuberts Projekt bekam bundesweit schnell eine so große Popularität, dass auch das Kultusministerium den pädagogischen Vorstoß akzeptieren musste.

In Fritz-Schuberts Schulfach geht es nicht um den Hochmoment, der schnell wieder verschwindet, sondern das Prinzip ist das Lebensglück. Der Lehrplan richtet den Blick auf den Menschen und auf Metakompetenzen, die zum gelingenden Leben beitragen. Konkret geht das Schulfach Glück in verschiedenen Schritten vor:

■ **Stärken stärken:** „Um mein Leben zu gestalten, muss ich mir meiner eigenen Kräfte und Ressourcen bewusst werden." Das kann in der Umsetzung ganz simpel sein: Einem Schüler wird einen Pappdeckel auf den Rücken geklebt, seine Mitschüler schreiben drauf, was dieser gut kann. Dann geht es weiter. Der Schüler fragt sich: Was konnten meine Eltern, was meine Großeltern, wo liegen Quellen in mir, die ich nutzen kann? „Man muss sich seine Stärken bewusst machen, um sie zu nutzen", sagt Fritz-Schubert.

■ **Träume wahrnehmen:** „Wenn ich etwas erreichen will, brauche ich erstmal einen Traum." Ob Meditation, Fantasiereisen oder Kopfkino: Wenn man sich gedanklich seinen Lebensfilm anschaut, kann es gelingen, ein wenig ins Unterbewusstsein vorzudringen, um die wahren Motive seines Handelns zu erkennen. Was habe ich früher gedacht? Was hat mich früher bewegt? „Wenn ich diese Träume wieder aufgreife, habe ich vielleicht mit den Stärken, die ich inzwischen gewonnen habe, die Möglichkeit, sie umzusetzen", sagt Fritz-Schubert. „Träume sind die Vorstufe von wichtigen Entscheidungen."

■ **Entscheidungen treffen:** In einer sinnentleerten und unverbindlichen Welt haben wir es verlernt, uns zu entscheiden, glaubt Fritz-Schubert. Entscheidungen haben Konsequenzen, auf unsere Gefühle, unsere Beziehung. Und sie geben uns einen Sinn, wenn sie mit unseren Motiven übereinstimmen. Die Schüler lernen beispielsweise mithilfe einer Lebenspizza, welcher Zustand ihnen besonders guttut, wie viel Zeit sie darauf verwenden. „Es geht darum, Prioritäten zu finden und zu setzen."

■ **Pläne schmieden und umsetzen:** Pläne können zunächst einmal ganz konkret in Form einer Zielscheibe visualisiert werden. Wenn dann die Konsequenzen der Entscheidungen mit den Motiven übereinstimmen, lässt sich ein Plan auch umsetzen. „Wir zeigen Kindern, wie aus Träumen Wirklichkeit wird." Dafür müssen sie aber lernen, sich selbst zu motivieren und auch mit Ängsten umzugehen, da die Umsetzung von Plänen nicht selten mit Anstrengung einhergeht.

■ **Anstrengung und Entspannung:** Wenn wir uns angestrengt haben und wieder entspannen können, folgt die Belohnung. Ob das die nächste Mathearbeit oder der 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, wirke beglückend.

■ **Rückschau:** Im sechsten und letzten Schritt werden in einer Rückschau das Ergebnis, die Anstrengung und die damit verbundenen Gefühle betrachtet. Diese Erlebnisse und Beobachtungen dokumentieren die Schüler in ihren Heften, ebenso ihre Zielsetzungen und Projekte. Diese Dokumentationen bilden dann auch die Grundlage für die Noten.

Bildung im Humboldtschen Sinn heißt, die Welt erobern

Fritz-Schulte ist überzeugt, dass die Schule der richtige Ort für die Glückssuche oder besser für die Sinnsuche ist. „Je früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch Vermittlung von positiven Haltungen zu stärken, desto größer ist die Chance körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen." Ein glücklicher Mensch sei ein Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht. „Bildung im Humboldtschen Sinne heißt, sich die Welt zu erobern und einen Platz darin zu finden."

Und dies gelinge vor allem durch freudvolles Entdecken des Lebens und der eigenen Fähigkeiten. So lernen die Kinder, wahres Glück vom scheinbaren Glück zu unterscheiden. Und dass das Leben nicht nur aus Glücksmomenten besteht, eine Krise aber nicht gleich eine Katastrophe bedeutet.

UNIVERSITÄT WERTET UND BEGLEITET DAS SCHULFACH GLÜCK

„Dahinter steht eine wissenschaftliche Grundlage"

Ernst Fritz-Schubert legt großen Wert darauf, dass das Schulfach Glück seit einigen Jahren akademische Anerkennung erfährt. „Dahinter steht eine wissenschaftliche Grundlage." Universitäten schulen nicht nur Lehramtsstudenten im neuen Schulfach, sie begleiten auch seine Wirkungen auf die Schüler und werten diese aus. „In allen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass das Kohärenzgefühl – sich etwas zuzutrauen, ein Selbstkonzept zu entwickeln und ein Sinn im Leben zu finden – zunahm."

So untersuchte Alex Bertrams, Juniorprofessor für Pädagogische Psychologie an der Universität Mannheim, den Einfluss des Schulfachs. Auch seine Ergebnisse belegen: Das Fach „Glück" hat einen positiven Effekt auf das subjektive Wohlbefinden der Schüler. Aber, so deutet es sich an, ist dieser nicht bei allen gleich. Das Schulfach hat demnach einen stärkeren positiven Effekt auf diejenigen, die von vornherein emotional stabiler sind. „Woran das liegt, lässt sich an den Zahlen leider nicht erkennen. Es ist aber auf jeden Fall eine sehr wichtige Erkenntnis, die ich denjenigen, die das Schulfach umsetzen, mitgeben möchte", sagt der Mannheimer Juniorprofessor.

Unabhängig von dieser unterschiedlichen Wirksamkeit hält Bertrams die Einführung des Fachs prinzipiell für sinnvoll: „Im Endeffekt geht es bei diesem Fach ja darum, dass Schüler lernen, sich mit ihrer emotionalen Seite auseinanderzusetzen und in gewisser Weise Lebenskompetenz zu erwerben." Das halte er für genauso wichtig wie etablierte Fächer wie Mathematik. „Beim Schulfach Glück werden den Schülern Übungen vermittelt, die wissenschaftlich begründbar sind. Es ist keine Esoterik." *grö/bz*

„In der Schule geht es nur um akademische Ziele"

Ernst Fritz-Schubert über die Anfänge seiner Pionierarbeit und die Voraussetzungen, sich seinem Glücksprojekt anzuschließen

Soltau. Heute gibt es an mehr als 100 Schulen in Deutschland das Unterrichtsfach Glück. Doch als Ernst Fritz-Schubert sein Projekt vor mehr als zehn Jahren aus der Taufe hob, leistete er Pionierarbeit.

Das Glück als Schulfach – die Idee ist faszinierend und findet heute immer mehr Mitstreiter. Aber wie sind Sie damals angefangen, als Sie vor den ersten Schritten standen?

Fritz-Schubert: Ich weiß ja nicht alles, also habe ich mir Experten zusammengeholt. Sportler, Beamte, Pädagogen, Familientherapeuten, Theaterpädagogen, Ärzte. Und dann haben wir gemeinsam diskutiert, Ideen gesammelt. Am Ende hatten wir einen bunten Strauß, der ungeordnet in der Vase stand. Und diesen bunten Strauß zu ordnen, das war wichtig. Wir haben eine erste Struktur entwickelt. Alles, was wir tun, folgt einem Handlungsprozess, einer Vision.

Und wie sah die aus?

Die Entwicklung der Persönlichkeit, der Ich-Integrität, die Kompetenz, Lösungsmöglichkeiten zu finden – all das fehlt vollkommen in der Schule. Dort geht es nur um die akademischen Zielsetzungen, nicht um die nichtakademischen, nicht darum, sich mit Werten auseinanderzusetzen. Mit der Frage: Was kann ich, was kann ich nicht? Wie möchte ich etwas tun? Einen Sinn im Leben zu finden, ist ganz entscheidend. Drei Dinge machen den Menschen aus: das Gefühl von Sicherheit, Selbstbestimmung und Sinnhaftigkeit.

Inzwischen sind mehr als 100 Schulen ihrem Vorbild gefolgt. Welche Vorbereitungen braucht das? Könnte eine der Schulen in Soltau das Glücksjahr zum Anlass nehmen, sich ihrem Projekt anzuschließen?

Wenn man das gründlich machen will, geht das nicht so schnell, dafür ist das ganze ein zu komplexes Thema. In der Regel umfasst die Ausbildung an unserem Institut zwölf Module mit 150 Stunden. Inzwischen bieten wir auch Kompaktkurse an. Wie gesagt, aus der Hüfte geht das nicht. Aber natürlich kann man das Glücksjahr zum Anlass nehmen, sich mit dem Projekt zu beschäftigen. Das Thema sollte halt wegen seiner Vielschichtigkeit nicht auf seine direkte Verwertbarkeit reduziert werden.

Was bedeutet Glück für Sie?

Man kann niemanden pressen und sagen: Das ist jetzt mein Glücksverständnis. Es geht um Sinnsuche, Werterealisierung, Wohlbefinden, auch um Selbsterkenntnis. Vielleicht trifft es der Spruch ganz gut: „Es ist schwierig, das Glück in sich selbst zu finden. Aussichtslos ist es, es außerhalb zu suchen." Es gibt drei Wege der Sinnsuche. Das kleine Glück, das Erlebnis in der Natur zum Beispiel. Das schöpferische Glück, dass ich etwas schaffe, vorwärts komme. Und das Haltungsglück, dass ich für etwas einstehe und mit mir im Reinen bin.

Wann sind Sie glücklich?

Wenn ich auf einer dieser drei Wertestraßen unterwegs bin. Wenn mir ein Vortrag bei BASF für 3000 Euro angeboten wird und ich mir die Freiheit nehme, darauf zu verzichten, weil die Unternehmensphilosophie mir nicht zusagt. Wenn ich eine sportliche Herausforderung gemeistert habe. Im Moment trainiere ich für den Ironman in Frankfurt und hoffe ins Ziel zu kommen. Und wenn ich gleich nach diesem Interview mit meiner Frau etwas Schönes koche und ein Glas Wein genießen kann.

Interview: grö

SOLTAUER AKTIONSJAHR

Ein Jahr voll Glück

525 600 Minuten voller Glück – unter diesem Motto soll Soltau 2018 zur Stadt des Glücks werden. Das ganze Jahr über sind Veranstaltungen geplant. Seit Anfang des Monats gibt es auch eine Glücks-AG. Beim ersten Treffen kam die Idee auf, gemeinsam mit dem Handel am besucherstärksten Tag in Soltau, am 24. Juni, einen Tag des großen Glücks zu organisieren. Ideenvorschläge können unter info@soltau-im-glueck.de eingereicht werden. Die Glücks-AG trifft sich wieder am 7. März um 16 Uhr im Fliegenden Klassenzimmer.

„Den bunten Strauß zu ordnen, war wichtig"

Ernst Fritz-Schubert
Glücks-Pionier