

## „Jagen Sie nicht nach dem großen Glück“

Vortrag Dr. Ernst Fritz Schubert führte in seiner damaligen Schule Glück als Fach ein. Auch für Erwachsene hat er Tipps parat. Am Donnerstag spricht er in Durach

Durach Kann man Glück lernen? So lautet nicht nur der Titel eines Vortrags in Durach. Diese Frage hat Dr. Ernst Fritz Schubert – unter anderem Doktor der Philosophie, Lehrer und systemischer Therapeut – auch ins Zentrum seines Schaffens gestellt. Seine Antwort: Ja, kann man. Nicht umsonst führte er 2007 in seiner damaligen Schule Glück als Fach ein. Was macht den Heidelberger selbst glücklich? Darüber hat AZ-Redakteurin Aimée Jajes mit Schubert gesprochen. Dabei verriet er auch Tipps für den Alltag.

Hat man Glück oder lernt man Glück?

Schubert: Sowohl als auch. Der deutsche Begriff ist komplex. Er kommt von „gelucken“ oder gelingen: Das kann vor alleine passieren oder einer Person gelingt es. Ob es sich letztlich um Glück oder Unglück handelt, definiert jede Person für sich selbst.

Was verstehen denn Sie unter Glück?

Schubert: Dass man in der Lage ist, sein Leben gelingend zu gestalten. Glück ist zweigeteilt: Es hat den Zufall als Komponente und das Wohlfühlen. Dann gibt es noch das Lebensglück, also dass man sein Leben mit all seinen Höhen und Tiefen selbst gestalten kann.

Was können Eltern Ihren Kindern hierzu mitgeben?

Schubert: Dass die Kinder eine Orientierung finden, einen Sinn in ihrem Leben erkennen. Dass sie ihre Potenziale nutzen, um ihr Leben selbst zu gestalten. Eltern sollten Voraussetzungen schaffen, damit Kinder das erfahren. Dazu ist es wichtig, Gestaltungsräume zu öffnen. Eltern sollten sich als Schatzsucher verstehen, die die Stärken der Kinder finden und nicht als Fehlerfahnder an den Schwächen herumäkeln.

Meinen Sie Gestaltungsräume in Hinblick auf Bildung und Freizeit?

Schubert: Bildung ist ein Stichwort. Erwachsene sollten Kindern vor allem helfen, sich selbst zu bilden, ihre Persönlichkeit zu stärken, damit sie die Herausforderungen bewältigen. Sie können sie dabei unterstützen und begleiten, aber ihnen nicht unentwegt die eigenen Erwartungen überstülpen. Bei der Freizeitgestaltung muss ich deutlich sagen: Das Kind soll sich aus den musischen, sportlichen oder sonstigen Angeboten selber aussuchen, was zu ihm passt, was für es wichtig ist und was es gerne macht. Ich zum Beispiel dachte immer, dass meine Tochter ins Ballett soll. Sie aber wollte lieber reiten – und das hat ihr gefallen. Das macht sie noch heute gern. Kinder sollen lernen, selbstbestimmt zu entscheiden. Das kann auch Verzicht bedeuten. Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass es mehr auf das Sein als auf das Haben im Leben ankommt. Vertrauen und Verantwortung sind die richtigen Bausteine für die Entwicklung einer starken Persönlichkeit und einem gesunden Selbst.

Können auch Erwachsene Glück lernen?

Schubert: Ja natürlich, das Gehirn entwickelt sich immer weiter. Allerdings wird es mit fortschreitendem Alter schwieriger, weil Haltungen und Einstellungen sich verfestigt haben. Für Veränderungen benötigt man Beharrlichkeit

Es geht darum zu lernen, Menschen und Dinge wertzuschätzen, achtsam mit sich und anderen zu sein. Außerdem sollte man sich auf den Belohnungsaufschub besinnen. Abwarten zu können – auch langsam zu denken – hat uns die Natur mitgegeben, damit wir nicht voreilig unsere Chancen vergeben.

Haben Sie dafür konkrete Tipps?

Schubert: Das fängt morgens beim Aufstehen an. Genießen Sie Ihren Kaffee? Jeden Schluck? Freuen Sie sich auf den Tag! Und seien Sie währenddessen achtsam, verlieren Sie sich nicht in Nebensächlichkeiten und umgeben Sie sich nicht mit Menschen, die Ihnen nichts bedeuten. Reflektieren Sie am Ende des Tages, seien Sie dankbar für das was gut gelaufen ist und schreiben Sie es auf. Das wäre ein Anfang, um guten Gefühlen mehr Raum zu geben. Jagen Sie nicht nach dem großen Glück, sondern sorgen Sie dafür, dass das kleine Glück Sie findet.

Was hat Sie zuletzt glücklich gemacht?

Schubert: Dass ich heute einen Zug früher genommen habe. Aufgrund von Oberleitungsstörungen hätte ich sonst meinen Flug nach Leipzig verpasst. Mich macht auch glücklich, dass ich gebraucht werde, dass ich für meine Themen Zuhörer finde und sie verbreiten kann. Und zwar gerne und gesund. Außerdem freuen sich zu Hause liebevolle Menschen auf meine Rückkehr. Das sind alles gute Gründe, um glücklich und dankbar zu sein.

Dr. Ernst Fritz Schubert