

Fit fürs Leben

Ein Segen! Glück als Schulfach

Psychologen, Neurowissenschaftler und Pädagogen befürworten Unterricht in Sozial- und Krisenkompetenz – Erste gute Resultate

Schule – woran denken Sie dabei zuerst? Wie glücklich Sie dort waren? Oder doch eher an Zensuren, trockenen Lernstoff und steife Pauker? Schule ist der Ernst des Lebens, glücklich sein kann man in der Freizeit. Eine Grundannahme, der wohl nur wenige widersprechen werden. Da muss man halt durch, oder? Nein, sagen immer mehr Experten und fordern, die Schule endlich zu einem Ort zu machen, an dem Schüler wie Lehrer glücklich sind.

Aber was ist Glück überhaupt? Eine einfache Frage, die zu beantworten alles andere als simpel ist. In Anlehnung an den Titel eines aktuellen Bestsellers sollte es besser heißen: Was ist Glück – und wenn ja, wie viele? Wenn man Sie fragt, was denn Schmerz ist, würden Sie vielleicht antworten: ein unangenehmes Gefühl, das an unterschiedlichen Teilen des Körpers auftreten kann und sich unterschiedlich anfühlt. Mal sind es Kopf-, mal Hals- oder Gliederschmerzen. Mal sind es stechende, mal dumpfe oder undefinierbare Schmerzen. Aber wenn Schmerzen da sind, dann erkennen Sie sie sofort. So ist es auch mit dem Glück. Es ist eher ein Sammelbegriff für unzählige positive Emotionen und Situationen.

Glück kann so einiges sein: humorvoll (Glück ist, wenn der Arzt kommt – frei nach Dr. Hirschhausen), nachdenklich (Glück ist, wenn man sich von seinem sterbenden Elternteil auf gute Weise verabschieden konnte) oder genüsslich (Glück ist Schokolade). Ich kann in meinen Vorträgen und Workshops – zum Glück! – erst einmal das Publikum befragen, was Glück denn ist. Die Antworten sind immer wieder überraschend: Glück folgt ganz unterschiedlichen Auslösern und existiert in vielerlei Gestalt.

Treffen sich drei Personen. Die eine sagt: „Glück fällt einem zu, man kann das nicht beeinflussen.“ Die zweite wendet ein: „Glück kannst du nur im Hier und Jetzt erleben. Dafür brauchst du kein Gestern und kein Morgen.“ Die dritte bemerkt weise: „Glück kannst du nur empfinden, wenn du einen Sinn im Leben erkennst.“ Wer von den Dreien hat Recht? Sie ahnen es schon – natürlich alle drei.

Es gibt im Groben drei Arten des Glücks, die einigermaßen unabhängig voneinander sind: das Zufallsglück, der Glücksmoment und die Lebenszufriedenheit. Wenn Sie diesen grundsätzlichen Unterschied verinnerlichen, werden Sie in Diskussionen über die guten Dinge im Leben immer die Übersicht bewahren.

Aber für das Lernen von Glück geht es gar nicht so sehr darum, was Glück denn jetzt wirklich ist. Wichtig ist, dass Sie schon einmal glücklich waren und nachfühlen können, was damit gemeint ist. Stellen Sie sich eine Pflanze auf einem Acker vor. Der Landwirt hat wohl nicht die magische Gabe, die Pflanze wachsen zu lassen. Das erledigt die Biologie oder eine höhere Macht, wie auch immer. Den Landwirt interessieren die Bedingungen, die die Pflanze beim Gedeihen unterstützen. Er sorgt für ausreichend Nährstoffe und Wasser. So ist es mit dem Glück auch. Nicht das Glück kann man lernen, nur die Bedingungen dafür schaffen.

Und hier treffen sich zwei Welten, die lange Zeit wie Feuer und Wasser schienen: Glück und Wissenschaft. Noch in jüngster Vergangenheit durfte sich ein



Freudensprung: Es ist erwiesen, dass wir unsere Fähigkeiten zum Glück trainieren können.

FOTOLIA

ernsthafter Wissenschaftler nicht mit vermeintlich „esoterischen“ Themen wie Glück beschäftigen, ohne auf die Ersatzbank verbannt zu werden. Mittlerweile interessieren sich immer mehr Soziologen, Psychologinnen, Ökonomen, Neurologinnen und Biologen für solche Gemütszustände.

„Das Schulfach ‚Glück‘ kommt unheimlich gut an. Die Schüler sehen selbst, dass sie etwas in ihrem Leben verbessern können.“

Die Bedingungen für das Glück sind gut untersucht: Selbstwertgefühl, stabile soziale Beziehungen, ein förderlicher Umgang mit Krisen, realistische Selbsteinschätzung, Kenntnis über die eigenen Stärken und deren lösungsorientierten Einsatz. Diese Fähigkeiten kann man lernen. Jetzt gilt es, die Erkenntnisse der Wissenschaft in die Tat umzusetzen. In diesem Punkt macht uns die Wissenschaft endlich glücklich!

Glücklich zu sein, ist keineswegs Selbstzweck. Glück und Zufriedenheit unterstützen die Lernleistung, stärken die Gesundheit, bringen mehr Energie für Alltag und Freizeit und ermöglichen ein gutes Leben. Zu den prominenten Fürsprechern für das ‚Schulfach Glück‘ gehören Neurowissenschaftler wie Prof. Manfred Spitzer und Prof. Gerald Hüther, Ökonomen wie Prof. Karlheinz

Ruckriegel, Psychologen wie Prof. Martin Seligman und Bestsellerautoren wie Dr. Eckart von Hirschhausen.

Schulen können von diesen Erkenntnissen enorm profitieren. Wünschen wir uns nicht alle eine Schule, in der die Kinder positiv miteinander umgehen, die Standpunkte anderer respektieren, von Krisen lernen, eigene Stärken einsetzen und eine gesunde Persönlichkeit entwickeln? Wünschen wir uns nicht auch eine Schule, in der die Lehrkräfte freudig arbeiten und Eltern ihre Sprösslinge gut aufgehoben wissen? Dies steht nicht im Widerspruch zu den praktischen, leistungsorientierten Zielen unserer Lehranstalten wie der Vermittlung von Grundfähigkeiten wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Ganz im Gegenteil.

Aber wie soll man das konkret realisieren? Jemand wie Oberstudiendirektor Ernst Fritz-Schubert macht es vor. 2007 entwickelte der Heidelberger Schulleiter das ‚Schulfach Glück‘ und führte es an „seiner“ Willy-Hellpach-Schule ein. Das Konzept ist ganzheitlich orientiert und besteht aus emotionalen, körperlichen und sozialen Übungen sowie Mentaltraining. Der Unterricht beinhaltet Elemente aus Sport-, Erlebnis- und Theaterpädagogik. In der Schulstunde läuft man balancierend über Holzbalken, schreibt Mitschülern deren Stärken auf den Rücken oder entwickelt eigene Ziele. Der Erfolg gibt dem Schulleiter Schubert recht. Evaluationen zweier Wissenschaftler haben gezeigt, dass die empfunden

dene Zufriedenheit nicht nur in der Schule stieg, sondern auch in die Familien ausstrahlte. Wann hat man sonst so viel Glück mit der Schule? Ich möchte sagen: ein gelungener Start.

Mittlerweile haben mehr als zwei Dutzend Schulen das Unterrichtsfach übernommen. Eine Lehrerin an der Bergstraße berichtet: „Es hat bei mir Klick gemacht, nicht immer nur zu sagen: ‚Das ist falsch‘, sondern den Schülern zu helfen, selbst Lösungen zu erarbeiten. Das kommt unheimlich gut an. Die Schüler sehen selbst, dass sie etwas in ihrem Leben verbessern können.“ Das ‚Schulfach Glück‘ ist noch kein allgemein anerkanntes Schulfach. Aber immer mehr Schulleitungen bieten es als AG oder im Rahmen von Ganztagsprogrammen an.

Was also hat Glück mit Schule zu tun? Eine ganze Menge, wie ich finde. Und wir können uns als Gesellschaft wirklich glücklich schätzen, je stabiler diese Beziehung wird.



Dominik Dallwitz-Wegner

Der Diplom-Soziologe, Autor dieses Artikels, widmet sich als Trainer, Autor und Redner intensiv der Glücksforschung. Er ist im Vorstand des Europäischen Netzwerks für Positive Psychologie (ENPP) und bietet zusammen mit Ernst Fritz-Schubert, dem „Erfinder“ des Schulfachs Glück, am 25. Februar im Osterberg-Institut auch die erste passende Fortbildung im Norden an.

Versuchen Sie's doch mal so: Das Tagebuch zur Dankbarkeit

Eine der stärksten und gleichzeitig leichtesten Techniken, die eigene Zufriedenheit zu erhöhen, ist das Dankbarkeits-Tagebuch. Nehmen Sie sich einmal in der Woche eine feste Zeit vor, notieren Sie sich in aller Ruhe, vielleicht in ein schönes Notizheft, drei bis fünf Dinge, für die Sie während der letzten Tage dankbar waren. Tun Sie dies mindestens vier Wochen lang. Allein durch diese Übung hat sich der Alltag vieler Menschen verschönert, da sie immer mehr Situationen entdeckten, über die sie sich freuen konnten.

FIT FÜRS LEBEN

Weiterkommen durch Bildung



Osterberg-Institut der Karl Kübel Stiftung
sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH

Veranstaltung

Themen der Lebens- und der Berufswelt prägen auch die neue Serie in der landesweiten Bildungskoooperation von Osterberg-Institut und Schleswig-Holsteinischem Zeitungsverlag (sh:z). Den Auftakt macht die Veranstaltung „Glück“ am Dienstag, 25. Jan., im „Kiek In“ in Neumünster an der Gartenstraße 32. Referent des Abends ist Dominik Dallwitz-Wegner, des Autor des nebenstehenden Artikels.

Bis November sind in der Reihe „Fit fürs (Berufs-)Leben“ noch folgende Themen geplant:

- > Mut zur Größe: Frauen in männerdominierten Berufswelten;
- > Keine Hexerei: Charisma;
- > Vereinbarkeit von Beruf und Familie;
- > Stark durch Vielfalt? Diversität und Integration.

Anmeldungen

Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr und dauert rund zwei Stunden. Sie wird, wie stets bei diesen Abenden, interaktiv gestaltet. Die Gäste sind herzlich aufgefordert, sich am Workshop-Geschehen zu beteiligen! Die Teilnahme ist kostenfrei – wie immer bei „Fit fürs Leben“. Allerdings ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl am Veranstaltungsort eine **Anmeldung per E-Mail** unter der Adresse info@osterberginstitut.de unbedingt erforderlich.

Literatur-Tipps

- > „Glück kann man lernen“ von Ernst Fritz-Schubert zum Thema „Schulfach Glück“;
- > „Glücklich sein“ von Prof. Sonja Lyubomirsky mit Ergebnissen der Positiven Psychologie;
- > „Glück kommt selten allein“ von Eckart von Hirschhausen mit einem eher unterhaltsamen Ansatz.

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederklöveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung. Sie betreibt Bildungs- und Entwicklungsarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Die Seminare und Weiterbildungen zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum. Das Institut ist erreichbar unter Tel. 0 45 23/ 9929-0. Nähere Infos gibt es auch im Internet unter der Adresse www.osterberginstitut.de.

IHR PERSÖNLICHER GLÜCKS-TEST

Vorwiegend heiter oder doch eher wolkig? Einen ersten Aufschluss darüber, wie es derzeit um Ihr

Glücksempfinden steht, geben Ihnen die folgenden vier Fragen bzw. Aussagen. Kreuzen Sie in jedem

Abschnitt den Wert an, der Ihrer Meinung nach am ehesten auf Sie zutrifft.

<p>1. Im Großen und Ganzen halte ich mich für ...</p> <p>... keinen sehr glücklichen Menschen. 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>... einen sehr glücklichen Menschen.</p>	<p>2. Verglichen mit anderen Menschen in meiner Umgebung halte ich mich für ...</p> <p>... weniger glücklich. 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>... glücklicher.</p>
<p>3. Manche Menschen sind im Großen und Ganzen sehr glücklich. Sie genießen das Leben unabhängig von ihrer Situation und machen aus allem das Beste. Inwieweit trifft diese Beschreibung auf Sie zu?</p> <p>... trifft gar nicht zu. 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>... trifft voll zu.</p>	<p>4. Manche Menschen sind im Großen und Ganzen sehr unglücklich. Auch wenn sie nicht unter Depressionen leiden, scheinen sie nie so glücklich zu sein, wie sie es gern wären. Inwieweit trifft diese Beschreibung auf Sie zu?</p> <p>... trifft voll zu. 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>... trifft gar nicht zu.</p>

Rechnen Sie nun alle vier Werte zusammen und teilen die Summe durch 4. Als Ergebnis erhalten Sie einen Mittelwert. Dieser liegt bei Studenten im Durchschnitt

bei knapp unter 5,0. Erwachsene und Senioren erreichen etwa 5,6. Die Werte unterscheiden sich je nach Geschlecht, Berufsgruppe usw. Sie geben Ihnen also

nur eine grobe Orientierung. Egal, wie hoch Ihr Wert ist: Sie können lernen, ihn zu steigern. Quelle: Subjective Happiness Scale, Prof. Sonja Lyubomirsky