

Ein neues Unterrichtsfach bereichert das Angebot der Wahlpflichtkurse an zwei Schulen in Schleswig-Holstein und Hamburg: Lehrer wollen ihre Schüler für den schönen Moment und die eigenen Stärken sensibilisieren.

Von Yvonne Scheller

# Der Glücks-Fall

Es ist ein tolles Gefühl, glücklich zu sein. Dumm nur, dass es ein so flüchtiges Gefühl ist. Kaum empfunden, ist es auch schon wieder im Schwinden. Und zwingen lässt es sich schon gar nicht. Aber lernen lässt es sich, davon sind immer mehr Lehrer überzeugt.

Den Anfang machte der Heidelberger Schulleiter Ernst Fritz-Schubert, als er 2007 den Glücksunterricht erfand. „Seitdem ging mir die Idee im Kopf herum, Glück auch an unserer Schule zu unterrichten“, erzählt Olaf Aicher, der an der Gemeinschaftsschule Ossenmoorpark in Norderstedt die Fächer Deutsch, Geschichte und Sport lehrt. Seit August bietet er nun auch „Glück“ als Wahlpflichtfach jahrgangsübergreifend für die 9. und 10. Klasse an. Unterstützt wird er dabei von Glückstrainer Dominik Dallwitz-Wegner, der eine einjährige Weiterbildung „Schulfach Glück“ am Osterberg-Institut in Nieder- kleevez leitete.

Zusammen gehen sie an diesem Montagvormittag lächelnd auf die eintreffenden Schüler zu. Die freundliche Begrüßung per Handschlag gehört zum Glückskonzept: Hier wird jeder Einzelne wahrgenommen. Zwölf Schüler im Alter zwischen 14 und 17 Jahren setzen sich daraufhin entspannt im Kreis herum. Aicher fragt, wer seine „Stärkenkarte“ parat hat und fragt nach dem vergangenen Wochenende. „Wie steht es mit eurer Dauerhausaufgabe – habt ihr Komplimente erhalten oder geben können?“ Die Sensibilisierung für schöne Momente, die einfach guttun, sowie das Bewusstmachen individueller Stärken sind zwei Hauptpfeiler des Glücksunterrichts, bei dem es darum geht, die Schüler in ihrer Persönlichkeit zu stärken.

Ihre jeweiligen Stärken sollen die Schüler dann bei der Übung „Rettet das Ei“ einbringen. Mit 20 Strohhalmen, zwei Pappen

und zwei Streifen Tesafilm à einem Meter Länge sollen sie in Viererteams ein rohes Ei so präparieren, dass es einen Sturz aus anderthalb Meter Höhe übersteht. Bevor es losgeht, fragt Aicher „Welche Kernstärken werdet ihr für diese Aufgaben wohl brauchen?“ Der 16-jährige Tim hält vor allem Teamfähigkeit für wichtig, Falko (16) Kreativität und Dennis (16) plädiert für Hoffnung. „Genau“, bestätigt Dallwitz-Wegner. „Eine positive Einstellung ist oftmals entscheidend.“ In den Teams wird nun angeregt über die erfolgversprechendste Strategie diskutiert und mit den Materialien experimentiert. Nach einer Viertelstunde jedoch entschlüpft Tim ein wenig hoffnungsvolles „Das klappt niemals!“.

Die Gruppe hat ihr Ei – Manfred genannt – in einem Strohalmnest auf einer der Pappen befestigt und hofft den Sturz mit einer doppelten Halmmatte abfedern zu können. Das Ei selbst sitzt weitgehend geschützt auf seiner Pappe. Die Eier der anderen Gruppen hingegen stecken in einer Pappen-Strohalm-Schutzhülle oder sind mit Strohhalmen unwickelt. Auf einen gemeinsamen Countdown fallen die Eier. Manfred überlebt.

„Das war pures Glück“, befindet Tim überrascht. Aber er fühlt sich auch in seiner Eingangsvermutung bestätigt. „Ohne Teamarbeit hätten wir das nie geschafft.“ Die anderen stimmen zu. „Hier war echtes Hand-in-Hand-Arbeiten gefragt“, ist Dennis überzeugt. Er weiß noch nicht, dass gerade diese Fähigkeit bei der nächsten Übung wortwörtlich gefragt sein wird. Aicher kündigt „Stage-Diving“ an: Ein Schüler klettert (freiwillig) auf einen Tisch, lässt sich fallen und seine Mitschüler fangen ihn auf. „Lasst uns zur Einstimmung vorher noch mal die Übung ‚Schwankende Birken‘ machen. Habt ihr die noch im Kopf?“ Die Schüler haben.

Vertrauensvoll lassen sie sich vor und zurück in die Arme ihrer Mitschüler fallen. Von einem etwa 70 Zentimeter hohen Tisch aus sieht die Sache allerdings etwas anders aus. Den 16-jährigen Kevin kann das jedoch nicht schrecken, er klettert auf den Tisch. Die anderen stehen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter gegenüber, die Arme im Reißverschlussystem ausgestreckt. „Alle konzentriert? Alle bereit?“, fragt Dallwitz-Wegner. „Dann los!“ Und schon landet Kevin wohlbehalten in den Armen seiner Mitschüler. Die 14-jährige Julianna folgt und Jana, 16 Jahre, traut sich sogar an die verschärfte Variante. Sie liegt unten, während Dennis sich fallen lässt. „Wie war es?“, fragt Dallwitz-Wegner. „Ok, obwohl er doch ganz schön nah gekommen ist. Ich dachte, die Anderen fangen ihn früher. Aber ich bin ja schon glücklich, dass sie ihn überhaupt gefangen haben“, lacht sie.

Vertrauensübungen gehören auch für Peggy Knopf zum Repertoire. Die Lehrerin hat an der Lessing Stadtteilschule, Standort Sinstorf in Hamburg-Harburg, Glück als Wahlpflichtfach für Siebtklässler etabliert. „Der Glücksunterricht gibt uns die Möglichkeit, die Jugendlichen für ihr weiteres Leben zu stärken und ihnen bewusst zu machen, was ihnen gut tut“, erläutert sie ihr Konzept. „Aber es geht auch darum, aufzuzeigen, wie beispielsweise misslungene Kommunikation zu Problemen führen kann. Da geht der Ansatz dann ein Stück weit in Richtung Gewaltprävention.“ Ihr aktueller Glückskurs ist noch ganz frisch und vor den praktischen Übungen steht die Theorie. An diesem Donnerstag wird Glücksgöttin Fortuna eingeführt. „Im Mittelalter fühlten sich die Menschen ihr gänzlich ausgeliefert, weil sie nach römischer Mythologie willkürlich Glück geben oder nehmen konnte. Wie seht ihr das?“, fragt die Lehrerin. „Hat man sein Schicksal, sein Glück, selbst in der Hand oder macht das Leben mit uns, was es will?“ Die zwölfjährige Anneka meint, ja, man sei dem Schick-



Schulfach Glück an der Gemeinschaftsschule Ossenmoorpark in Norderstedt: Dennis probt den „free fall“ (stage dive), Mitschüler beim Abschlusskreis (unten). Fotos Rokos



sal schon ziemlich ausgeliefert. „Aber du hast zwei Möglichkeiten. Wenn etwas Schlechtes passiert, lächelst du oder du reagierst mit schlechter Laune. Mein Opa hat immer gesagt, du hast das Glück selbst in der Hand“, findet dagegen Sitznachbarin Celina.

Eine Steilvorlage für Lehrerin Knopf, die erklärt: „Genau so lässt sich Glück lernen! Etwa 60 Prozent unserer Persönlichkeit wird durch Gene und äußere, nicht beeinflussbare Umstände geprägt. Zu 40 Prozent aber ist unsere Einstellung relevant und die können wir beeinflussen.“ Und da setzt der Glücksunterricht an. Die Schüler sollen lernen, sich von Negativ-Erlebnissen nicht beirren zu lassen, sondern vielmehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu haben.

Bei der Vermittlung positiver Einstellungen nutzt die 39-Jährige theaterpädagogische oder Meditations-Übungen und wälzt Philosophie-

bücher. Dann schickt sie die 12- bis 14-Jährigen auf „Fantasiereise zum Glücksteich“, lässt sie ein „Dankbarkeitstagebuch“ führen oder ruft zur „Honigdusche“ auf, bei der es ums Komplimente-Machen geht. Auch das Trainieren der Geruchs- und Geschmackssinne gehört zu Knopfs Glücksunterricht. Schließlich machen auch gute Noten glücklich, weiß die Lehrerin, die neben „Glück“ Deutsch, Englisch und Theater unterrichtet. „Wer sonst nicht gerade durch tolle Noten auffällt, macht hier die Erfahrung, es lohnt sich im Unterricht für seine Meinung, aber auch für Andere einzutreten. Das wird von mir nämlich durchaus mit einer Eins oder Zwei bewertet.“

Weitere Informationen: [www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de)  
[www.fritz-schubert-institut.de](http://www.fritz-schubert-institut.de)  
[www.gluecksstifter.de](http://www.gluecksstifter.de)



Glücksunterricht an der Lessing-Stadtteilschule: Nico (14) beim Ausfüllen von Kleeblättern, Ana beim Sinnestraining, Lehrerin Peggy Knopf Fotos Scheller