



Das Schulfach Glück

Dr. Ernst Fritz-Schubert – Tobias Rohde

Im Berliner Schulgesetz aus dem Jahr 2004 heißt es in § 1, Auftrag der Schule: „Auftrag der Schule ist es, alle wertvollen Anlagen der Schülerinnen und Schüler zur vollen Entfaltung zu bringen und ihnen ein Höchstmaß an Urteilskraft, gründliches Wissen und Können zu vermitteln. Ziel muss die Heranbildung von Persönlichkeiten sein.“

Das Hauptziel des *Schulfachs Glück* entspricht genau diesem Auftrag. Zudem ist unser Ziel, dass Schule wirklich Freude macht.

Schon über 100 Schulen in Deutschland und Österreich bieten das eigenständige Fach von der Grundschule bis zum Abitur an. Im Mittelpunkt stehen Lebenskompetenz, Lebensfreude und die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler.

Was bringt das *Schulfach Glück*?

5 gute Gründe für die Einführung des *Schulfachs Glück*:

1. Was bringt es den Schülern?

- stabileres Selbstwertgefühl (Hess 2015, Uni Mannheim)
- verbesserte Selbstwertschätzung (Schiepe-Tiska 2015, Uni Mannheim)
- Kohärenzgefühl /Sinn im Leben sehen (Prof. Gehmacher 2008, Uni Wien)
- Konsistenzgefühl /Selbstakzeptanz (Prof. Knörzer 2010, PH Heidelberg)
- gesteigertes Wohlbefinden (Prof. Bertrams 2015, Uni Mannheim)
- verbesserte Integration in die Klassengemeinschaft
- Kenntnis der eigenen Stärken, Schwächen und Fähigkeiten
- erhöhte Leistungsbereitschaft
- klarere Zielvorstellungen
- verbesserte Selbstregulation und Abkehr von Ersatzbefriedigungen
- Training von langfristigerem Denken und Auswirkungsbewusstsein



Das *Schulfach Glück* bietet einen bunten Strauß von Erlebnissen, die körperlich und seelisch wohltuend sowie geistig und sozial stimulierend wirken und damit zu neuen Erkenntnissen und Orientierungen führen. Die Schüler lernen zum Beispiel psychische und physische Hindernisse zu überwinden, die Gruppe als Kraftquelle zu erkennen und sich im mentalen Training zu motivieren oder zu beruhigen.

Der Lehrplan des *Schulfaches Glück* orientiert sich an den Strukturen einer gelingenden Lebensgestaltung. Um das Leben zu gestalten, müssen zunächst die eigenen Kräfte bewusst werden. „Wer bin ich und was kann ich?“. Im zweiten Schritt werden Bedürfnisse verstanden und Visionen entwickelt. „Was brauche ich?“. Im dritten Schritt geht es darum, kluge Entscheidungen zu treffen. „Was will ich und was nicht?“. Und aus den Visionen konkrete und realistische Ziele zu formulieren. Die Bedeutung dieser Ziele wird durch die Vorwegnahme der Gefühle beim Erreichen des Zieles erhöht (Imagination und kontrafaktisches Denken). Erst daraufhin können im vierten Schritt Pläne gemacht werden. Die auf dem Weg auftretenden Hindernisse werden als Herausforderungen gesehen, angenommen und dienen der Ressourcenaktivierung. Im fünften Abschnitt geht es darum, die Pläne wirklich umzusetzen, damit aus Vorhaben wirklich Handlungen und vielleicht sogar Haltungen werden. Dazu gehört zu lernen, sich selbst zu motivieren, aber auch mit Ängsten umzugehen und sich zu beruhigen. Ob das die nächste schwierige Mathearbeit oder der bevorstehende Sprung vom Fünfmeterbrett ist, es geht immer darum, eine innere Bereitschaft 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, das Verstehen von Gruppendynamik, sich selbst aktualisieren zu können, in der Lage zu sein, gut zu kommunizieren und Selbstregulation zu erfahren und anzuwenden. Zudem muss gelernt werden, dass sowohl das gesunde Erreichen als auch das kompetente Scheitern Wege zum Erfolg sind. Hierfür ist Selbstreflexion zu erlernen. Im sechsten und letzten Schritt werden in einer Rückschau das Ergebnis, die Anstrengung und die damit verbundenen Gefühle, Erfahrungen und neuen Ressourcen betrachtet.

Damit die Erlebnisse nicht vergessen werden, dokumentieren die Schüler ihre Erfahrungen und Beobachtungen in ihren Heften. Darin finden sich auch Ereignisse aus dem Alltag sowie eigene Zielsetzungen und Projekte. Die schriftlichen Auseinandersetzungen mit den altersgemäßen Entwicklungsaufgaben bilden die Grundlage für die Noten.



2. Was bringt es den Lehrerinnen und Lehrern?

- **Änderung des Professionsverständnisses (Studie läuft seit 2016, Löffler Gutmann, LMU)**
- **Erhöhung der Gesundheit (Studie läuft seit 2016, Löffler Gutmann, LMU)**
- **Training in Führungs- und Kommunikationskompetenzen**
- **Training in Beziehungsbildung mit den Schülern**
- **Selbstwahrnehmung als Gestalter und Führungspersönlichkeit**
- **höhere berufliche Identifikation und Zufriedenheit**
- **Stärkung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Resilienz**

Auf der Basis eines wissenschaftlich begleiteten Pilotversuches, der in Zusammenarbeit mit dem Institut für medizinische Psychologie der Universität Heidelberg entwickelt wurde, bietet das Fritz-Schubert-Institut seit 2011 Fortbildungsmaßnahmen zum Schulfach Glück für Lehrkräfte aller Schularten an. Ebenso willkommen sind Schulsozialarbeiter, Coaches, Therapeuten, Führungskräfte und ErzieherInnen. Diese Kurse vermitteln die Grundlagen des salutogenetischen Ansatzes, der Logotherapie, der Resilienzforschung und des Systemischen Konstruktivismus in Verbindung mit dem Fritz-Schubert-Konzept. Dem Ansatz der Positiven Psychologie folgend, ist der Ansatz nicht defizit- bzw. symptomorientiert, sondern setzt an den persönlichen Stärken der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an und versucht diese zu mehren. In der durch viele Übungen praktisch und lebensnah gestalteten Umsetzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse geht es vor allem um die Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Um das Zusammenspiel von Intuition und Kognition, die Teamfähigkeit, das Einfühlungsvermögen, das vernetzte Denken und die Kooperation zu verbessern, werden die Teilnehmer angeregt, nach den praktischen Übungen ihre Wahrnehmung bewusst zu reflektieren. Heute wird von Führungspersönlichkeiten - dazu gehören zweifellos auch Lehrkräfte - die Fähigkeit erwartet, flexibel und der Situation angemessen und lösungsorientiert zu reagieren. Dazu gehört, dass sie ihr Verhalten bewusst reflektieren, sich weiterentwickeln und in der Lage sind, sich in andere Menschen hineinzusetzen, Rückmeldung zu geben und zu motivieren. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden deshalb Grundhaltungen und Interventionen der systemischen Beratung in Selbsterfahrung und methodischen Demonstrationen vermittelt und erprobt, um das eigene Repertoire an wirksamen Vorgehensweisen in der Führung und Beratung zu erweitern. Starke Persönlichkeiten zeichnen sich insbesondere durch positive Charaktereigenschaften wie z.B. Mut, Neugier, Menschlichkeit und Zuversicht im Hinblick auf den Handlungserfolg aus. Das Kennenlernen, Erkennen, Ausleben und Ausweiten von Charakterstärken steigert zudem nachweislich das subjektive und habituelle Wohlbefinden. Im Kurs werden deshalb Techniken und Methoden angeboten, mit denen positive Haltungen und Einstellungen systematisch angestrebt werden können. Die wissenschaftlichen Begleituntersuchungen bestätigen die positiven Wirkungen auf die Teilnehmer unserer Seminare.



3. Was bringt es der Schulleitung?

- klares Angebot zur Erfüllung der nach Gesetz geforderten Persönlichkeitsentwicklung
- starke Werteorientierung von Schülern
- verbesserte Beziehungskultur
- verbesserte Kommunikationskultur
- Lehrer mit verändertem Professionsverständnis
- Verbesserung des Schulklimas und Schulgeistes
- psychisch und physisch gesündere Lehrer und Schüler (weniger Krankheitstage)
- engagiertere Kollegen und Schüler
- öffentlichkeitswirksame Projekte
- Alleinstellungsmerkmal beim Schulprofil

Die Einführung des *Schulfaches Glück* wirkt vielleicht zunächst exotisch. Doch bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass dieses die Hauptaufgabe der Schule, die Schüler auf ein gelingendes Leben vorzubereiten, erfüllt. Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Somit tragen sie zu einer lebendigeren Schule bei.

Dies entspricht im Kern der Forderung der sogenannten „Ottawa-Charta“, die am 21. November 1986 von der Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verabschiedet wurde: „Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können“.

Da sich Schulleiterinnen und Schulleiter im Schulentwicklungsprozess neben der Erfüllung der durch die Straffung der Schulaufsicht entstandenen zusätzlichen Verwaltungsaufgaben vor allem als Gestalter einer Schule verstehen müssen, bietet das Schulfach Glück und die Auseinandersetzung mit seinen Inhalten eine Ergänzung des Professionsverständnisses der Lehrkräfte, die über die Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz hinausgeht. Die Förderung personaler Kompetenzen als Metakompetenzen für die vorgenannten Kompetenzen und der kollegiale Diskurs darüber bleibt nicht ohne Wirkung auf das Professionsverständnis der Lehrkräfte. Um diesen Gestaltungsprozess transparent, nachvollziehbar und im Einverständnis erfolgreich zu verwirklichen, benötigt die Schule eine ausgeprägte Kommunikationsstruktur, die über die formalen Regelungen und verwaltungsrechtlichen Vorgaben hinausgeht.



Weiterhin gehört dazu eine Beziehungskultur, die Verantwortung, Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und Authentizität nicht nur fordert, sondern im täglichen Miteinander auch lebt. Das Lernziel Wohlbefinden, wie es im Schulfach Glück postuliert wird, lenkt den Blick auf die Stärken und Potenziale der Lehrenden und Lernenden, um sie zu fördern und für den Einzelnen und die Gemeinschaft erfahr- und nutzbar zu machen. Neben der positiven Entwicklung des Schulklimas können mit der Einführung des Faches auch die Rahmenbedingungen für die psychische und physische Gesundheit aller am Schulleben beteiligten Personen verbessert werden.

4. Was bringt es den Eltern?

- **einfacheres Erfüllen der Erziehungsaufgaben**
- **verbesserte Schulbewältigung**
- **stärkere Kinder**
- **besserer Umgang mit interfamiliären Konflikten**
- **Kinder die bereit sind, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen**
- **dankbare und wertschätzende Kinder**

Schule wird von vielen Eltern als „Lernstoffvermittlungsagentur“ und „Assessment-Center“ wahrgenommen. Es besteht eine große Verunsicherung darüber, ob sie angesichts der vorherrschenden eindimensionalen Leistungsorientierung ihren Kindern noch Werte wie „Leistung“, „Anstrengung“ und „Ehrgeiz“ vermitteln sollen.

Durch die Bewusstwerdung eigener Bedürfnisse lernen die Kinder und Jugendlichen im Schulfach Glück die guten Gründe zum Glücklichein von den scheinbar guten Gründen zu unterscheiden: z.B. dass der Besitz des neuesten Smartphones allein nicht glücklich macht und trotz vieler Facebook-Freunde reale Beziehungen mindestens genauso wichtig sind. Durch viele Übungen lernen sie, auf spielerische Weise Verantwortung für sich, ihre Mitmenschen und unsere Umwelt zu übernehmen. Eine Erziehung zur Nachhaltigkeit kann nur gelingen, wenn sie als freudvoll und wohltuend erlebt wird. Gleichzeitig sollen die jungen Menschen aber auch erfahren, dass das Leben nicht nur aus Glücksmomenten besteht, sondern uns auch herausfordert und nicht jede Krise eine Katastrophe bedeutet.

Die o.g. wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen die positiven Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen, die am Unterricht des *Schulfachs Glück* teilnahmen. In allen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass das Kohärenzgefühl, also das Gefühl, sich etwas zuzutrauen, ein Selbstkonzept zu entwickeln und einen Sinn im Leben zu finden, zunahm. Weitere erfreuliche Ergebnisse waren die gewachsene Sozialkompetenz, das stabilere Selbstwertgefühl und die gestiegene Selbstwirksamkeitserwartung, d.h. der Glaube



daran, auch in schwierigen Situationen selbst etwas zu bewirken und selbstständig handeln zu können.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das Schulfach Glück die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler stärkt und sie befähigt, mit den Herausforderungen einer beschleunigten, multioptionalen und globalisierten Gesellschaft adäquat umzugehen.

5. Was bringt es der Gesellschaft?

Glücklichere Menschen sind:

- sozialer (University Of Illinois)
- kreativer (Harvard Business School)
- lösungsorientierter (University Of California)
- belastbarer (Harvard Public School)
- gesünder (Harvard Public School)

Die verschiedenen Begleituntersuchungen in den vergangenen elf Jahren belegen die positiven Wirkungen des Faches auf die Schülerinnen und Schüler und reihen sich somit in alle wissenschaftlichen Untersuchungen zu Glück und Zufriedenheit ein. Diese Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Erfolg. Dies rechtfertigt die Berücksichtigung von Wohlbefinden im Kontext von schulischer Bildung.

Dabei sollte die normative Frage der direkten Förderung des Wohlbefindens als Aufgabe der Schule nicht im Vordergrund stehen. Es geht nicht darum „alle glücklich zu machen“, sondern die notwendigen Kompetenzen für eine gelingende Lebensführung zu erwerben und dazu im Bildungskontext bereits ein Angebot zu haben. Weiterhin sei darauf hingewiesen, dass Aktivitäten zur positiven Beeinflussung subjektiven Wohlbefindens keineswegs im Widerspruch zu traditionellen Leistungswerten stehen. Ganz im Gegenteil: Höheres subjektives Wohlbefinden sagt bessere Schulnoten (in den klassischen Fächern) und größeren Erfolg im Arbeitsleben vorher. Somit könnten auf die Förderung des Wohlbefindens abzielende Lernangebote nicht nur eine Ergänzung, sondern womöglich auch eine Unterstützung des eher kognitiv ausgerichteten Lernens in den klassischen Fächern wie Deutsch und Mathematik bedeuten. Dies überträgt sich auf eine grundsätzlich größere Leistungsbereitschaft, einen klaren Gestaltungswillen und langfristigeres Denken. All dies ist in nachfolgenden Bildungseinrichtungen und im Beruf unabdingbar und fördert damit die Leistungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Mobilität einer ganzen Gesellschaft.