

Zum Glück

Alle kennen es und alle wollen es haben: das Glück. Was ist Glück überhaupt? Und wie geht das denn eigentlich: glücklich sein? Können wir aktiv dazu beitragen, es lernen? «Schulfach Glück» unterstützt junge Menschen dabei, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden und ihrem Leben und Lernen einen Sinn zu geben. Basierend auf der Positiven Psychologie werden sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert.

Die Menschen träumen vom grossen und kleinen Glück und jeder hätte gerne ein Stück dieses Gefühls, das oft so zufällig erscheint. Diese Augenblicke, in denen alles stimmt – beim Spaziergang am Meer, beim Spielabend mit Freunden, beim fröhlichen Sonntagsbrunch mit der Familie: Diese Momente der Lebenszufriedenheit bezeichnen wir als Glück.

In der deutschen Sprache gibt es, im Gegensatz zu anderen Sprachen, nur einen einzigen Begriff, der sowohl für Zufallsglück als auch für inneres Wohlbefinden steht. Das Zufallsglück, wie zum Beispiel ein Lottogewinn, kann man nicht beeinflussen, aber das emotionale Wohlbefinden, das kann man erlernen und trainieren; dazu kann man aktiv beitragen.

Glücklich sein ist ein gesellschaftsrelevantes Thema, denn Forschungsergebnisse bezeugen die Vorzüge des Glücks. Glückliche Menschen sind im Durchschnitt kreativer und produktiver. Sie sind attraktiver, gesünder, gehen seltener zum Arzt und haben eine längere Lebenserwartung. «Glücklich zu sein, bringt viele Vorteile mit sich», so Tobias Rahm, dipl. Psych. vom Institut für Pädagogische Psychologie an der Technischen Universität Braunschweig.

Die Wissenschaft des gelingenden Lebens, das sind Erkenntnisse der Positiven Psychologie, die in den 90er-Jahren in den USA entstanden ist. Der Ansatz basiert auf der Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens, dass die Menschen durch gezielte Übungen die eigene Haltung verändern und somit das eigene Glücksempfinden steigern können.

Glück ist metaphorisch gesehen ein Massanzug. Wir alle brauchen Bekleidung und haben einen unterschiedlichen Geschmack, und je nach Körperbeschaffenheit, Umgebung und Jahreszeit (Grösse, Wirkungsfeld und Alter) unterscheiden sich unsere Bedürfnisse. Das rosarote Tüllkleid mit Krönchen, das mit 6 Jahren überaus glücklich machen kann, würde kaum zum Wohlbefinden einer älteren Englischlehrperson im Schulzimmer beitragen.

Unsere Bemühungen, glücklich zu sein, sind daher nicht einmalig, sondern eine lebenslange Aufgabe. Wie Tobias A. L. Rhode, Junior Direktor des Fritz-Schubert Instituts in Heidelberg und Lehrtrainer in Schulfach Glück, sagt: «Glück ist Kung Fu.» Kung Fu bedeutet auf Chinesisch: harte Arbeit.

Glück kann man lernen

Dieser Ansatz findet aus ersichtlichen Gründen sehr viel Anklang. So beschäftigen sich nicht nur die Wirtschaft und die Medizin mit der Wissenschaft des Glücks. Auch in der Pädagogik und Bildung findet die Positive Psychologie Widerhall.

«Schulfach Glück» ist eine der praktischen Umsetzungen der Positiven Pädagogik in der Schule. Das «Schulfach Glück» wurde im Jahr 2007 an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg unter dem damaligen Schulleiter und Initiator Ernst Fritz-Schubert eingeführt. Grundlagen dafür bildeten sowohl die «Erklärung der Rechte des Kindes» der Vereinten Nationen von 1959 als auch die UN-Kinderrechtskonvention von 1989 – beide sehen vor, dass «das Kind zur vollen und harmonischen Entfaltung seiner Persönlichkeit ... umgeben von Glück, Liebe und Verständnis aufwachsen soll», damit es ein glückliches, erfolgreiches Leben führen kann.

Da die Überfachlichen Kompetenzen für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral sind, wurden diese in der Schweiz im Lehrplan 21 in allen Zyklen verankert. «Schulfach Glück» wird in der Schweiz unter verschiedenen Labels in verschiedenen Formen angeboten – als Wahlfach, als Projektwoche oder im Zusammenhang mit den Fächern Berufswahlunterricht, Ethik, Gesellschaft/Wirtschaft/Recht, Schatzzeit – und vom Kindergarten bis zur Maturaklasse unterrichtet.

Beim «Schulfach Glück» geht es um die Vermittlung der Erfahrung, was Wohlbefinden ist, wie es entsteht und was man selbst dazu beitragen kann.

Durch ein gezieltes, über das Erlebnis herbeigeführtes Ereignis, also eine Emotion, bis zur Erfahrung, die zur Erkenntnis führt – mittels erlebnispädagogischer Interventionen –, lernen und üben die Kinder und Jugendlichen, mit ihren Emotionen umzugehen und die unterschiedlichsten Lebenssituationen zu bewältigen.

Es ist wie im Fitnessraum: Wiederholendes Training stärkt eine Kompetenz. Optimismus etwa wird trainiert, indem man Niederlagen dazu nutzt, es das nächste Mal besser zu machen und sich an Menschen zu orientieren, die es geschafft haben.

Erkennen, was mich glücklich macht

Es geht nicht darum, ausschliesslich positive Emotionen zu haben und alle negativen Emotionen zu unterdrücken; es geht vielmehr um ein Gleichgewicht.

Eine der vier zentralen Fragen und die Basis für Reflexion ist daher: «Was brauche ich?» Also die Bewusstwerdung der eigenen Bedürfnisse.

Dadurch lernen die jungen Menschen, die guten Gründe zum Glücklichen von den nur scheinbar guten Gründen zu unterscheiden. Dass also zum Beispiel der Besitz der neusten Sneakers einer bestimmten Marke allein nicht glücklich macht und Facebook-Freunde nicht wichtiger sind als reale Beziehungen zu Familie, Freunden, Tieren oder sich selbst.

Zum Glück ...

THEMA

Die berühmte Metapher des halb vollen oder halb leeren Glases wird überflüssig. Beim berühmten Wasserglas ist es grundlegend, sich die Frage zu stellen: Wozu ist die Wassermenge im Glas wichtig? Habe ich Durst und kann ich ihn mit dem vorhandenen Wasser im Glas stillen? Falls nicht, dann kann ich mir überlegen: Wo befinde ich mich? Zufällig in der Küche in der Nähe eines Wasserhahnes, wo ich mein Glas füllen kann, um meinen Durst zu löschen? Und wenn ich genug Wasser für meinen Durst habe, dann ist für mich das Glas Wasser überhaupt kein Thema, also überflüssig.

Die Schülerinnen und Schüler lernen sich selbst und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Sie lernen, sich sinnvolle und erreichbare Ziele zu setzen, und erfahren, was die eigene Einstellung für einen Einfluss hat. Sie werden sensibilisiert für einen rücksichtsvollen Umgang miteinander.

Die wichtigsten Faktoren eines gelingenden Lebens sind Bindungsfähigkeit, Neugier, Tatendrang, Selbstfürsorge und Dankbarkeit. Diese Themen werden mit vier Grund-Fragen erarbeitet: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann ich? Was will ich? Aber auch: Was ist mein Beitrag für die Gemeinschaft?

Wie geht es mir als Individuum in meiner Einzigartigkeit, aber auch als Klasse und Gemeinschaft? Die jungen Menschen lernen ihre Stärken und Schwächen kennen und schätzen. Sie lernen den bunten Strauss ihrer Gefühle kennen, und dass zum grossen Glück

auch Gefühle wie Trauer und Wut gehören. Sie lernen darüber zu sprechen, wie mit Herausforderungen und Rückschlägen umgegangen werden kann.

Je nach Altersgruppe sieht der Inhalt des Unterrichts anders aus. Stets geht es um die Förderung der Lebenskompetenzen, Ressourcenstärkung und Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen. Empathie, emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz und Resilienz werden dadurch gestärkt und sie erleben dabei, wie wichtig es für uns Menschen ist, dass wir miteinander kommunizieren. Im «Schulfach Glück» erfahren sie, dass wir alle gar nicht so unterschiedlich sind. Wir alle werden mit Gefühlen und Gedanken konfrontiert, die Angst machen und sich schwer anfühlen. Sie merken, dass wir alle, ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, glücklich sein möchten ... und dass wir zu unserem Glück beitragen können.

Autorin: Lucia Miggiano, Glückstrainerin, Lehrperson Brückenangebote und Co-Gründerin von remaking – Kooperationspartner des Fritz-Schubert Instituts www.remaking.ch



Alemagna, Beatrice
Der kleine grosse Augenblick
Bilderbuch: Glück
ab 4



van Haeringen, Annemarie
Der Tag, an dem der Drache verschwand
Bilderbuch: Drachen, Philosophisches
ab 4



Teichert, Mina
Ich glaub, mein Reh pfeift! oder wie sich Glück anschleicht
Belletristik: Entwicklung, Familienprobleme
ab 10



Grolimund, Fabian / Rietzler, Stefanie / Wilke, Marcus
Jaron auf den Spuren des Glücks
Belletristik: Glück, Mobbing
ab 10

Im Regen spazieren gehen, das Kitzeln von feinem Sand spüren, eine Schneeflocke schmilzt auf der Zunge oder ein Schmetterling fliegt vorbei. Das Buch zeigt Menschen, die solche kleinen Glücksmomente erleben, oder aber welche, die sich vor diesem Glück verstecken, ihm hinterherjagen und es zu vermehren versuchen oder die erst merken, dass sie dem Glück begegnet sind, wenn es sich wieder verflüchtigt hat.

Die kurzen, prägnanten Texte lassen bis zum Schluss offen, worum es geht. Durch das Rätseln entstehen Spannung und eine intensivere Rezeption. Die Figuren sind gross, mit kräftigem Strich und in matten Tönen gezeichnet. Ihre Mimik und Körperhaltung verrät, was sie gerade erleben. Sie sind alles andere als niedlich oder lustig dargestellt. Diese gerade für Kinderbücher eher ungewohnte Darstellung irritiert und fasziniert zugleich, ebenso wie die Frage, was Glück für jeden Einzelnen bedeutet. Vortreffliche Wahl von Text und Bild, um mit Kindern über das Glück zu philosophieren.
Marcella Danelli

A. d. Französ., geb., farb. illustr., unpag. Bohem Press 2022 ISBN 978-3-95939-206-8 CHF 24.90

Herr Long schlief als Kind mit einem Drachenschnuller unter einer Drachendecke, als Junge ass, sang und lief er wie ein Drache, als Mann baute er sich ein geschupptes Drachenhäus und immer glaubte er, dass Drachen Glück bringen. Als der stille Wunsch, den geliebten Drachen zu sehen, in Erfüllung geht, ein echter Drache angefliegen kommt und bei Herrn Long anklopft, kommt alles ganz anders.

Obschon Herr Long eine starke Beziehung zu Drachen hat, erträgt er den direkten Kontakt mit dem göttlichen Drachwesen nicht. Er begnügt sich damit, dem verschwindenden Glück nachzuschauen. Die zauberhafte Geschichte in Zen-Tradition regt zum Nachdenken über Glücksbegegnungen an. Die doppelseitigen Illustrationen in klaren, mal satten, mal filigranen Blautönen sind kunstvoll und ausschliesslich mit blauem Kugelschreiber gestaltet. Der einfache und lebendig formulierte Text ist ein weiterer blauer Bestandteil. Ein Bilderbuch zum Philosophieren und Fabulieren zusammen mit Kindern.
Maria Trifonov

A. d. Niederländ., geb., zweifarbig, unpag. Freies Geistesleben 2021 ISBN 978-3-7725-2938-2 CHF 24.90

Liv und ihr Papa sind Bambi und Papabär. Als eingespieltes Team begehen sie den Wald, pöppeln kranke Tiere auf und geniessen das Leben im Forsthaus. Da tritt Sara in das Leben von Livs Vater, und plötzlich fühlt sich alles falsch an. Sara ist die böse Märchenkönigin, die Liv weghaben will. Zum Glück kann Liv ihre Sorgen ihrer Freundin Mona anvertrauen. Eine unsanfte Begegnung mit dem Skater Rick bringt nicht nur sein Board ins Rollen, sondern auch Livs Leben.

Der Titel des Buches spielt auf die Redensart an: Ich glaub, mein Schwein pfeift, was bedeutet, dass man empört ist. In dieser Geschichte ist alles im Umbruch, was bis anhin geordnet schien. Liv erzählt von ihren emotionalen Hochs und Tiefs. Man spürt, dass die solide Freundschaft zu Mona Liv Halt gibt. Die beiden sind zwar sehr verschieden, denn Liv ist vom frühen Tod ihrer Mutter und Mona von der «Lebenserfahrung» ihrer älteren Schwester geprägt. Fazit ist: Sei wachsam, erkenne das Glück und zögere nicht, es anzunehmen.
Katharina Siegenthaler

Geb., 184 S. Planet! 2022 ISBN 978-3-522-50719-6 CHF 20.90

Warum ist sein Freund David plötzlich so viel mit Vinnie und Marvin zusammen? Merkt er denn nicht, dass die beiden sich gegenüber Schwächeren und auch ihm sehr gemein benehmen? Jaron ist verunsichert und sieht seine Freundschaft als gefährdet an. Umso mehr noch, als er für ein Schulprojekt bei den Mädchen Merle, Lotte und Frieda mitmachen muss. Was die Mädchen wohl für ein peinliches Projekt-Thema wählen werden? Doch erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt.

Diese Entwicklungsgeschichte wirkt wie eine Anleitung zum Glück. Die 11-jährigen Protagonisten sind alle dem Tierreich entsprungen, mit zum Teil auch klischeehaften Eigenschaften: Vinnie Wildschwein und Marvin Marder sind frech, grob und rüpelhaft, das Hasenmädchen Lotte ist sanft und neugierig. Die Handlung ist oft absehbar, der Text enthält Fussnoten, die ein zügiges Lesen behindern. Er ist mit passenden, farbigen Bildern aufgelockert. Ein Selber- oder Vorlesebuch, mit Sachinformationen für Erwachsene im Anhang.
Katharina Siegenthaler

Geb., farb. illustr., 381 S. Hogrefe 2021 ISBN 978-3-456-86178-4 CHF 39.90