Nummer 11/25

Schulblatt

Fokus

Mut

36

Delegierten-
versammlung LSO

Bildung Aargau | LSO Solothurn

Mut ist lernbar – Glück auch

Wie das Schulfach «Glück» lehrt, dass Lebensfreude mit Courage beginnt.

Mut und Glück – zwei Begriffe, die oft in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen auftauchen – gehören im Kontext der schulischen Pädagogik eng zusammen, ja, sie bedingen einander nachgerade. Denn wer glücklich sein will, braucht den Mut, sich selbst anzunehmen, Neues zu wagen und auch das Scheitern als Teil des Lebens zu akzeptieren. Hier setzt das «Schulfach Glück» an: Es stärkt und motiviert Kinder und Jugendliche, ihr Leben aktiv, selbstbewusst und selbstverantwortlich zu gestalten. Zwischen Angst und Aufbruch, Selbstzweifel und Selbstvertrauen wird Mut so zur stillen Voraussetzung des Glücks. Und Glück wiederum zur Belohnung des eigenen Mutes.

«Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.» Was Friedrich Nietzsche in seinem Werk «Also sprach Zarathustra» einst so poetisch beschrieben hat, offenbart sich auch im schulischen Alltag immer wieder aufs Neue. Wachstum verläuft selten linear und schulisches Lernen geschieht kaum je in einem Zustand völliger Harmonie. Es entsteht vielmehr dort, wo Unsicherheit, Neugier, Zweifel und Begeisterung aufeinandertreffen. Wer also das Chaos nicht

Wenn der Wind dreht – die Zukunft ist erneuerbar

Neue Ausstellung in der Umwelt Arena mit Unterrichtsdossier für Lehrpersonen

Integrieren Sie das Thema der Dekarbonisierung des Schweizer Energiesystems in Ihren Unterricht und besuchen Sie dazu die interaktive Dauerausstellung von EnergieSchweiz in der Umwelt Arena.

Informationen zur Ausstellung und Dossier für Schulen:

stiftung umwelt arena schweiz

energieschweiz

fürchtet, sondern ihm mit Mut begegnet, schafft den Raum, in dem Sterne tanzen können – im Klassenzimmer wie im sonstigen Leben.

Sei es nun ein bevorstehender Mathetest oder der Sprung vom Fünfmeterbrett in Sport – beides braucht Mut und damit die innere Stärke, trotz Angst, Unsicherheit oder Risiko zu handeln und sich selbst zuzutrauen, dass etwas Positives daraus werden kann. Mut entsteht indessen nicht aus dem «Nichts» heraus, sondern ist das Ergebnis eigener Erfahrungen («Ich habe es schon einmal geschafft»), stellvertretender Erfahrungen von Vorbildern, Eltern, Freunden und sozialer Unterstützung innerhalb einer Gruppe oder eines Teams.

Vor solche Herausforderungen gestellt, erleben wir zunächst Unsicherheit, Anspannung oder sogar Angst. Mut entsteht nicht ohne diese Gefühle, sondern im adäquaten Umgang mit ihnen. Mut ist also gelebte Selbststeuerung – das bewusste Übersetzen von Angst in Handlung. Er entsteht dort, wo wir unseren Körper spüren, unsere Emotionen annehmen und trotzdem weitergehen. Für die schulische Praxis heisst dies: Kinder und Jugendliche brauchen Gelegenheiten, Mut zu erfahren – nicht nur darüber zu reden. Wenn sie lernen, ihren Körper zu lesen und ihren Gefühlen zu trauen, entsteht Selbstwirksamkeit. Mut wächst also nicht durch Belehrung, sondern durch Erfahrung: im Ausprobieren, im Scheitern, im Nocheinmal-Versuchen.

Mut als Lernziel im Unterricht

Im «Schulfach Glück» ist Mut kein abstraktes Thema, sondern ein ganzheitlich erlebbarer Bestandteil des Unterrichts. Die Schüler:innen sollen ermutigt werden, authentisch zu sein, eigene Wege zu gehen, Grenzen zu setzen, Neues auszuprobieren und für andere einzustehen. Insbesondere will das «Schulfach Glück» den Lernenden den Raum öffnen, um eigene Stärken und Schwächen, Bedürfnisse und Werte zu erkennen, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren sowie Strategien im Umgang mit Stress, Unsicherheit oder Misserfolg zu entwickeln und damit ihre diesbezügliche Resilienz zu stärken. Ebenso sollen Empathie, Impathie, Kooperationsbereitschaft und Konfliktfähigkeit der Schüler:innen gestärkt und ihnen der Zusammenhang zwischen Glück, Motivation und Lernleistung bewusst gemacht werden. Mut zur Authentizität, zur Übernahme von Verantwortung und das Vertrauen in die eigene Gestaltungsfähigkeit bilden also die Basis für ein glückliches Dasein.

Wer sich wohlfühlt, lernt leichter

Didaktisch vermittelt wird Mut im «Schulfach Glück» im Wesentlichen über Selbsterfahrung mittels kleiner Mutproben, Rollenspielen und Kooperations- und Vertrauensübungen und über die Reflexion der dabei gemachten Erfahrungen in Gruppengesprächen oder in einem Lerntagebuch. Der Unterricht folgt dabei einem stärken- und ressourcenorientierten Ansatz auf der Grundlage der Positiven Pädagogik.

Studien und Erfahrungsberichte haben die positiven Effekte des Schulfachs «Glück» auf den schulischen Lernerfolg und die beruflichen Zukunftsperspektiven der Schüler:innen nachgewiesen. Fühlen sich diese wohl, sind sie auch motivierter, fokussierter und offener für den angestrebten Lernprozess. Der Unterricht fördert zudem das Selbstvertrauen, die emotionale Stabilität und soziale Bindungen. All dies trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche besser mit Stress, Konflikten und Herausforderungen umgehen können – eine wichtige Voraussetzung auch für eine erfolgreiche Ausbildung und das spätere Berufsleben. Lehrpersonen berichten, dass Krisen besser überwunden werden können, weil die Schüler:innen im Rahmen des «Schulfachs Glück» gelernt haben, innere Stabilität aufzubauen.

Das «Schulfach Glück» kann somit einen wichtigen Beitrag zur Vorbereitung auf ein gelingendes Leben leisten. Denn indem junge Kinder und Jugendliche nicht nur fachliches Wissen, sondern auch innere Orientierung und psychische Stärke erlangen, sind sie besser vorbereitet für die Herausforderungen der Arbeitswelt, für Lebenskrisen und für langfristige Lebensziele.

mehr Infos

Das «Schulfach Glück» wurde 2007 vom Heidelberger Pädagogen Dr. Ernst Fritz-Schubert konzipiert. Seine Motivation war es, dem im Schulalltag oft empfundenen Mangel an Freude und Sinn entgegenzuwirken und Schüler:innen zu vermitteln, wie sie Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung aktiv fördern können. In der praktischen Vermittlung bietet das «Schulfach Glück» eine Vielfalt von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit an. Die evidenzbasierten Methoden und Übungen sollen zudem geistig anregen und die sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden fördern. Die Kinder und Jugendlichen lernen zum Beispiel, psychische und physische Hindernisse zu überwinden. Dabei sollen sie auf ihre Stärken zurückgreifen, sich neue Fähigkeiten aneignen und die Gruppe als Kraftquelle erkennen. Das 2009 gegründete Fritz-Schubert-Institut (FSI) erforscht und entwickelt Methoden zur Persönlichkeitsstärkung. Das Institut organisiert mit zertifizierten Lehrtrainer:innen Weiterbildungen für Lehrpersonen. In der Schweiz übernimmt diese Aufgabe der zertifizierte Kooperationspartner remaking.ch.

LUCIA MIGGIANO
Lehrperson am Zentrum für Brückenangebote in Muttenz (BL) und zertifizierte Lehrtrainerin «Schulfach Glück» remaking.ch

Was hat dich in der Schule Mut gekostet?

«Für mich heisst Mut, etwas zu wagen, obwohl man nicht weiss, wie es ausgeht. Als ich meinen Job gewechselt habe, um Klassenassistenz zu werden, hatte ich viele Zweifel. Aber jetzt bin ich unglaublich froh, diesen Schritt gewagt zu haben.»

Sandra, Klassenassistenz

«Ich brauchte Mut, als ich das erste Mal ganz allein ins Lager ging. Ich hatte Angst, dass ich Heimweh bekomme. Aber dann war es mega cool – und ich war stolz, dass ich mich getraut hatte.»

Lina, 2. Klasse

«Vor einer Klasse zu sprechen, gehört zu meinem Alltag – das ist mein vertrautes Umfeld. Aber als ich an einer grossen Veranstaltung vor hunderten von Menschen das Wort ergreifen sollte, war das etwas ganz anderes. Ich war nervös, aber ich habe es gemacht. Im Nachhinein war es ein gutes Gefühl, über meinen Schatten zu springen.»

Isabelle, Lehrerin Zyklus 2

«Spontan fällt mir eine Episode aus meiner eigenen Schulzeit ein. Meine Zweitklassenlehrerin nannte mich immer Ursi – was mir überhaupt nicht gefiel. Da nahm ich all meinen Mut zusammen und schrieb auf ein Arbeitsblatt «Ursula, nicht Ursi». Was folgte, war eine schlaflose Nacht – auf einmal war ich unsicher, ob das nicht viel zu frech gewesen war. Am nächsten Tag sagte mir die Lehrerin, sie habe verstanden. Von da an nannte sie mich Ursula.»

Ursula, Lehrerin und Heilpädagogin

«In der Primarschule, als ich gerade angefangen hatte, Trompetenunterricht zu nehmen, wollte ich immer einmal vor der Klasse spielen. Da ich aber etwas Angst hatte vor meiner Lehrerin, traute ich mich nie, zu fragen. Als ich dann an einem Dienstagmorgen die Trompete dabei hatte, nahm ich all meinen Mut zusammen und fragte sie. Obwohl sie nein sagte, fühlte ich mich besser, da ich es zumindest versucht hatte.»

Oskar, 7. Klasse

Foto: Christoph Imseng

Mut hat verschiedene Gesichter.

«Als ich meine erste Klasse übernahm, jagte ein Mut-Moment den anderen: der erste Schultag, der erste Elternabend, die erste Schulreise. Dieses erste Schuljahr ist mir in meiner Erinnerung noch so präsent wie kein anderes.»

Anna, Lehrperson Zyklus 1

«Mut brauchte ich auch, als ich einem Elternteil erklären musste, weshalb ich gewisse Entscheidungen getroffen hatte. Es war ein direktes, anspruchsvolles Gespräch – aber ein faires.»

Julian, Klassenlehrperson

«Den Weg in den Kindergarten allein zu gehen, brauchte viel Mut.»

Janni, 2. Kindergartenjahr

«Im Kindergarten haben wir Verkehrsschulung gemacht. Als Prüfung mussten wir eine kurze Strecke (damals kam sie mir sehr lang vor) allein zu Fuss bewältigen. Dazu gehörte auch, einen Fussgängerstreifen zu überqueren. Entlang der Strecke standen verschiedene Erwachsene, die aufpassten. Die erste Erwachsene war meine Mutter. Nachdem ich bei ihr ankam, hatte ich plötzlich grosse Angst, allein weiterzugehen, und wollte bei meiner Mutter bleiben. Nachdem sie mich getröstet hatte, nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und setzte den Weg fort.»

Emiliano, 11. Klasse