SCHULFACH GLÜCK

Eine Lektion fürs Leben

Sie hat das Schulfach Glück in die Schweiz gebracht: **Lucia Miggiano** unterrichtet die Fähigkeit, lösungsorientiert zu denken und die eigene Zufriedenheit zu verbessern. Das wirkt sich auf den Lernerfolg aus.

Glück ist etwas, das man trainieren kann. Das lebt Lucia Miggiano ihren Schülerinnen und Schülern vor.

Aufgabe: Brief an mich selbst. «Die eigenen Stärken und Bedürfnisse zu kennen, ist eine Grundlage von individueller Zufriedenheit.»

Handyfrei: Glücksmomente entstehen in Lucia Miggianos Lektionen ohne digitale Ablenkung. «Bildschirme setze ich nur gezielt und bewusst ein.»

Es gibt zwei Formen von Glück: Zufall und Lebenszufriedenheit, sagt Lucia Miggiano. Zweiteres ist ein Mix aus Haltung und Prägung.

Fotos Fabienne Bühler

Kann man Glück lernen? «Auf Zufallsglück, etwa beim Würfeln, haben wir keinen Einfluss. Lebenszufriedenheit ist hingegen eine Form des Glücks, die wir aktiv mitgestalten können», sagt Glücklehrerin Lucia Miggiano, 64. Wie das geht, vermittelt sie Jugendlichen im Zentrum für Brückenangebote in Muttenz BL und Lehrpersonen.

Lucia Miggiano, wie sieht eine Lektion Glück aus?
Lucia Miggiano: Oft machen wir Übungen und Spiele, die zur Reflexion über eigene Stärken und Gefühle anregen. Heute schreiben wir zum Beispiel unsere Fähigkeiten auf. Nicht nur jene, die im Unterricht relevant sind, sondern auch Dinge wie «Ich kann gut Seilspringen» oder «Ich kann gut mit Tieren umgehen». Daraus entsteht ein «Wald der Fähigkeiten».

Was bewirkt das?
Die Jugendlichen erleben, dass sie viel mehr können als das, was in der Schule benotet wird. Man ist ein wichtiger Teil der Gesellschaft, auch wenn man Mühe mit Grammatik oder Mathe hat.

Dennoch sind Noten bei der Berufs- oder Mittelschulwahl relevant.
Noten sind beeinflussbar. Ein wichtiger Baustein von Glück ist Selbstwirksamkeit: Was kann ich selbst tun, um meine Noten zu verbessern? Wer erlebt, dass er selbst etwas verändern kann, entwickelt eher die Motivation, an seinen Zielen dranzubleiben.

Ist das nicht eine Charakterfrage?
Eine oft zitierte Studie geht davon aus, dass rund 50 Prozent des Glückempfindens genetisch bedingt sind, das stimmt. 10 Prozent hängen von den Lebensumständen ab. Und etwa 40 Prozent werden durch Denken und Handeln beeinflusst, sind also lernbar.

Geht es darum, negative Emotionen zu verbannen?
Nein. Frust, Ärger, Enttäuschung oder Trauer gehören zum Leben. Wichtig ist, diese Gefühle benennen zu können. Wer versteht, was gerade in ihm vorgeht, kann auch besser überlegen: Was brauche ich und wie kann ich mit dieser Situation umgehen?

Bedeutet Glückunterricht auch ein Umdenken bei Lehrpersonen?
Ja. Ich habe meine Ausbildung am Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung in Heidelberg gemacht. Dort habe ich gelernt, meine Rolle neu zu verstehen: weg von der Fehlerfinderin, hin zur Schatzsucherin. Ich frage nicht zuerst: Warum geht etwas nicht? Sondern schaue, welche Ressourcen da sind und welche Strategien oder Unterstützung eine Schülerin oder einen Schüler ans Ziel führen könnte. Deshalb braucht Glückunterricht nicht zwingend eine eigene Lektion. Diese Haltung kann auch in Mathe oder Deutsch einfliessen, indem wir gemeinsam Lernstrategien entwickeln.

Wie verändert sich dadurch Mathe?
Mengenlehre kann ich auf Papier erklären oder die Klasse Pizzateig machen lassen. Zweiteres funktioniert nachhaltiger, denn unser Hirn speichert Erfahrungen besonders gut ab. Wer ein Kilo Mehl mit drei Litern statt drei Dezilitern Wasser mischt, erhält Suppe statt Teig. Und wird Liter und Deziliter nie wieder verwechseln.

Wie wirkt sich Glückunterricht auf die schulische Leistung aus?
Persönlichkeitsentwicklung lässt sich nicht wie eine Matheprüfung bewerten. Aber Glückunterricht hilft, mit Fehlern und Frust einen Umgang zu finden. Das stärkt die Lernfreude.

Warum steht dann Glück nicht längst auf jedem Stundenplan?
Weil Wohlbefinden lange nicht als zentrale Bildungsaufgabe galt. Schule soll Wissen und Kulturtechniken vermitteln, um Kinder auf das Berufsleben vorzubereiten. Dass psychische und körperliche Gesundheit auch die Lernfähigkeit beeinflussen, rückt erst seit kurzer Zeit stärker ins Bewusstsein.

Fällt das nicht in die Verantwortung des Elternhauses?
Idealerweise ziehen Eltern und Schule am gleichen Strang. Aber nicht jedes Kind hat zu Hause optimale Voraussetzungen. Weil alle Kinder die Schule besuchen, können dort Fähigkeiten wie Selbstwirksamkeit, der Umgang mit Gefühlen und Kommunikation allen zugänglich gemacht werden.

Sie bieten auch eine Ausbildung für Glückunterricht an. Können auch Eltern sie absolvieren?
In erster Linie ist der Lehrgang für Fachpersonen konzipiert, die mit Kindern arbeiten. Das können Lehrpersonen sein, aber auch medizinisches Personal. Sie dauert ein Jahr und umfasst 144 Unterrichtsstunden. Diesen Zeitaufwand können viele Eltern neben Erziehung, Haushalt und Berufsalltag nicht bewältigen. Aber es gab schon Ausnahmen. Eltern profitieren sehr davon, da die Ausbildung bei der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation ansetzt. **SYLVIE KEMPA**