

Schulfach Glück – Zum Glück ändern wir den Fokus!

Dominik Dallwitz-Wegner, Hamburg

Mit dem Glück ist es ganz einfach und gleichzeitig kompliziert. Dieser Artikel lüftet den Nebel um das Mysterium »Glück« und zeigt auf, was Glück ist und warum und wie wir Glück trainieren sollten. Das Schulfach »Glück« ist ein funktionierendes Beispiel für die Umsetzung im Bildungsbereich.

Was ist Glück?

Mit Glück ist es ein bisschen wie mit Cola: Um beides wird oft ein Geheimnis gemacht. Was mag da wohl genau drin sein? Könnte ich das auch selbst herstellen? Diese Gemeinsamkeit könnte noch weiter gehen. Vielleicht weiß man in der Expertenwelt der Chemiker bereits, welche Bestandteile im kohlesäurehaltigen Erfrischungsgetränk enthalten sind und wie es sich nachmachen ließe. Wenn ja, dann ergeht es der beliebten Brause wie dem scheinbar geheimnisvollen Glück.

»Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt.«

Es ist aus meiner Sicht hilfreich und notwendig Glück zu entmystifizieren. In der Psychologie wurde das bereits gemacht. Der Fachbereich der Positiven Psychologie bezeichnet »Glück« als subjektives Wohlbefinden. Demnach ist Glück nicht mehr und nicht weniger als eine Selbstauskunft oder Sammelbezeichnung für gute Gefühle¹. »Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt«, sage ich in Vorträgen oder Workshops dazu.

Diese Sammelbezeichnung besteht eigentlich aus vielen, mehr oder weniger voneinander unterscheidbaren Gefühlsäußerungen, die man in zwei Gruppen unterteilen kann. Die erste Gruppe umfasst die Glücksmomente (Hedonia). Dazu gehören beispielsweise Begeisterung, Euphorie

oder Lust. Sie zeichnen sich durch Spontaneität und Kurzlebigkeit aus. Die zweite Gruppe meint die Lebenszufriedenheit (Eudaimonia) mit Bezeichnungen wie Herzlichkeit, Erfüllung, Einssein oder Sinn-Erleben. Sie haben eine andere Gefühlsqualität, sind etwas langlebiger und häufig mit Erfahrung und Reflexion verbunden. Stellen Sie sich vor – ob es stimmt oder nicht –, Sie hätten die vergangenen Jahre ein sinnvolles Leben mit vielen heiteren Momenten verlebt. Fühlt sich das gut für Sie an?

**Daraus ergibt sich folgende Glücksgleichung:
Lebenszufriedenheit + Glücksmomente =
Glückliches Leben**

Wie werde ich glücklich?

Soweit, so gut und so einfach. Schwieriger wird es, wenn wir uns ansehen, wodurch diese Gefühle ausgelöst werden. Hier unterscheiden wir Menschen uns. Macht Schokolade glücklich? Kommt drauf an, ob Sie Schokolade mögen, wie viel Sie davon heute bereits gegessen haben oder ob Sie gerade abnehmen wollen. So ist es auch mit anderen Dingen wie Familie, Geld, Zufall oder Gesundheit. Wenn jemand vor Ihnen steht und sagt, er habe fünf Kinder – ist dieser jemand wohl glücklich oder unglücklich? Das kommt darauf an, welche persönliche Einstellung er zur Familie und zu seiner persönlichen Freiheit hat, welche Unterstützung er in seinem sozialen Netzwerk erhält, ob er für seine Kinder sorgen kann und so fort.

Um glücklicher zu werden, müssen wir dies über einen längeren Zeitraum trainieren.

Obwohl die Auslöser sehr individuell sind, können wir dennoch allgemein gültige Aussagen über

das Glück machen. Nach dem PERMA-Ansatz der Positiven Psychologie sind die stärksten Auslöser für glückliche Gefühle freudvolle Momente, soziale Beziehungen, Engagement, Zielerreichung und Sinnfindung. Aber nur dann, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Dinge richten, eine ressourcenorientierte Einstellung mitbringen und gelernt haben, wie Sie mit schwierigen Situationen lösungsorientiert umgehen und Krisen meistern.

Um glücklicher zu werden, ist es notwendig, diese Zusammenhänge zu kennen – aber noch nicht ausreichend. Genauso wenig werden wir allein dadurch fitter, ein Buch über Fitness zu lesen. Um glücklicher zu werden, müssen wir – ebenso wie beim sportlichen Training – über einen längeren Zeitraum trainieren. Darin steckt die Herausforderung.

Was hat »Glück« mit Schule zu tun?

Ob »Glück« etwas mit Schule zu tun hat, hängt maßgeblich davon ab, welche Aufgabe wir der Schule zuweisen. So könnte es die Aufgabe der Schule sein, Menschen möglichst gleichförmig zu machen durch das gleiche theoretische Wissen, durch die gleichen begrenzten Ausdrucksmöglichkeiten und durch die gleiche Scheu, unerwünschtes Verhalten zu zeigen. In diesem Fall muss man vielleicht am derzeitigen Schulsystem wenig ändern.

Die Aufgabe der Schule könnte aber auch darin bestehen wirklich fürs Leben zu lernen, seinen Platz in der Gemeinschaft zu finden, gut mit anderen auszukommen, seine Stärken kennenzulernen und diese in Beruf, in der persönlichen Weiterentwicklung und im Privatleben einzusetzen, seine positiven Interessen zu entdecken und ihnen bestmöglich zu folgen.

Das Schulfach »Glück« hat einen positiven Einfluss auf die Grundbedingungen des Lernens.

In diesem Fall ist unser Schulsystem zurzeit eher schlecht ausgerüstet. Fächer, die weitere persön-

liche Ressourcen erschließen können, wie Sport, Kunst oder Philosophie, werden gerne reduziert oder ganz vom Lehrplan gestrichen. Lehrkräfte haben im normalen Unterricht nur wenig Zeit und Energie, neben fachlichem Stoff auch noch soziale Kompetenzen zu behandeln. Neue Ansätze wie das »Schulfach Glück«, welches sich direkt und positiv auf die Persönlichkeit und deren psychosoziale Kompetenz ausrichtet und auswirkt, sind nur mit großem Engagement von Seiten der Schulleitung und Lehrkräfte einzuführen.

Unabhängig davon, welche Aufgaben wir der Institution Schule zuweisen, hat »Glück« auf jeden Fall einen positiven Einfluss auf die Grundbedingungen des Lernens. Studien der Positiven Psychologie zeigen, dass glücklichere Menschen aufnahmebereiter sind, optimistischer, gesünder, sozial verträglicher und widerstandsfähiger in schwierigen Situationen – alles nützliche Eigenschaften für jede Art von Schule.

Wenn wir uns dazu entscheiden, Kinder und Jugendliche ressourcenorientiert und fachlich wie auch psychisch und sozial kompetent aufwachsen zu lassen, dann müssen dafür förderliche Bedingungen hergestellt werden. Eine Möglichkeit ist die Einführung des »Schulfach Glück«.

»Schulfach Glück«

»Schulfach Glück« ist ein Programm zur Persönlichkeitsentwicklung. Es basiert auf unterschiedlichen psychologischen Modellen wie beispielsweise der Positiven Psychologie, Pädagogik oder Motivationspsychologie. Das Curriculum orientiert sich an dem Rubikonmodell der Handlungsphasen von Heckhausen und Gollwitzer. Das Rubikonmodell der Handlungsphasen ist ein motivationspsychologisches Modell. Angewandt auf das »Schulfach Glück« ergeben sich folgende Phasen: Es beginnt

- mit der Schulung von Stärkenorientierung und Vertrauensbildung,
- führt über das Finden von eigenen Zielen
- zu den eigenen Gestaltungspotenzialen,

- zur Zielerreichung und deren Bewertung
- bis letztlich zum seelischen Wohlbefinden und zur Ganzheitlichkeit.

Das »Schulfach Glück« unterstützt auch Führungskräfte darin, eine positive Unternehmenskultur zu entwickeln.

Methodisch geht es vor allem darum, eigene Erfahrungen zu machen und diese durch Selbstreflexion einzuordnen. Nicht die »Glückslehrer« sagen den Schülern, was sich gut anfühlt, sondern die Schülerinnen und Schüler erproben sich und finden es selbst heraus. Die Erfahrungen werden durch verschiedene Methoden aus der Erlebnispädagogik, dem Mentaltraining, der Theaterpädagogik und dem Yoga ermöglicht und im Prozess durch die erfahrenen Pädagogen begleitet.

Das »Schulfach Glück« funktioniert. Das Programm hat sich in mehreren universitären Evaluationen bewährt, es hat den Robert-Bosch-Preis erhalten und wurde bei der Initiative »Deutschland Land der Ideen« ausgezeichnet. Es wird in mehr als 150 Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz eingesetzt. Der Begründer Ernst Fritz-Schubert hat die Entwicklung seit dem Start im Jahr 2007 in mehreren Büchern beschrieben und theoretisch untermauert. Das »Schulfach Glück« macht zunehmend auch in Unternehmen und Organisationen Schule und unterstützt Führungskräfte darin eine positive Unternehmenskultur zu entwickeln².

Fazit

Wir können alle glücklicher und damit gesünder, sozialer und leistungsfähiger leben. Das wäre gut für jeden von uns persönlich, aber auch für unsere Gemeinschaft, Schule und für unser Berufsleben. Was und wie man die Glücksfähigkeit trainieren kann, ist mittlerweile gut untersucht. Für Glückstraining benötigen wir jedoch die richtigen Rahmenbedingungen. Das Schulfach »Glück« ist eine gute, fundierte und bewährte Form der praktischen Umsetzung.

Glück lohnt sich. Lassen Sie es uns gemeinsam schaffen und mit viel Lebenszufriedenheit und Glücksmomenten das Glück trainieren!

Literatur

Fritz-Schubert, Ernst (2010): Schulfach Glück. Freiburg: Herder Verlag

Fritz-Schubert, Ernst (2011): Glück kann man lernen. Was Kinder stark macht. Berlin: Ullstein Verlag

Fritz-Schubert, Ernst (2012): Dem Glück auf die Sprünge helfen: Das Geheimnis der Lebensfreude. Freiburg: Kreuz/Herder Verlag

Fritz-Schubert, Ernst (i. pr.): Praxisbuch Schulfach Glück: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Beltz Verlag.

Mehr zum »Schulfach Glück« finden Sie auf der Seite des gemeinnützigen Fritz-Schubert-Instituts. Mehr über Weiterbildungen zum »Schulfach Glück« finden Sie unter www.gluecksstifter.de □

Dominik Dallwitz-Wegner
Diplom-Soziologe,
Sozialpsychologe
Glücksmediator,
Business Coach
Vorstandsmitglied im
Europäisches Netzwerk
für Positive Psychologie
(ENPP)



Mitgründer und ehemaliger Leiter des
Fritz-Schubert-Instituts (FSI)
GlücksStifter
Hudtwalckerstraße 31a
22299 Hamburg
info@gluecksstifter.de

1 In der Psychologie unterscheidet man zwischen Affekten, Gefühlen, Emotionen und Stimmungen. Der Einfachheit halber wird auf diese Unterscheidung hier verzichtet.

2 Dallwitz-Wegner (i. pr.): Unternehmen positiv gestalten: Einstellungs- und Verhaltensänderung als Schlüssel zum Unternehmenserfolg. Wiesbaden: Springer Gabler.