

Glück kann

An vielen Schulen werden Kinder und Jugendliche mittlerweile dabei unterstützt, der eigenen Zufriedenheit auf die Spur zu kommen. LISA erklärt, wie das vor sich geht und wie wir im Moment alle davon profitieren können



Wenn man Freude, Kreativität und Motivation fördert, gibt man Kindern die besten Voraussetzungen für ein Heranwachsen zu glücklichen Persönlichkeiten

L

esen und recht fehlerfrei schreiben zu können, ist wichtig. Ma-

the, Physik und Chemie helfen, die Welt besser zu verstehen und uns in ihr zurechtzufinden. Geschichte ist gut, um Ereignisse einzuordnen. Keine Frage: Wissen, eine formale Bildung, hat ihren Wert.

„Aber sind Ihnen im Job oder Alltag schon einmal Probleme begegnet, die Sie mit Algebra lösen konnten?“, fragt Tobias A.L. Rohde im Gespräch mit LISA. Die Antwort ist klar: eher nicht. Und deshalb, so erklärt der Experte für das Schul-

fach Glück, ist es so wichtig, dass Kinder ihre soziale und emotionale Intelligenz entwickeln können. „Es wird immer zwischenmenschliche Probleme geben. Und wer die kompetent lösen kann, dem geht es im Leben besser.“

Das Positive stärken

Um genau diese emotionale und soziale Kompetenz geht es im Schulfach Glück. Es geht darum, die Kinder neben einer formalen Bildung auch in der Bildung ihrer Persönlichkeit zu unterstützen und ihre Lebensfreude zu fördern. Entwickelt wurden die Inhalte von

Dr. Ernst Fritz-Schubert zusammen mit anderen Experten. Als Direktor einer Schule in Heidelberg hatte er 2007 die Idee, das Fach einzuführen. Kurz darauf gründete er das Fritz-Schubert-Institut: „Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Männern und Frauen auszubilden. Dabei geht es nicht darum, das Negative auszumerzen, sondern das Positive zu verstärken.“

Eine Idee, die auf großes Interesse stieß! Seit 2010 wird Glück an über 100 Schulen in Deutschland und Österreich unterrichtet. Immer mehr Lehrkräfte lassen sich

weiterbilden, immer mehr Schulen und Elternvertreter fragen an, wie man das umsetzen könnte. Gerade jetzt in diesen schweren Zeiten ist das Fach für die Kinder so wichtig – und auch im Fernunterricht machbar.

Beispiel: die Oberschule an der Schaumburger Straße in Bremen. Dort haben zwei Lehrerinnen Ideen entwickelt, wie sie weiterhin Glück ver-



man lernen

mitteln können. Eine davon nennt sich Biografiearbeit. Die Aufgabe: Beschäftige dich mit einer berühmten Persönlichkeit, von der du glaubst, dass sie ein erfülltes und glückliches Leben führt(e) und erstelle eine Präsentation.

„Die Schülerinnen und Schüler lernen vielfältige Lebenswege kennen“, so die Lehrerin Sonja Lübbers (42). „Das kann dazu führen, den Blick für das persönliche Glück und das, was wirklich bedeutsam ist, zu schärfen.“

Lernen mit Lady Di

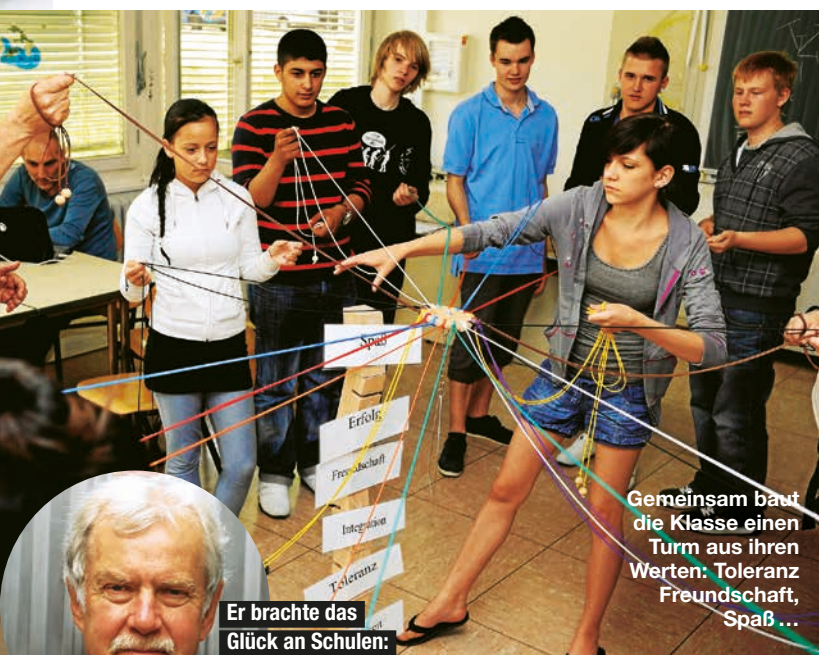
Eine 14-jährige Schülerin hat sich Lady Diana ausgesucht. Ihre Mutter hatte ihr früher viel von der britischen Prinzessin erzählt. „In der Beschäftigung mit Lady Diana vertraten die Jugendlichen im anschließenden Gespräch die Meinung, dass sie vermutlich nicht ihre Rolle als Prinzessin glücklich gemacht hat, sondern die Möglichkeit, durch ihre Berühmtheit den

Hilfsorganisationen und sozialen Projekten, für die sie sich engagiert hat, Aufmerksamkeit zu verschaffen“, erinnert sich Sonja Lübbers.

Und Ulrike Köder (52), die seit über zehn Jahren am Kreisberufsschulzentrum in Ellwangen Glück unterrichtet, sagt, dass es in Pandemie-Zeiten „wichtiger denn je ist, Stärken zu stärken, Schwächen zu schwächen und in der Kraft zu bleiben.“ Natürlich ist das im Zusammensein einfacher. Doch eine ihrer Schülerinnen schrieb über den Online-Unterricht: „Er lässt einen die Lage etwas ruhiger sehen und ich lass’ mich nicht so durch die Nachrichten stressen.“

Dazu können auch Eltern etwas beitragen, an deren Schule kein Glück unterrichtet wird, erklärt Tobias Rohde: „Indem sie zum Beispiel den Lehrern signalisieren, dass ihnen das Fachliche momentan nicht so wichtig ist, sondern dass die Kinder Schule weiterhin mögen. Und indem sie Qualitätszeit mit ihnen verbringen, statt den Fokus auf die Noten zu legen. Noten sagen nämlich nichts über das Wohlbefinden der Kinder aus.“

Statt mit dem Nachwuchs zu büffeln, sollte man besser mit ihm die Welt entdecken und so seine Neugier wecken



Gemeinsam baut die Klasse einen Turm aus ihren Werten: Toleranz, Freundschaft, Spaß...

Er brachte das Glück an Schulen:
Dr. Ernst Fritz-Schubert



Das Leben und sich selbst zu genießen, kann man tatsächlich auch üben

Glücks-Nachhilfe für alle

Gerade jetzt merken wir alle, wie wichtig es ist, uns gut um uns selbst zu kümmern. Tobias A. L. Rohde ist Juniordirektor am Fritz-Schubert-Institut und Lehrtrainer für das Schulfach Glück. Für alle, die noch einmal die Schulbank drücken wollen, gibt er in *LISA* Tipps, wie man mehr Zufriedenheit und Freude in sein Leben einladen kann.

Wichtig ist bei allen Punkten, so betont er, dass man sich wirklich Zeit und Raum dafür nimmt und sich mit jemandem über seine Gedanken und Erkenntnisse austauscht. Wir entwickeln uns und unsere Fähigkeit zum Glück nämlich am besten in Beziehung zu anderen.

Stärken stärken Zu erkennen, was man wirklich gut kann, hebt das Selbstbewusstsein und macht offen(er) für neue Ideen und Möglichkeiten. Dabei sind nicht nur fachliche Fähigkeiten wichtig; die Gabe, andere zum Lachen zu bringen oder zu trösten, zählt mindestens so viel wie Wissen! Notieren Sie Ihre Erkenntnisse, erstellen Sie vielleicht eine Collage dazu und fragen Sie Ihre Freunde, was die in Ihnen sehen.

Auf Spurensuche gehen In diesem Schritt stellt man sich zunächst selbst immer wieder einige Fragen. Was brauche ich, um zufrieden zu sein? Was will ich? Was erfüllt mich? Wie sind meine Beziehungen? Die, zu mir selbst. Die zu meinen Lieben – aber auch zu meiner Arbeit. Besprechen Sie diese Punkte mit vertrauten Personen. Die Erkenntnisse machen

es möglich, sein Potenzial zu nutzen und sich vielleicht neue Ziele zu setzen.

Entscheidungen treffen

Das Leben ist wie ein großer Fluss. Unsere Aufgabe ist es, sich darin nicht nur treiben zu lassen, sondern bewusst und selbstbestimmt in die Richtung zu schwimmen, in die es gehen soll. Das stärkt die Selbstachtung! Wer Prioritäten setzt und Entscheidungen trifft, kann das eigene Leben so gestalten, dass er es als sinnvoll empfindet. Eine wichtige Basis für das Glück!

Herausforderungen suchen

Jede Hürde, die genommen wird, macht glücklich und stärkt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Dabei geht es nicht vor allem um berufliche Ziele, sondern auch um kleine, persönliche Herausforderungen, wie etwa einen Sprung vom Fünf-Meter-Brett.

Sich Gutes tun Was Freude macht oder ein Hochgefühl beschert, ist so unterschiedlich wie wir Menschen es sind. Ja, es variiert auch von Lebensphase zu Lebensphase. Wichtig ist, dass wir das erkennen und uns immer wieder bewusst dafür entscheiden, etwas zu tun, das für einen Glücksmoment sorgt. Es geht also darum, schöne Erlebnisse absichtlich herbeizuführen – und sich darauf zu freuen. Das können Achtsamkeitsübungen sein oder ein gutes Essen, ein Abend mit der besten Freundin, Sex, ein Spaziergang, ein Gespräch...



Tobias A. L. Rohde ist Coach und Lehrtrainer für das Schulfach Glück