

»Ein seelisches Polster aufbauen«

56 Heidelberger Gymnasiasten und Berufsfachschüler besuchten im vergangenen Schuljahr das Wahlfach »Glück«. Lernziel: körperliches und seelisches Wohlbefinden. **Gehirn&Geist** fragte den Schulleiter und Initiator Ernst Fritz-Schubert nach den ersten Erfahrungen mit dem bundesweit einzigartigen Experiment.

Am Eingang der Willy-Hellpach-Schule stehen zwei Palmen wie auf verlorenem Posten. Doch der nüchtern und funktional gestaltete Fünfterjohrebau ist Schauplatz eines Aufsehens erregenden Pilotprojekts: Schüler in einem eigens dafür konzipierten Fach zu gesunden und zufriedenen Menschen zu erziehen. Auf dem Lehrplan stehen neben Grammatik und linearer Algebra auch Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung. Ab dem Frühjahr 2009 können die Gymnasiasten im neuen Wahlfach »Glück« sogar die Abiturprüfung ablegen. Das Kultusministerium von Baden-Württemberg unterstützt die Initiative des Schulleiters Ernst Fritz-Schubert, passt sie doch gut zum Bildungsplan des Landes: Schule soll jungen Menschen unter anderem Zuversicht, Selbstbewusstsein und Freude am Lernen vermitteln.

Herr Fritz-Schubert, seit einem Jahr unterrichten Sie das Wahlfach »Glück«. Hatten Sie den Eindruck, dass Ihre Schüler hier Nachholbedarf hatten?

Wir haben uns nicht an Defiziten orientiert, sondern überlegt, wie wir die psychische und physische Gesundheit unserer Schüler fördern können. Das neue Fach soll ihnen helfen, ein seelisches Polster aufzubauen und sich für mögliche Probleme zu wappnen. Die Schule schließt damit eine Lücke, die durch fehlende soziale Netzwerke gerissen wird: Manche Familien sind heute nicht in der Lage, die Grundlagen für ein zufriedenes Leben zu vermitteln.

Wie lautet das oberste Lernziel des neuen Fachs?

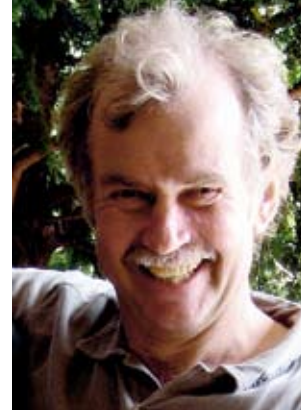
Wir wollen die ganze Persönlichkeit stärken und so auf ein sinnvolles Leben in heiterer Gelassenheit vorbereiten – das Glücklichein. Der Soziologe und Vater der **Salutogenese**, Aaron Antonovsky, schrieb einmal dazu: Wenn jemand glaubt, dass sein Leben einen Sinn hat, dass er Probleme analysieren und bewältigen kann, dann hat er beste Voraussetzungen, Stress positiv, also als **Eustress** oder Herausforderung zu erleben. Eine stabile Grundstimmung galt Antonovsky dafür als wichtige Voraussetzung. Auch die aktuelle **Resilienz**forschung zeigt, dass Kinder und Jugendliche solche Ressourcen brauchen, um Krisen zu überstehen.

Wirtschaftsverbände klagen, heutige Abiturienten beherrschen oft noch nicht einmal die Rechtschreibung. Sollten sich Schulen nicht besser auf das Vermitteln von Grundfertigkeiten wie Rechnen und Schreiben konzentrieren?

Solche Kritik haben wir selten gehört – die allermeisten fanden die Idee gut. Aber es gab Stimmen, die meinten, man könne Glück gar nicht lernen oder herstellen.

Es liegen ja auch empirische Belege dafür vor, dass Lebenszufriedenheit ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal ist, das sich nur in geringem Maße verändern lässt.

Sicher, zum Beispiel soll sich das Wohlbefinden auch nach schweren Schicksalsschlägen immer wieder einpendeln. Aber ich glaube, dass Glück sehr wohl erlernbar ist: Wer sich zum Beispiel in



ERNST FRITZ-SCHUBERT

- geboren 1948 in Fulda
- studierte 1972 bis 1976 Volkswirtschaftslehre und Jura an der Universität Heidelberg
- seit 1976 im Schuldienst als Lehrer für Volks- und Betriebswirtschaftslehre sowie Ethik
- seit 2000 Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg

Salutogenese

Anstatt Gesundheitsvorsorge als Verhindern von Krankheit (Pathogenese) zu begreifen, fragt der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) nach den Entstehungsbedingungen von Gesundheit: der Salutogenese. Sein Präventionskonzept zielt darauf ab, gesundheitsförderliche Kräfte zu stärken.

Eustress

»Positiver« Stress im Sinn einer Herausforderung, die die Leistung steigert; das Gegenteil heißt Distress: überfordernder, »negativer« Stress, der langfristig der Gesundheit schadet

Resilienz

Das psychische Immunsystem des Körpers: seelische Widerstandskraft oder die Fähigkeit, Stress und Krisen unbeschadet zu bewältigen

Evaluation: Macht das Fach »Glück« tatsächlich zufriedener?

Anteil der Schüler, die sich nach dem Schuljahr »sehr gut« oder »gut« fühlen (in Prozent)		
Befinden ...	Glücksgruppe	Kontrollgruppe
in der Familie	85	66
in der Klasse	68	34
in der Schule	56	27
in Gesundheit und Fitness	59	43
insgesamt	71	30
rückblickend: vor 3 Jahren	50	51

Fritz-Schubert, E.: Schulfach Glück. Herder, Freiburg 2008

Achtsamkeit

Meditative Haltung in buddhistischer Tradition: im Hier und Jetzt sein; Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst wahrnehmen und so zulassen, wie sie sind – ohne sie zu bewerten oder zu verändern

Achtsamkeit übt, nimmt Dinge bewusster wahr. Zu unserem Wohlbefinden können dann verschiedene Faktoren beitragen, sowohl materieller als auch ideeller Art: die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse, aber auch Bindung, Anerkennung und Sinnhaftigkeit – wenn ich zum Beispiel einen Lebenspartner finde oder eine Aufgabe, die mich erfüllt. In der Resilienzforschung spricht man vom Gefühl der Selbstwirksamkeit – also der Überzeugung, das eigene Schicksal in der Hand zu haben. Schon Aristoteles hat drei Tätigkeiten beschrieben, die dieses Gefühl vermitteln können: Ich bewirke etwas. Ich bewältige eine Krise. Und: Ich erlebe etwas.

Wie gestalten Sie den Unterricht konkret?

Wir arbeiten vorwiegend mit erlebnisorientierten Projekten: vom Theaterspielen bis zum Einkaufen von Lebensmitteln. Im vergangenen Schuljahr haben die Schüler im ersten von fünf Modulen gelernt, wie sie ihre Gefühlslage positiv beeinflussen können: zum Beispiel über Fantasiereisen, bei denen sie sich gegenseitig anleiten, gedanklich an einen Ort zurückzukehren, mit dem sie schöne Erinnerungen verbinden. Glücksgefühle lassen sich auch erzeugen, indem man den Tag mit positiven Gedanken beschließt. Die US-Psychologin Sonja Lyubomirsky hat nachgewiesen, dass durch die Erinnerung an Ereignisse, für die man dankbar ist, auch im Nachhinein noch Wohlbehagen entsteht.

Sind Ihre Schüler denn heute tatsächlich glücklicher als vor einem Jahr?

Ja, wir haben am Ende des Schuljahrs festgestellt, dass sie zum Beispiel in Sachen Gemeinschaftsgefühl und Sinnerleben deutlich besser abschneiden als eine Kontrollgruppe. Nach eigener Auskunft waren die Schüler der Glücks-

gruppe in Freundschaft, Partnerschaft, Familie und Geselligkeit – Bereiche, die sie selbst für besonders wichtig hielten – glücklicher und zufriedener. Sie fühlten sich auch in ihren Klassen und der Schule allgemein wohler. Von den Teilnehmern des Glückskurses berichtete »nur« rund jeder Vierte von Sorgen oder Beziehungskrisen, in der Kontrollgruppe war es jeder Zweite. Außerdem geben weniger Glücksschüler an, über die Maße Alkohol zu trinken, mehr als zehn Zigaretten am Tag zu rauchen oder Haschisch zu konsumieren.

Könnte es nicht sein, dass Schüler, die das Fach gewählt haben, schon vorab ein gesünderes und zufriedeneres Leben führten?

Wir haben deswegen alle Teilnehmer gebeten, rückblickend zu beurteilen, wie sie sich vor drei Jahren gefühlt hatten. Damals bestand offenbar noch kein Unterschied zwischen den Kursteilnehmern und der Kontrollgruppe. Noch aussagekräftiger sind die jüngst veröffentlichten Ergebnisse von Professor Wolfgang Knörzer von der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg. Er hat 28 Berufsfachschüler, die das Fach »Glück« besuchten, sowie eine Kontrollgruppe zu Beginn und zum Ende des Schuljahrs befragt. Ergebnis: In Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen und Selbstwertgefühl wussten die Glücksschüler nach einem Jahr nicht nur besser, was ihnen guttut, sondern auch, was sie selbst dafür tun können. Grundlage der Evaluationsstudie ist eine Theorie des 2005 verstorbenen Psychotherapieforschers Klaus Grawe. Er nahm an, dass Menschen glücklich sind, wenn sie ihre Bedürfnisse nach Bindung, Selbstwert, Lust und Kontrolle befriedigen können.

Wo sehen Sie selbst die größten Erfolge?

Besonders gefreut hat mich, dass die Kursteilnehmer an Selbstvertrauen gewonnen haben und dass der Gemeinschaftssinn gestiegen ist. Die Schüler sagen zum Beispiel: Ich traue mich jetzt, auch Dinge zu tun, die meine Mitschüler nicht gut finden.

Gab es Bereiche, wo Sie weniger Veränderungen beobachten konnten?

Ja, zum Beispiel, was die Nachhaltigkeit angeht: Während etwa die Selbstwirksamkeit fachübergreifend stieg, ist es nicht gelungen, Gemeinschaftsgefühl kursübergreifend aufzubauen. Anders formuliert: Die Schüler fühlten sich zwar in unserem Unterricht miteinander verbunden, das hat sich aber nicht auf die Mathe- oder Sportstunde übertragen.

Wie definieren Sie im Fach »Glück« eine gute Leistung?

LEHRPLAN IM WAHLFACH »GLÜCK«

Pro Schuljahr 80 Stunden zu fünf Themen:

Erstes Schuljahr

1. Freude am Leben
2. Freude an der eigenen Leistung
3. Ernährung und körperliches Wohlbefinden
4. Der Körper in Bewegung
5. Der Körper als Ausdrucksmittel

Zweites Schuljahr

1. Seelisches Wohlbefinden
2. Das Glück des Augenblicks
3. Abenteuer Alltag
4. Kultur und Kulturtechniken
5. Soziale Verantwortung

Wir beurteilen natürlich nicht, in welchem Maß sich die Lebenszufriedenheit erhöht hat, sondern wie intensiv sich die Schüler mit den fachlichen Inhalten, den Dozenten und Mitschülern auseinandersetzen.

Haben sich andere Institutionen gemeldet, die Ihren Pilotversuch nachahmen wollen?

Mehr als ein Dutzend: Es gibt ein privates Gymnasium in Weinheim, in dem das Fach im kommenden Schuljahr schon in der fünften Klasse eingeführt wird. Ähnliche Überlegungen gibt es auch an anderen Schulen im Rhein-Neckar-Dreieck und in Nordrhein-Westfalen. Sogar Vereine bekunden Interesse: Die Fußballer der TSG 1899 Hoffenheim wollen einen solchen Kurs in der Nachwuchsförderung einsetzen. Erkundigt haben sich außerdem Schalke 04, die Deutsche Bahn und die Bundesluftwaffe sowie mehrere Unternehmensberater, die unsere Konzepte auf Verwendbarkeit für ihre Mitarbeiter prüfen wollen.

Wie sieht Ihr Ideal von einem Schulfach »Glück« aus, und ab welchem Alter sollte es unterrichtet werden?

Lebenskompetenz und Lebensfreude kann man nicht früh genug lernen: Die Schule ist unabdingbar damit zu verknüpfen. Dafür gibt es verschiedene Konzepte, etwa das Fach begleitend anzubieten oder es dem Klassenlehrer zu übertragen. Für konkretere Aussagen ist es noch zu früh – wir sind ja gerade erst dabei, Module für die Lehrerbildung zu entwickeln.

Welche Kenntnisse benötigen Lehrer, die das Fach unterrichten wollen?

Zum Beispiel familientherapeutische Kompetenz, Kenntnisse in Theater- und Bewegungspädagogik sowie in Fragen der Ernährung und Suchtprävention – verschiedene Bausteine also, die sich vor allem im Zusammenspiel förderlich auswirken. Es kommt aber auch darauf an, bei

»Lebensfreude kann man nicht früh genug lernen«

Lehramtskandidaten das Bewusstsein für Persönlichkeitsentwicklung zu wecken: sie also dazu auszubilden, sich als Pädagogen zu fühlen und Stärken der Jugendlichen zu fördern.

Sie haben einen der beiden Kurse selbst unterrichtet. Wie und wo haben Sie die nötigen Kompetenzen erworben?

Wir haben uns zur Verstärkung rund zehn externe Fachkräfte dazugeholt, darunter ein Familientherapeut, ein Motivationstrainer, eine Psychologin, eine Entspannungspädagogin, zwei Schauspieler, eine Tänzerin – lauter engagierte Idealisten aus der Praxis. Neben Professor Knörzer von der Uni Heidelberg hat uns auch Bernhard Peters unterstützt, der Sportdirektor des Fußballbundesligisten TSG Hoffenheim.

Haben unsere Schulen bislang versäumt, Kinder und Jugendliche nicht nur fachlich, sondern auch persönlich zu fördern?

Glücklicherweise gab es immer schon Lehrer, die diesem Anspruch gerecht werden wollten. Aber heute wird der Bildungsauftrag an die Schulen von vornherein weiter gefasst, entsprechend den neuen Anforderungen seitens Wirtschaft und Gesellschaft. Wenn Unternehmen von ihren Mitarbeitern über das Fachwissen hinaus persönliche Kompetenzen erwarten, dann sollte die Schule diese auch vermitteln – nur so schafft sie die Voraussetzung für ein gelingendes Leben. Und das bedeutet eben mehr als Rechnen und Schreiben zu lehren. ~

Das Gespräch führte G&G-Redakteurin **Christiane Gelitz**.



LITERATURTIPPS



Fritz-Schubert, E.: Schulfach Glück. Herder, Freiburg 2008. Aktueller Erfahrungsbericht über das Pilotprojekt

Antonovsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. DGVT, Tübingen 1997.

WEBLINKS

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Rund 10 000 wissenschaftliche Studien zu Glück und Zufriedenheit, gesammelt vom niederländischen Soziologen Ruut Veenhoven

www.willy-hellpach-schule.de/

Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg