

Eine Portion Glück auf dem Stundenplan

Immer mehr Schulen interessieren sich für Glück als Schulfach – Lindauer Lehrer lassen sich ausbilden

Von Silja Meyer-Zurwelle

LINDAU - Ist Glück etwas, das man lernen kann? Wer dem Stuttgarter Glückslehrer Florian Winkelmann diese Frage stellt, bekommt darauf ein klares „Ja“ zu hören, denn er weiß aus der eigenen Berufspraxis, dass es möglich ist. Ab Oktober bildet er in Lindau Kolleginnen und Kollegen zu Glückslehrern aus. Doch was genau wird im Schulfach Glück unterrichtet?

„Was wissen wir über das Glücklichsein? Und wie können wir es – jede und jeder für sich individuell – gestalten? Das sind zwei Kernfragen, mit denen wir uns im Unterricht beschäftigen“, schildert Florian Winkelmann. Es gehe also darum, eine Reflexionsfähigkeit dafür zu entwickeln, wer man ist, was man braucht und wer man sein will. „Kurzum: Was ist es, was im Leben wirklich zählt und glücklich macht? Damit setzen wir uns im Fach Glück auseinander“, sagt er. Zusammengefasst gehe es um „Lebenskompetenz, Reflexionsfähigkeit, Verantwortungsübernahme für sich selbst und andere und damit verbunden auch Gestaltungsmacht“, fügt Winkelmann an.

Einen absoluten Leitfaden gibt es ihm zufolge jedoch nicht. „Zu behaupten, dass man als Glückslehrer genau weiß, was einen Schüler glücklich macht, wäre unseriös und entspricht nicht der Grundhaltung im Schulfach Glück“, betont der Lehrer. Gerade letzteres habe eine kritische Schülerin ihn gefragt: „Woher wissen Sie eigentlich, was Glück für uns bedeutet?“

Winkelmanns Antwort: „Es geht hier nicht um eine Beratung im objektiven Sinne, wie bei einem Auto-mechaniker, der sagt, dass es Zeit für neue Bremsen ist. Vielmehr ist es eine Beratung, die die Schüler dazu befähigen soll, sich selbst kennenzulernen. Dabei stehen vier Fragen im Vordergrund: Wer bin ich?, Wer will ich sein?, Was brauche ich? – und: Was kann ich tun?“

Fragen, an denen viele Jugendliche in dieser Zeit offenbar schon mal verzweifeln können. Bereits im bundesweiten Präventionsradar der



Was macht mich glücklich? Es sind Fragen wie diese, denen Florian Winkelmann im Unterricht nachgeht.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA

DAK Gesundheit von 2021 gaben 58 Prozent aller Schülerinnen und Schüler an, unglücklicher zu sein als vor der Pandemie. „Im Schnitt ist die Lebenszufriedenheit um 21 Prozent gesunken, am stärksten bei Schulkindern aus den Jahrgangsstufen fünf und sechs (26 Prozent)“, heißt es darin. Wird das Schulfach Glück für junge Menschen in einer sich immer schneller drehenden – und durch Krisen belasteten – Welt wichtiger?

„Auf jeden Fall, ja. Wir müssen da natürlich aufpassen: Weder rechtlich noch inhaltlich können wir mit dem Schulfach eine Psychotherapie ersetzen“, meint Florian Winkelmann,

„im Gegenteil: Wir verstehen uns eher als eine Art Therapie-Prävention.“ So käme es immer wieder vor, dass im Unterricht Themen angestoßen würden, die dann bei Bedarf in der Folge in einem psychologischen Betreuungskontext vertieft werden. „Dabei spielt die Beziehung zwischen Lehrer und Schülern eine wichtige Rolle. Und sowieso ist diese sehr zentral für das Schulfach, denn nur wenn sie vertrauensvoll ist, können für uns zentrale Prozesse in Gang gesetzt werden“, erläutert Winkelmann.

Vor allem an Freien Schulen und an Privatschulen sei das Interesse am Schulfach Glück groß. „Auch staatli-

che Schulen – ich unterrichte Glück selbst an einer – sind da ganz interessiert dran. Dort ist die organisatorische und finanzielle Frage jedoch mehr im Vordergrund. Oft läuft es dann als AG-Format oder, wie bei meiner Schule, als Seminar-Kurs“, schildert der Glückslehrer.

Doch ist es überhaupt möglich, im Schulfach Glück am Ende Noten zu verteilen? „Stoff von Prüfungen können all die wissenschaftlichen Theorien und Modelle aus Psychologie, Pädagogik, Neuro- und Kognitions-wissenschaften sein, die im Zuge des Kurses vermittelt werden. Hier können wir die klassischen Bewertungsmaßstäbe ansetzen, wie in anderen Schulfächern auch“, erklärt Florian Winkelmann. Anders sehe das bei dem Selbsterfahrungsprozess aus. „Die psychodynamischen Anteile sind von der Notengebung nicht betroffen und können von außen nicht bewertet werden“, sagt der Lehrer.

Dass am Ende übrigens nicht nur Schüler – von denen Winkelmann regelmäßig gesagt bekommt, es sei der Kurs, der ihnen am meisten Freude bereitet habe – etwas aus dem Schulfach Glück mitnehmen, sondern auch Lehrende, ist etwas, dass der Glückscoach immer wieder feststellt. „Gerade zu den Themen Stress, pädagogische Herausforde-

rungen, laute Klassen – und damit vielem, was diesen Beruf auch so auslaugend macht – gibt es in Verbindung mit dem Schulfach Glück schon einiges an Forschung, das Belege dafür liefert, wie sich die Dinge, die den Schülern in dem Fach beigebracht werden, sehr positiv auf das Arbeits-erlebnis der Lehrenden auswirken“, schildert er. Auch aus eigener Erfahrung kann Winkelmann diesbezüglich berichten: „Das Arbeiten fühlt sich sinnvoller und freier an. Durch die gute Beziehung mit den Schülern können Konflikte und Herausforderungen, die im Schulalltag zwangsläufig auftauchen, als Gruppe gelöst werden. Gemeinsam wachsen wir auch daran.“



Florian Winkelmann unterrichtet nicht nur selbst das Fach Glück, sondern bildet auch andere Lehrerinnen und Lehrer dafür aus. FOTO: PRIVAT

Ursprung des Schulfachs

Das Schulfach Glück geht auf den deutschen Therapeuten und Pädagogen Ernst Fritz-Schubert zurück. Er führte es im Jahr 2007 an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg ein. Mittlerweile wird es an mehr als 100 Schulen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Italien unterrichtet.

Ernst Fritz-Schubert geht davon aus, dass die Persönlichkeits-

entwicklung in der Schule verstärkt werden muss. „Je früher wir anfangen, die Persönlichkeit durch Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen. Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens“, lautet das Motto des Schulfach Glück-Erfinders. (smz)

Die einjährige Ausbildung für das Schulfach Glück startet im Oktober 2022 in Lindau. Sie ist offen für Lehrer aller Stufen, Schulformen und Altersklassen, sowie Trainer, Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker, Eltern, sowie alle Personen, die andere Menschen begleiten und beraten. Alle Informationen dazu gibt es auf der Internetseite von Florian Winkelmann unter www.navigationszurlebensfreude.de