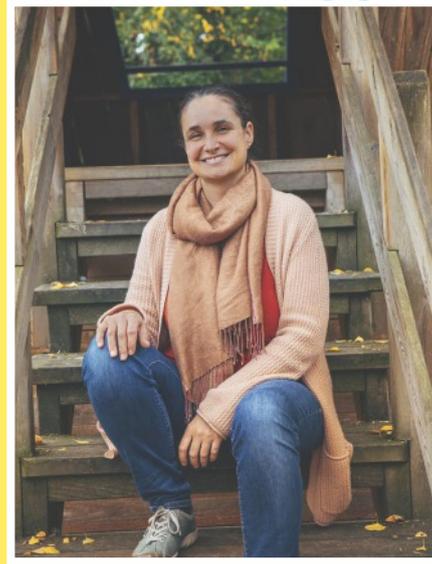
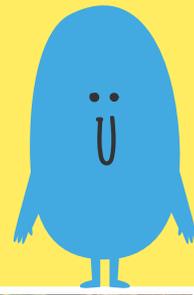




Erste Stunde:



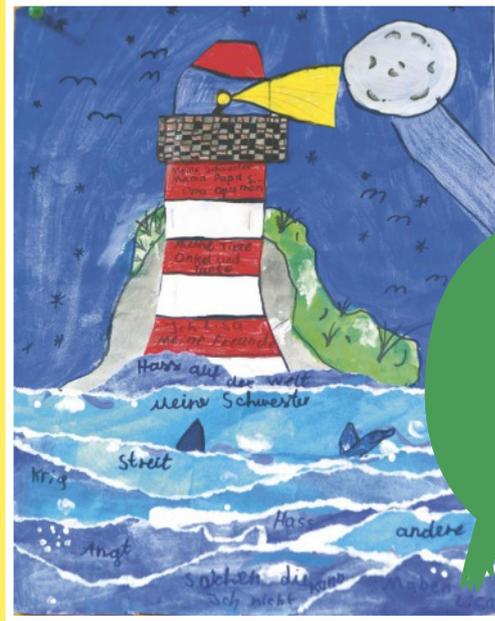
Worum geht es bei dieser „Glücks-Einheit“ im Pausenhof? Zum einen natürlich darum, welches Team das Ziel ohne verlorenen Luftballon erreicht. Das klappt aber nur, wenn man als Gruppe agiert – finden die Kinder heraus. Glückslehrerin Myriam Meier (rechts) freut sich, wenn ihre Klasse diese Erfahrungen so spielerisch macht



TEXT — ELISABETH HUSSENDÖRFER
FOTOS — ANNETTE CARDINALE

**Glück hat man oder nicht?
Die 3b der Astrid-Lindgren-Schule im
baden-württembergischen Erdmannhausen
sieht das anders: Glück ist auch
Übungssache – haben die Kinder gelernt.
Wo? Im Unterricht! ▶**

Glück!



Trotz wilder Wellen wirkt Lisas Leuchtturm wehrhaft und stabil (oben). Für Ana (links) und Lisa (rechts) gibt es heute auf dem Pausenhof vor allem gute Gefühle

ERNST FRITZ-SCHUBERT

setzte 2007 als Schulleiter einer Heidelberger Schule das Schulfach Glück erstmals in Deutschland auf den Lehrplan. Seit 2009 leitet er ein eigenes Institut zur Aus- und Weiterbildung von Lehrenden, das FSI (Fritz-Schubert-Institut), siehe fritz-schubert-institut.de

An über 200 Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz können Schüler und Schülerinnen inzwischen lernen, glücklicher zu werden. Auch bei Grundschullehrerinnen und Coachin Myriam Meier (glueckschritte.de) und anderen am FSI qualifizierten Lehrtrainerinnen kann man sich berufsbegleitend zum Glückslehrer weiterbilden lassen.

Heute ist Donnerstag – und die Reise ins Glück beginnt mit Rot, Weiß und Blau: 25 Drittklässler sitzen konzentriert vor ihren Tuschkästen und malen einen Leuchtturm. Er soll für all das Schöne, Stabile im Leben stehen, hat die Lehrerin gesagt – und wer will, darf das Innere des Turms mit Begriffen dekorieren. „Meine Freunde“ hat die neunjährige Lisa geschrieben. „Meine Eltern“. Und: „Unsere Haustiere“.

Die Wellen um Lisas Leuchtturm sehen wild aus. „Angst“ steht da. „Streit“. „Hass auf die Welt“. Lisa hat in letzter Zeit öfter mal was bei den Nachrichten aufgeschnappt. Zerstörte Städte. Menschen auf der Flucht. Gut, dass es da auch noch dieses „Glück“ gibt und Lisa es schafft, trotz Seegang den Turm im Blick zu behalten. „Zu Hause mache ich das ähnlich“, sagt sie, schon immer ist sie nach der Schule als Erstes in den Garten zu ihrem Hasen Felix gegangen. „Sein Fell ist so weich.“ Manchmal zittert er, wenn Lisa ihn zu sich auf den Schoß nimmt. „Das ist die Anspannung, aber die geht weg, wenn ich ihn streichle.“

Noch vor wenigen Wochen ist Lisa das alles gar nicht so aufgefallen. Auch nicht, dass sie manchmal genauso angespannt ist wie Felix, der Hase. Wenn sie jetzt abends im Bett liegt und sich wieder mal Gedanken über die Welt macht, denkt sie manchmal an Felix und seinen ruhiger wer-

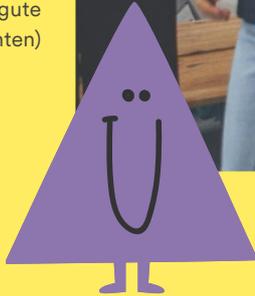
denden Atem. Wenn sie sich gut konzentriert, ist es fast so, als wäre er hier bei ihr, sagt sie und beschreibt eine erstaunliche Beobachtung: „Früher dachte ich immer, glücklich ist man, oder man ist es nicht. Seit ich in der Schule „Glück“ habe, weiß ich, dass ich, dass ich es ganz gezielt zu mir herholen kann.“

Lisas Glückslehrerin, Myriam Meier, freut so etwas sehr. Schließlich ist es ja ein eher ungewohntes Fach, für das sie sich engagiert. Und? Bist du jetzt glücklich? – so haben die Kollegen und Kolleginnen manchmal gewitzelt, wenn sie von den Fortbildungen oder aus dem Glücksunterricht kam. Sie nahm das nicht übel. Schließlich liegt es auch an kulturellen und sprachlichen Prägungen, wie wir Glück verstehen und ob wir, so die 39-Jährige, „fälschlicherweise glauben, im Glücksunterricht ginge es vor allem darum, schöne Gefühle zu haben“.

Fakt ist: im Deutschen wird nicht zwischen Zufallsglück und Lebensglück unterschieden. Anders im Englischen. Da kann man „happy“ sein, also im Hier und Jetzt schöne Erlebnisse haben. Oder „lucky“: Dann hat man zufällig Glück, zum Beispiel im Spiel. „Wellbeing“ schließlich geht deutlich tiefer, in Richtung „Wohlbefinden“. Der achtjährige Henry mag alle Varianten und sagt über sein erklärtes Lieblingsfach: „Bei Glück muss ich nicht besser werden, so wie in Mathe oder Deutsch, bei Glück bin ich eigentlich schon gut.“

„Seid ihr alle wach?“, ruft Myriam Meier in die Runde, als die letzten Leuchttürme an der Wand hängen. Sie hat einen CD-Player startklar gemacht, die Kinder kommen nach vorn. Schon

Nicht nur Füße können tanzen, auch Lippen – wer „Glück“ als Fach hat, weiß das (rechts). Für eine Collage haben diese Jungs Bilder aus Zeitschriften ausgeschnitten, auf denen „Basisgefühle“ gezeigt werden (Mitte). Bitte lächeln? Vielleicht ahnt Henri bereits, dass ein Fotolachen nicht unbedingt immer gute Laune bedeutet (unten)



im nächsten Moment erlebt das gerade noch stille Klassenzimmer eine Verwandlung: Hüften wippen, Zöpfe fliegen. Disco, könnte man meinen. Aber wer auf den Text zum Partysound achtet, stellt fest, dass es um mehr als nur gute Stimmung geht. „Deine Lippen können lächeln oder schmolzen – los, tanze sie“, scheppert es aus dem Rekorder. Lippen, die tanzen sollen? Na klar, für die 3b ist das Routine: 25 Münder zaubern zuckersüße Lachgesichter, keine einzige Lippe schmolzt. Als das Lied zu Ende ist, machen sogar die, die eben noch müde oder sogar gedrückt wirkten, einen ziemlich vergnügten Eindruck.

Aber geht der Happy-Effekt der künstlich erzeugten Freude nicht vergleichsweise schnell wieder flöten? „Ich will nicht behaupten, dass wir



jetzt alle dauergrinsend durch den Tag gehen“, sagt Myriam Meier, aber die Wirkung von Übungen wie beim Lach-Yoga sei wissenschaftlich belegt. „Man spricht hier von Embodiment: Nicht nur die Psyche hat einen Einfluss auf den Körper, auch der Körper kann die Psyche beeinflussen.“

„Erinnert ihr euch noch, was ich euch letztes Mal erzählt habe“, sagt Myriam Meier jetzt an die Klasse gerichtet, „dass es verschiedene Basisgefühle gibt?“ Wut, Trauer, Angst und Freude etwa – klar erinnern sich die Kinder. Sie waren in Gruppen aufgeteilt, haben Zeitschriften durchforstet und Bilder zum jeweiligen Gefühl gesammelt. Heute sollen daraus Collagen entstehen. Da ist zum Beispiel die Angst-Gruppe, vier Jungs mit üppiger Ausbeute: ein Löwe, ein Hai mit aufgerissenem Maul, ein ängstlich dreinblickendes Kind, das sich die Bettdecke zur Nasenspitze zieht – und: die königliche Garde bei der Trauerfeier der Queen. „Die haben auch Angst zu sterben“, kommentiert Henry das Bild. So weit, so nachvollziehbar. ▶





Wut, Trauer, Angst, Freude: Das sind die vier „Basisgefühle“. Klingt erst mal theoretisch. Aber nicht, wenn man Gesichter gefunden hat, die zum Ausdruck bringen, was dabei tief drinnen in einem Menschen los ist



„GLÜCK“ IN DER SCHULE

Etliche wissenschaftliche Studien (z. B. von der Uni Mannheim) zeigen, wie sich Glücksunterricht auf Kinder auswirkt: Mehr Selbstwert, mehr Sinn im Leben und eine bessere Selbstregulation werden unter anderem als nachgewiesene Effekte genannt. Der Konsum von Ersatzbefriedigungen – von Zocken bis Chips – soll nachlassen. Kinder, die „Glück“ in der Schule haben, integrieren sich außerdem besser in die Klassengemeinschaft.

Aber was ist mit dem Berg da drüben, den jemand ausgeschnitten hat? Ein anderes Bild zeigt gar eine ganze Bergkette, ein drittes eine Naturlandschaft mit tiefen Schluchten. „Das ist wegen der Höhenangst“, sagt Linus, 8, und erzählt von der Hängebrücke, über die sie als Familie im Urlaub wollten. Plötzlich war sein Vater so komisch, so kannte er ihn gar nicht. Henry nickt. „Wir hatten das auch mal. Meine Mutter wollte nicht auf den Fernsehturm.“

Später, als vier bunte Schnipselbilder an der Tafel hängen, sagt Myriam Meier etwas, was die Kinder aufhorchen lässt. „Wir haben diese Gefühle nicht einfach so. Sie wollen etwas von uns, sagen uns, was wir brauchen, was uns gerade fehlt.“ Das klingt erst mal komisch, aber dann scheint es selbst Acht- und Neunjährigen einzu-leuchten: Die Angst sehnt sich nach Sicherheit. Die Wut will sich Platz verschaffen, will Freiheit, vielleicht Abstand – damit man sich erst mal sortieren kann. Wohin will dieses oder jenes Gefühl mich bewegen? „Wenn ich vor der Angst weglaufe, wird sie größer“, hat Lisa festgestellt. „Wenn ich die Angst anschau und dann etwas Schönes mache, ist sie nicht mehr so stark.“ Ganz intensiv an den Kuschelhasen denken, das ist eine Möglichkeit. Sich bei der Mama oder dem Papa eine Umarmung abholen, das ist eine weitere. Auch Reden tut gut. Über das, was die Bilder aus den Nachrichten mit ihr machen zum Beispiel. Und über die warme, weiche Welle von Glück, von der sie in letzter Zeit oft überrollt wird. Weil sie spürt, wie sehr sie selbst Teil dieses Lebens ist.

„Und auch darum geht es bei Glück“, sagt Myriam Meier. „Dass wir den Blick nicht eng werden lassen und dann nur noch in diese eine Ecke

starren, wo die Angst oder die Wut oder die Trauer übermächtig werden.“ Linus – der mit seinem Papa an der Hängebrücke umgekehrt ist, während der Rest der Familie weiterging – meint, bei seinem Vater dann jedenfalls noch was anderes als Furcht wahrgenommen zu haben. Stolz vielleicht, auf ihn, den hilfsbereiten Sohn? „Spannende Beobachtung!“ Myriam Meier ist begeistert.

Lehrpläne suggerieren, dass der ganze Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und des sozialen Lernens nebenbei erledigt werden kann, so die Lehrerin. Jedoch: „Wer von einem schlimmen Streit im Pausenhof ins Klassenzimmer zurückkehrt, ist voller Emotionen. Unmöglich, dann einfach Mathe zu lernen.“ Und sich auf die Inhalte zu konzentrieren.

Immerhin, es tut sich was. Bereits an über 100 Schulen in Deutschland wird Glück unterrichtet. Mal im Rahmen von Projekten und AGs, mal einem bestimmten Fach zugeordnet: der Leuchtturm in der ersten Stunde der 3b – das war Kunst. Und natürlich auch als für sich stehendes Fach. Ob und wie viel Raum Glück bekommt, liegt im Ermessensspielraum der Schule, so Meier, die



ihre Weiterbildung als Glückslehrerin am Heidelberger Fritz-Schubert-Institut* gemacht hat (siehe Kasten Seite 32).

Corona, glaubt Meier, war ein „Wachrütteln“ für Schule und Gesellschaft. Nein, das ist kein „Gedöns“, wenn verschiedene Teams der 3b mit Luftballons zwischen Bäuchen und Rücken auf dem Pausenhof um die Wette laufen. „Letzte Woche lief das nicht so gut“, zwinkert die Lehrerin ihren Schützlingen zu, „das wisst ihr sicher noch.“ Jeder wollte gewinnen, und am Ende haben alle verloren. Auch heute landen immer wieder Ballons auf dem Boden, aber lange nicht so oft, und auch wenn die Gruppen mehrere Anläufe brauchen, schafft es am Ende doch jede ins Ziel. Glück wird mehr, wenn ich mich bewusst mit mir auseinandersetze und dann gemeinsam mit anderen wachse – das scheint erst mal oft nur sowas wie eine Ahnung. „Von der gewohnten Art zu denken und zu fühlen löst man sich nicht mal eben. Das ist ein Prozess.“ Aber wenn man sich auf ihn einlässt, passieren die unglaublichsten Dinge.

So wie bei Lisa und ihrer großen Schwester und den Eltern, die die zuletzt oft ausufernden Streitigkeiten auf „die Pubertät“ geschoben haben. Aber das stimmt gar nicht, sagt Lisa, „wir hatten einfach nur zu wenig Glück“.

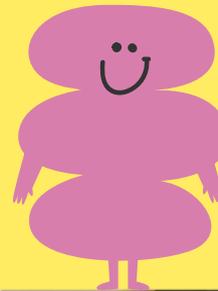
Ein Teller mit Apfelschnitzen machte den Anfang, Lisa lud zu ihrer Lieblingsserie ein. „Die ist ja gar nicht so kindisch“, sagte die Schwester und revanchierte sich dann für ihre Serie mit Chips. „Und jetzt sitzen wir neuerdings oft zusammen bei ihr im Zimmer auf dem Sitzsack und hören Musik, wie Freundinnen“, schwärmt Lisa, die bei „Glück“ an eine „Kettenreaktion“ glaubt: „Erst habe ich angefangen, und inzwischen sind

alle, auch Mama und Papa, viel glücklicher.“

Den Abschluss von der Glücksstunde macht an diesem Vormittag ein teambildendes Spiel in der Turnhalle. Jedes Kind hat ein Seil in Händen, gemeinsam steuert die Gruppe über ein in der Luft schwebendes Netz einen Haken, mit dessen Hilfe am Boden Holzklötze gestapelt werden sollen. Die 3b kommt so weit, wie Myriam Meier es bei einer Klasse selten erlebt hat. Konzentration und technisches Geschick sind dabei nur das eine. „Beim letzten Mal gab es an dieser Stelle viel Wut und Frust und Anschuldigungen“, so die Lehrerin. Ein Gefühls-Kuddelmuddel, eins gab das andere. Gut, dass sie sich das mal genauer angeschaut haben. Das mit der Wut, die Autonomie will, und das mit den Seilen, die dann viel zu fest gespannt waren. Anders jetzt: „Die Freude hat erst die Kinder und dann die Seile und dann das Netz weich und formbar gemacht“, findet die achtjährige Marie. Und das ist gut. Für alle. „Gefühle sind nämlich ansteckend.“ ●

„GLÜCK“ ZU HAUSE

Das Glücksglas: Sechs Wochen lang notiert das Kind jeden Abend, was ihm an diesem Tag Freude gemacht hat: der Ausflug in den Freizeitpark, das Kartenspiel mit der Familie, ein Lieblingsessen. Beim Leeren der Gläser dann großes Staunen: Soo viel Glück gibt es in meinem Leben? „Ja, und es ist gut, sich das mal in Summe anzusehen“, findet Myriam Meier, denn viele Menschen neigen dazu, das Gegenteil zu tun: Sie „sammeln“ schlechte Erlebnisse. Das wiederum schärft die Wahrnehmung in eine eher düstere Richtung. Ein Teufelskreis, der durchbrochen gehört.



Für Marie ist Glück definitiv ein Lieblingsfach (oben).

Aha-Momente in der Turnhalle (rechts): Ein falscher Seilzug, und der Holzklötz fällt um.

Und: Gegenseitige Anschuldigungen machen das Ganze nur schlimmer. Teamspirit dagegen gibt Kraft

