

Schulfach Glück



Kann man „Glück“ lernen? Ja, man kann. Man kann zwar nicht lernen, Glück zu haben, aber Wohlbefinden, vor allem das psychische Wohlbefinden lässt sich an konkreten Faktoren messen und damit auch steigern.

Mit dem Anliegen, dies für Schülerinnen und Schüler in der Schule zu ermöglichen, entwickelte der Heidelberger Schulleiter Dr. Ernst Fritz-Schubert das „Schulfach Glück“ auf Basis vieler wissenschaftlicher Theorien und Methoden, u.a. der positiven Psychologie und der positiven Pädagogik. 2007 wurde es das erste Mal unterrichtet und seit 2009 im Fritz-Schubert-Institut weiterentwickelt. Inzwischen gibt es im deutschsprachigen Raum mehr als 500 Schulen, an denen Schülerinnen und Schüler Glücksunterricht besuchen können.

Ab dem Schuljahr 2025/26 wird auch das Friedrich-Ebert-Gymnasium Projektschule für das „Schulfach Glück“. Für Klasse 7 und voraussichtlich weiterführend für Klasse 8 kann es als optionales Ergänzungsfach am Nachmittag gewählt werden.

Hauptanliegen des „Schulfachs Glück“ sind mit der Steigerung des psychischen Wohlbefindens mehr Selbstbewusstsein, Lebenszufriedenheit und Lebenskompetenz.

Dass dies gelingt, wurde bereits in mehreren Untersuchungen nachgewiesen. Es zeigte sich unter anderem, dass das Zutrauen zu sich selbst, das Entwickeln eines Selbstkonzeptes, Sinnfindung im Leben sowie die Sozialkompetenz durch die Teilnahme am Glücksunterricht zunahm.

Auf der Homepage des Fritz-Schubert-Instituts wird das „Schulfach Glück“ mit den folgenden Worten vorgestellt:

„Die Befunde wissenschaftlicher Begleituntersuchungen über das subjektive Wohlbefinden, das Glück und die Zufriedenheit unserer Schülerinnen und Schüler sprechen nicht erst seit den Einschränkungen durch die Covid-19-Pandemie eine deutliche Sprache.

Offensichtlich kann der reguläre Unterricht, der primär leistungsorientiert ist und die Vermittlung von Wissen und den Erwerb von kognitiven Fähigkeiten priorisiert, den abnehmenden Tendenzen des sozialen, psychischen und körperlichen Wohlbefindens nicht genügend entgegenwirken. In Ergänzung zum traditionellen Unterrichtsangebot ging es deshalb bei der Einführung von „Schulfach Glück“ mit dem Lernziel Wohlbefinden im Jahre 2007 um die Vermittlung der Erfahrung, was Wohlbefinden ist, wie es entsteht und wie man es fördern kann. Insbesondere auch, wie wichtig die selbstgemäße, in die Gemeinschaft eingebundene Entfaltung der eigenen Möglichkeiten für Glück und Zufriedenheit ist.

In der praktischen Vermittlung bietet das „Schulfach Glück“ einen bunten Strauß von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit an. Unsere evidenzbasierten Methoden und Übungen sollen zudem geistig anregen und die sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden fördern. Die Kinder und Jugendlichen lernen zum Beispiel psychische und physische Hindernisse zu überwinden. Dabei sollen sie auf ihre Stärken zurückgreifen, sich neue Fähigkeiten aneignen und die Gruppe als Kraftquelle erkennen.“

<https://www.fritz-schubert-institut.de/schulfachglueck>

Die **Leitfragen des Schulfachs Glück** sind:

Wer bin ich?	Die Schülerinnen und Schüler lernen sich über diese Fragen nicht nur selbst besser kennen, sie lernen auch, wie sie die Fragen nutzen können, um ihr Wohlbefinden zu analysieren, zu steigern und in Krisen möglichst wiederherzustellen.
Was brauche ich?	
Was will ich?	
Was kann ich?	

Das **Curriculum** orientiert sich an den Strukturen einer gelingenden aktiven Lebensgestaltung und besteht aus den folgenden 6 Modulen:

Der Kurs beginnt mit dem Modul **Stärken**. Um das Leben aktiv zu gestalten, muss man die eigenen Kräfte und Ressourcen kennen. Die Schülerinnen und Schüler unterstützen sich dabei, Stärken und Potentiale zu entdecken und ihre Schwächen zu integrieren sowie für die Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

Mit dieser Kenntnis der eigenen Persönlichkeit können die Schülerinnen und Schüler dann realistische **Visionen** bzw. Ziele entwickeln. Dabei finden sie heraus, was sie innerlich antreibt und motiviert, welche Werte ihnen wichtig sind und auch, was sie immer wieder ausbremst.

In einem dritten Schritt geht es darum **Entscheidungen** zu treffen, welche Ziele sie wirklich angehen wollen und was sie mit den anderen Visionen machen können. Konkrete Tipps, wie man zu Entscheidungen kommt, sind wertvolle Hilfen im Alltag.

Erst daraufhin können sie **planen** und Ressourcen einteilen. Sie lernen auch, wann und wie Pläne sinnvoll sind und was sie brauchen, wenn sie eine Situation nicht planen können.

Damit aus Plänen wirklich Handlungen und vielleicht sogar Haltungen werden, müssen sie dann lernen sich selbst zu motivieren, aber auch mit Ängsten umzugehen und sich zu regulieren. So geht es ans **Umsetzen**. Sie üben sich selbst wahrzunehmen und ihre Gefühle zu steuern. Dazu gehört auch der Erwerb von Frustrationstoleranz. In diesen Unterrichtsblock lassen sich viele Themen und Methoden zur Selbstfürsorge integrieren, Kommunizieren üben und reflektieren sowie gruppendynamische Prozesse erleben und analysieren.

In der abschließenden **Reflexion** werden in einer Rückschau das Ergebnis, die Anstrengung, die damit verbundenen Gefühle und die Lernerfolge betrachtet. Alle sechs Module führen zu einem Wachstum der Persönlichkeit und der Kompetenzen, sodass man dann mit der Erkenntnis neuer Stärken den nächsten Handlungskreislauf neu durchlaufen kann.

Unterrichtsgestaltung und Atmosphäre

Der Glücks-Unterricht ist ein aktiver und methodenvielfältiger Unterricht mit vielen gruppendynamischen, spielerischen und experimentellen Anteilen. Auch Körperwahrnehmung und Meditatives kann an einigen Stellen eingebunden werden. Grundsätzlich findet der Unterricht im Stuhlkreis statt, es gibt aber auch Austausch und aktives Handeln in Kleingruppen oder der ganzen Gruppe, schreibende Phasen der Selbsterkenntnis und Anregungen, was man zu Hause ausprobieren kann. Energizer sorgen für gute Laune.

Ein wichtiges Anliegen des Unterrichts ist, eine vertrauensvolle Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung zu kreieren. Die Gruppe soll einen mobbingfreien, sicheren Raum des gemeinsamen Entdeckens bieten, in dem alle sich wohlfühlen und einander mit Wertschätzung begegnen.

Schwerpunktmäßige Übersicht über das Curriculum im „Schulfach Glück“

Modul 1: Stärken		
Grobziel Soziale und mentale Stärkung	Kategorien Vertrauen, Selbstvertrauen Wertschätzung Stärken entdecken Empathie	Lerninhalte Über sich sprechen und sich selbst besser kennenlernen Gefühle artikulieren Wertschätzender Umgang miteinander Stärken bei sich selbst und anderen entdecken Mit Schwächen umgehen Persönliche Potentiale entdecken und entfalten
Modul 2: Visionen		
Grobziel Motive und Bedürfnisse erkennen	Kategorien Imagination Motive und Sinnfindung Lösungsorientierung	Lerninhalte Erkennen der eigenen Motive und Motivationen Erkennen der eigenen Charakterstärken / Tugenden Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Motiven Glaubenssätze und andere Antreiber oder Ausbremsen Visionen
Modul 3: Entscheiden		
Grobziel Ganzheitliche Entscheidungen finden	Kategorien Werte Engagement Beziehungen und Emotionen Körperwahrnehmung Sinn	Lerninhalte Durch körperliche Erfahrung einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Visionen und Wünschen finden Den Zusammenhang zwischen Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen und Entscheidungsfindung erleben Die eigenen Werte bestimmen Sich seiner Handlungsfähigkeit bewusst werden; Zielorientierung bewusst machen
Modul 4: Planung		
Grobziel Selbstwirksamkeitserwartung steigern	Kategorien Ressourcen Potenziale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	Lerninhalte Hinderungsgründe erkennen und als Herausforderungen begreifen Lösungsorientierung Ressourcen bei der Planung berücksichtigen Planungsstrategien entwickeln
Modul 5: Umsetzung		
Grobziel Abenteuer Alltag angehen	Kategorien Flow Kommunikation Soziale Systeme Gruppendynamik Resilienz Motivieren und beruhigen	Lerninhalte Ganzheitliches Körperempfinden und Körpersignale Selbstkompetenz, Sach- und Methodenkompetenz Kommunikation, Sozialkompetenz Gruppendynamische Prozesse verstehen und mitgestalten Resilienz stärken Selbstfürsorge, Themen zur Gesundheitsförderung
Modul 6: Reflexion		
Grobziel Seelisches Wohlbefinden	Kategorien Reflexion Trennen von Ereignis und Person Körperliche und mentale Balance Empathie, auch mit sich selbst	Lerninhalte Reflexionsmethoden Eigenes Handeln reflektieren Erfolge und Niederlage verstehen: kompetentes Scheitern Mit sich und anderen im Einklang sein Rituale designen Schatz der Erfahrungen und Perlen der Erinnerung Neue Wege beginnen

Bewertung

Das Schulfach Glück erscheint auch mit einer Note auf dem Zeugnis. Die Bewertung ergibt sich aus der aktiven Mitarbeit in allen Prozessen. Es besteht auch die Möglichkeit, schriftliche Ergebnisse in die Note mit einfließen zu lassen.