

## „Schulfach Glück“ – Ein Einblick

„Ihr lernt nicht für die Schule, ihr lernt für das Leben“ – das haben wahrscheinlich der Großteil aller Schüler\*innen schon einmal von einer Lehrkraft gehört und doch fühlt es sich für die Meisten nicht danach an. Für's Leben lernen, sich mit sich selbst auseinandersetzen, das sind Zielsetzungen des Schulfach Glücks. Aber was genau ist das „Schulfach Glück“?

Es gibt verschiedene Ansätze und Initiativen im schulischen Kontext, die darauf abzielen, das Wohlbefinden und die Lebensfreude von Schüler\*innen zu fördern, „Schulfach Glück“ ist eine von ihnen, die einst von einem Schulleiter in Heidelberg entwickelt wurde. „Schulfach Glück“ ist kein offizielles Schulfach, wird mittlerweile jedoch an einigen Schulen landesweit und auch in anderen europäischen Ländern unterrichtet. Doch was lässt sich genauer unter „Glück“ als Schulfach bzw. Lernziel verstehen?

Aufgrund der Vieldeutigkeit von „Glück“ ist in erster Linie die Klärung des Verständnisses von „Glück“ im Rahmen des Schulfachs wichtig. Glück kann beispielsweise im Sinne des positiven Zufalls verstanden werden – „Glück haben“. Ebenso kann man „im Glück sein“ – einen Moment des Hochgefühls erleben. Im Englischen ist dies einfacher zu unterscheiden durch die zwei Begriffe „lucky/luck“ und „happy/happiness“. Das „Schulfach Glück“ beschäftigt sich allerdings weder mit „Glück haben“ noch hat es zum Ziel einen Zustand außerordentlicher Hochstimmung für kurze Glücksmomente bei Schüler\*innen zu erzielen. Vielmehr beschäftigt sich das Schulfach mit dem sog. „Lebensglück“: einem dauerhafteren Gefühl von Wohlbefinden, einem Zustand von Zufriedenheit (Fritz-Schubert 2010: 47f).

Wann und wodurch entstand das Schulfach Glück, wie wird es umgesetzt und wie kann man „Glückslehrer\*in“ werden? Auf die Ursprünge, Inhalte, Weiterbildung und Umsetzung an Schulen wird im Folgenden näher eingegangen.

### Ursprünge des Schulfachs Glück

Das „Schulfach Glück“ wurde erstmals im September 2007 an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg eingeführt und vom damaligen Schulleiter Ernst Fritz-Schubert und seinem Team von Expert\*innen entwickelt. Grund dafür waren Beobachtungen des damaligen Schulleiters über einen längeren Zeitraum bei denen er feststellte, dass viele Schüler\*innen kaum Freude an der Schule hatten und die Inhalte als wenig mit dem „wahren Leben“ in Verbindung stehend empfanden. Vor allem bemängelte er, dass sich Schüler\*innen nicht mit sich selbst, ihren

Stärken und Wünschen auseinandersetzen. In keinem Fach stand die persönliche Entwicklung im Mittelpunkt oder hatte einen besonderen Stellenwert. Das wollten Ernst Fritz-Schubert und sein Team mit dem Schulfach Glück ändern, um Schule mehr in einen Ort des Wohlfühlens zu verwandeln. Lernen, sagt Ernst Fritz-Schubert immer wieder, ist an sich ein Glücksfaktor. Wir seien von Natur aus dafür prädestiniert zu lernen und Freude daran zu haben. Aber Statistiken zeigen, dass das Lernen vor der Schule und nach der Schule viel Spaß macht. Während der Schulzeit allerdings sehr oft nicht. Und das, wo Schule an sich ein geeigneter Ort für Glück sein könnte: Dort wird gelernt, neues entdeckt, Gemeinschaft empfunden, und Schule bietet auch einen Entwicklungsraum (Interview mit Ernst Fritz-Schubert).

Ernst Fritz-Schubert entwickelte das Curriculum vom Schulfach Glück und schließlich auch die Weiterbildung auf der Basis wissenschaftlicher Methoden der positiven Psychologie, der positiven Pädagogik sowie der Philosophie. Er und sein Team setzten Erkenntnisse aus diesen Wissenschaften in einen erlebnisorientierten Unterricht um, von dem Lernende wie auch Lehrende profitieren sollten (Sethasa). Sie forderten Schule als Ort der Geborgenheit, an dem Glück als Verbindung von Lebenskompetenz und Lebensfreude verstanden und vermittelt werden sollte (Fritz-Schubert-Institut). ‚Zum ganzheitlichen Wohlbefinden verhelfen‘ sollte das zentrale Ziel des Schulfach Glücks sein.

Ihr Konzept war so erfolgreich, dass zwei Jahr nach Ersteinführung in Heidelberg das *Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung* gegründet wurde und das Fach an verschiedenen Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz eingeführt wurde.

Ernst Fritz-Schubert betont immer wieder, Glück sei erlernbar. Neurobiolog\*innen sprechen von der Neuroplastizität des Gehirns, was bedeutet, dass wir uns in dem Sinne jederzeit verändern können und auch so Glück bzw. glücklich sein lernen können. Untersuchungen zeigen, dass Glück zu 50% von genetischen Voraussetzungen abhängt und zu 10% von unserem Umfeld bestimmt wird. Es bleiben aber noch 40%. Viel habe mit der Einstellung und Haltung zu tun, an welcher im Schulfach Glück gearbeitet werden soll (Interview mit Ernst Fritz-Schubert). Ernst Fritz-Schubert sagt: „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“ (Navigation zur Lebensfreude).

## Inhalte & Ziele

„„Schulfach Glück“ stellt Lebenskompetenz und Lebensfreude in den Vordergrund, die Jugendlichen fühlen sich als eigene Persönlichkeiten wahrgenommen und entdecken durch Anerkennung und Wertschätzung ihre Charakterstärken sowie die der Mitschüler und Mitschülerinnen. In seinen [ Ernst Fritz-Schuberts] Worten: „Es geht um die Erfahrung, was man selbst zur eigenen Lebenszufriedenheit beitragen kann, die Entdeckung der persönlichen Potentiale und der Freude am Tun. Die Schüler werden dazu eingeladen, eine Beziehung zum gelingenden Leben zu entwickeln.“ (Sethasa).

Um eine „Beziehung zum gelingenden Leben“ zu entwickeln, stellten sich verschiedene Elemente und Themen als wichtige Bausteine für die praktische Umsetzung für Ernst Fritz-Schubert und sein Team dar.

Da sie festgestellt hatte, dass neben dem „Pflichtpensum“ in der Schule es an Entfaltungsmöglichkeiten fehlte, sollte das Schulfach Glück neben dem Kognitiven auch verstärkt emotionale und körperliche Bereiche ansprechen (Fritz-Schubert 2010: 57). Sozialkompetenzen stärken stellte einen weiteren wichtigen Baustein dar, da viele Untersuchungen belegen, dass Sozialkompetenzen maßgeblich zur Steigerung der Lernbereitschaft und des Lernerfolgs beitragen (ebd. 58). Einen wertschätzenden, vertrauens- und respektvollen Umgang mit Mitschüler\*inne stärken, sollte im Schulfach Glück immer Basis sein, da das soziale Netzwerk ein besonders wichtiger Faktor für positive Entwicklung darstellt (ebd. 65). Des Weiteren sollten sich Schüler\*innen im Schulfach Glück mit den eigenen Stärken beschäftigen, mit den Begriffen Freiheit, Sicherheit und Sinn, sie sollen kurz-, mittel und langfristige Wünsche und Ziele entwickeln, die sie für erstrebenswert und realisierbar halten (ebd. 77). Außerdem stellt die psychische Widerstandsfähigkeit, die Stressresilienz ein Baustein im Schulfach Glück dar (ebd. 63).

Ernst Fritz-Schubert und sein Team erarbeiteten auf Basis dieser und weiterer Bausteine ein Konzept mit verschiedenen Modulen für die Unterrichtspraxis und die Weiterbildung für Lehrkräfte, welche auch bald nach Ersteinführung an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg angeboten wurde.

Ziel des Konzepts des Glückunterrichts war, diesen vorwiegend erlebnisorientiert auszurichten. Seine Konzeptentwicklung basierte auf einigen Elementen der Erlebnis- und Theaterpädagogik. Ein lebensnaher, praktischer Bezug sollte in dem neuen Schulfach immer hergestellt werden (Fritz-Schubert 2010: 89).

„Glück [ist] eine Gesamtkonstruktion einzelner „Glücksbausteine“, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen und nur als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen. Die Erkenntnisgewinnung über sich selbst, seinen Körper und seine Seele, das eigene Handeln und das Leben im sozialen Netzwerk soll sich auf der kognitiven, aber insbesondere auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene vollziehen“ (Fritz-Schubert 2010: 88).

Die einzelnen Erkenntnisse wurden in sechs Module unterteilt, welche sowohl in der Weiterbildung, als auch in der Schulpraxis behandelt und „erfahren“ werden. Die Module Stärken, Visionen, Entscheidungen, Planung, Umsetzung und Reflexion bilden die Grundlage der Weiterbildung und der Themen des Schulfachs Glück.

Um einen praxisnahen Eindruck zu bekommen, werden zwei Übungen aus den ersten beiden Modulen, die im Glücksunterricht durchgeführt werden können, kurz vorgestellt:

### **Übung 1: „Roter Faden“**



Bei dieser Übung bekommen alle Teilnehmenden einen roten Faden. In einem ersten Schritt soll jede\*r überlegen, was in den vergangenen Jahres/ auf dem bisherigen Lebensweg schwierige Momente/ Herausforderungen/ Erlebnisse waren, an denen sie gewachsen sind und dafür in zeitlicher Reihenfolge einen Knoten in den Faden machen. Die Knoten können je nach Wichtigkeit/Schwere unterschiedlich groß und in unterschiedlichen Abständen voneinander sein. In einem zweiten Schritt werden kleine Gruppen (z.B. Dreiergruppen) gebildet. Jede\*r sucht sich zwei Knoten aus und stellt sie den anderen in der Gruppe vor. Es wird sich darüber ausgetauscht, was man aus dieser Situation/ Ereignis/ Herausforderung gelernt hat oder was einem geholfen hat, damit umzugehen. In einem weiteren Schritt wird der Faden von allen Teilnehmenden einzeln auf ihr eigenes DIN A4 Blatt geklebt, in der Form

wie sie den Faden gerne aufkleben möchten. Zuletzt wird sich auch darüber in der Kleingruppe ausgetauscht.

Ziel der Übung ist, sich bewusst zu werden, was man schon alles gemeistert hat, was man daraus gelernt hat, was einem dabei geholfen hat und welche Fähigkeiten man daraus gewinnen konnte.

## Übung 2: Lebenskuchen



Bei dieser Übung erhalten alle zwei Blätter, auf die zwei Kreise aufgemalt sind bzw. aufgemalt werden. Jede\*r soll in vier verschiedenen Farben, die vier „Lebensbereiche“ Soziale Beziehungen, Arbeit & Leistung, Selbstverwirklichung und Körper & Gesundheit farblich im ersten Kreis unterbringen, je nachdem wie viel diese Bereiche aktuell einnehmen/ in diese Bereiche aktuell investiert wird. In einem zweiten Schritt werden diese vier Bereiche im zweiten Kreis so verteilt, wie es sich diejenige Person wünschen würde.

In einer Dreiergruppe wird sich ausgetauscht: Welche Bereiche nehmen links, welche rechts einen größeren/kleineren Raum ein? Wieso ist das so? Wie könnte ich es schaffen mehr von dem einen (Ist) zum anderen (Soll) zu kommen?

Diese Übung soll Bewusstsein schaffen über die Priorisierung von verschiedenen Lebensbereichen. Der Austausch in der Gruppe soll ermöglichen, über mögliche Veränderungen/Veränderungsstrategien zu sprechen.

## Weiterbildung & Umsetzung an Schulen

Die Weiterbildung zum „Schulfach Glück“ wird vom *Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung gGmbH* in Heidelberg



FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT

angeboten und an vielen weiteren Standorten in Deutschland und der Schweiz von Kooperationspartner\*innen des Fritz-Schubert-Instituts durchgeführt. Einer ihrer größten Kooperationspartner\*innen ist die

**CREATE YOUR LIFE**

*SETHASA gGmbH (Create your life)*, welche mittlerweile die Weiterbildung an zehn Standorten in Deutschland anbietet: Hamburg, Frankfurt, Köln, Hannover, Duisburg, Berlin, München,

Regensburg, Würzburg und Nürnberg. Ziel von *create your life* ist es, die Jugendlichen in den Bereichen Selbstbewusstsein, Kreativität, Disziplin und sozialer Kompetenz zu fördern und ihnen eine reelle Zukunftsperspektive in persönlicher und beruflicher Hinsicht zu geben (Sethasa).

Die zwölf Module der Weiterbildung finden an den meisten Standorten über ein Jahr verteilt statt und werden an Wochenenden durchgeführt. In Ausnahmefällen werden an einigen Standorten die zwölf Module auch über einen kürzeren Zeitraum durchgeführt.

Die Weiterbildung der Sethasa gGmbH bietet Lehramtsstudierende die Möglichkeit, an dieser kostenlos teilzunehmen, wenn sie im Gegenzug zu zweit unentgeltlich über ein Schuljahr einmal pro Woche 90 Minuten Glücks-Unterricht geben. In diesem Fall fällt lediglich die Anmeldegebühr an.

Das Schulfach Glück ist kein offizielles Schulfach, aber sowohl in Deutschland, als auch in der Schweiz, Österreich und Italien gibt es mittlerweile Schulen, die „Glück“ fest in ihr Schulcurriculum integriert haben. In Deutschland wird es seit 2007 an mittlerweile über 500 Schulen unterrichtet.

„Die Schüler werden dazu eingeladen, eine Beziehung zum gelingenden Leben zu entwickeln. Lehrkräfte und Lehramtsstudierende können in diesem Projekt u.a. nicht nur ihre Führungs- und Beziehungskompetenzen stärken, sondern auch ihr Wohlbefinden und ihre Belastbarkeit.“ (Sethasa).

Weitere Informationen zum Fritz-Schubert-Institut, zur Sethasa gGmbH, den Weiterbildungen und „Glücksschulen“ sind hier zu finden:

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

## **Bibliographie:**

Fritz-Schubert, Ernst (2010). Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert.  
Herder.

Fritz-Schubert-Institut. <https://www.fritz-schubert-institut.de/schulfachglueck> [letzter Zugriff: Januar 2024]

Interview mit Ernst Fritz-Schubert. <https://www.youtube.com/watch?v=ytpnZbCJuMI> [letzter Zugriff: Februar 2024]

Navigation zur Lebensfreude. <https://navigationzurlebensfreude.de/schulfach-glueck/> [letzter Zugriff: Februar 2024]

Sethasa. <https://www.createyourlife-sethasa.de/> [letzter Zugriff: Februar 2024]

### **Ein paar Worte zu mir:**

Ich studiere Philosophie als Erweiterungsfach im Master of Education und habe die Weiterbildung in Frankfurt 2021-2022 absolviert. 2022 hatte ich die Möglichkeit, das Schulfach Glück an einer Schule in Heidelberg im Rahmen des Ethik-Unterrichts zu unterrichten.

Ich stehe gerne für weitere Fragen zur Verfügung 😊

E-Mail: [Lara.schwarzwald@stud.uni-heidelberg.de](mailto:Lara.schwarzwald@stud.uni-heidelberg.de)