

Catrin Lange  
Ist Glück (für jeden von uns) lernbar?

In den ersten Tagen des neuen Jahres bekommt man ihn oft zugerufen, den Wunsch „Viel Glück im neuen Jahr!“

Bei diesen Worten bleibt meist offen, wo das gewünschte Glück herkommen soll. Fällt es vom Himmel? Muss ich es mir hart erarbeiten? Ist es also „Zu-Fall“ oder doch – sehr deutsch gedacht - eher eine Art Belohnung für ernsthaftes Engagement?

Im gerade vergangenen Jahr 2008 erreichte uns über die Medien die Nachricht, dass an einem Heidelberger Gymnasium „Glück“ als Wahlfach in der Oberstufe angeboten wird. Oberstes Lernziel dieses Kurses ist die Vorbereitung auf ein sinnvolles Leben in heiterer Gelassenheit – das Glücklichsein - so der Lehrer und Initiator dieses neuen Faches Ernst Fritz-Schubert.

Und schon werden einzelne Stimmen unter den Eltern und Lehrern laut, die die verpflichtende Einführung des Faches Glück für alle Schüler unserer Gymnasien ab Klasse 5 fordern.

Da tun sich mir nun mehrere Fragen auf: Sind das besonders glückliche Menschen, die das Glück als Verpflichtung für andere herbeiwünschen? Und warum nur für Gymnasiasten? Traut man es Haupt- und Realschülern nicht zu – oder haben sie es nicht verdient, glücklich zu sein?

Wenn Glück an deutschen Schulen gelehrt wird, liegt der Schluss nahe, dass es lernbar ist. Wie sonst wäre zu erklären, dass dieses Fach nun auch im Abitur geprüft wird. Man stelle sich vor – PISA im Jahr 2020 – und Deutschland liegt ganz vorn. Nicht in Mathe und nicht bei der Lesekompetenz – aber beim Glück! Ein sehr schöner Gedanke.

Es wird viel geschrieben über das Glück in diesen Tagen der wirtschaftlichen und persönlichen Unsicherheit. So bemühen wir die Salutogenese\* und die aktuellen Ergebnisse der Resilienz\*\*-Forschung, um unsere seelische Widerstandskraft für die Krise zu stärken und uns Bedingungen zu schaffen, die uns gesund erhalten.

Wir besuchen Achtsamkeitsseminare und lernen Atemübungen, die die innere Konzentration fördern. Wir möchten zu denen gehören, die – im Gegensatz zu anderen - auch mit extremen Belastungen fertig werden. Wir möchten glücklich sein. Und halten das für lernbar. Und vielleicht sogar für verpflichtend.

Einige Experten gehen sogar noch weiter und behaupten, das Glück beruhe nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein.

Doch ist das so? Sind die Voraussetzungen für das Erleben von Glück so verallgemeinerbar, dass sie – wie Regeln in der Mathematik – verpflichtend für alle in der Schule gelehrt werden sollten?

Wäre demnach selbst schuld, wer nicht glücklich ist? Wenn Glück lernbar ist, ist dann zu faul, wer es nicht schafft, im Unterricht ein seelisches Polster aufzubauen? Oder sind solche Schüler einfach nur zu unentschlossen, um glücklich zu sein?

Der Schüler, der versucht, seine alkoholabhängige Mutter zu schützen und darüber sein eigenes Leben versäumt - selbst schuld?

Das junge Mädchen, das nicht mehr lächelt, seit sein Vater jede Nacht zu ihm ins Bett kommt? Nicht fleißig genug um ihr Glück bemüht?

Der Junge, dessen kleiner Bruder verunglückt ist, als er auf ihn aufpassen sollte - warum fasst er nicht einfach den Entschluss, glücklich zu sein?

Der Erstklässler, der nach der Scheidung seiner Eltern seinen Vater kaum sehen darf? Soll sich nicht so hängen lassen, im nächsten Schuljahr steht ja das Fach „Glück“ auf dem Stundenplan.

Wir alle ahnen, dass es so einfach wohl nicht ist mit dem Glück junger Menschen. Ich muss gestehen, dass auch ich auf der Suche nach dem Quäntchen mehr an Glück ein Achtsamkeitsseminar besucht und sehr genossen habe. Ich finde es sehr wichtig und richtig, dass die Salutogenese als Lehre zur Zeit einen Aufschwung erfährt. Auch ich führe in unregelmäßigen Abständen ein Glückstagebuch und freue mich daran. Doch gehöre ich wohl zu den Menschen, denen es – gemessen an anderen – ohnehin schon sehr gut geht!

Deshalb möchte ich mit Blick auf die Kinder und Jugendlichen, die es weniger gut getroffen haben, anmerken:

Wenn wir Glück an deutschen Schulen lehren, müssen wir im Auge behalten, dass jeder Mensch einzigartig ist und deshalb kein noch so kluger theoretischer Gedanke über das Glück für uns alle gelten kann.

Jeder von uns bringt andere Persönlichkeitsmerkmale mit in dieses Leben, das sein ureigenes ist und bereits während der Schwangerschaft von glücklichen oder weniger glücklichen „Umständen“ geprägt wurde. Von diesen sehr individuellen Startbedingungen hängt es ab, ob wir später unser Glück in unserem Idealgewicht, einem Einser-Abitur oder vielleicht der Tatsache sehen, dass wir es nach Monaten geschafft haben, uns einen Zentimeter aus dem Rollstuhl zu erheben. Jeder von uns bringt andere Erfahrungen ein in dieses Leben. Manchmal haben bereits Schüler so schlimme Erfahrungen gemacht, dass sie – wie einst Jorge Luis Borges – mit Recht sagen dürfen: „Glücklich werde ich nicht mehr, aber es gibt Wichtigeres.“

Wenn es uns schlecht geht, kann es wichtig sein, Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden. Nach Carl Spitteler wäre das dann übrigens „das wohl höchste Glück auf Erden“ ...

Wir müssen der Tatsache ins Auge sehen, dass es heute immer mehr Kindern so schlecht geht, dass eine Benotung ihres Engagements im Fach „Glück“ nur eine weitere Verletzung für sie bedeuten würde. Deshalb plädiere ich dafür, Glück zwar an jeder Schule, aber nicht als verpflichtende, sondern als freiwillige Veranstaltung, z.B. in Form von Arbeitsgemeinschaften, anzubieten.

Die Zahl der Schüler, die aufgrund seelischer Verletzungen nicht in der Lage sind, Glück aus eigener Kraft herzustellen, wächst – auch an unseren Gymnasien - von Tag zu Tag. Sie brauchen unsere Hilfe.

Diese Hilfe könnte tatsächlich aus dem Bereich der Schule kommen. Ich bin allerdings überzeugt, dass Schule nur so glücklich machen kann, wie die Lehrer es sind, die in ihr unterrichten.

Vor einigen Wochen habe ich mich mit einem 11-jährigen Schüler über das Thema Glück als Schulfach unterhalten. Er fand die Idee schön, fügte dann aber an:

„Wissen Sie, Frau Lange, ich überlege gerade, wie es wäre, wenn Frau Müller oder Herr Meier an unserer Schule „Glück“ unterrichten würden. Das wäre zu komisch!“

Wir mussten lachen, denn beide Lehrer sind für ihr kränkendes Verhalten Schülern gegenüber bekannt.

Und so stellt sich die Frage, ob mit dem Unterrichtsfach Glück an deutschen Schulen nicht der zweite Schritt vor dem ersten gemacht wird: Wäre es nicht sinnvoll, Glück zunächst als Pflichtfach in der Lehrerbildung einzuführen? Wäre es nicht toll, wenn Lehrer lernen würden, Burn-Out-Symptome bei sich selbst zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken? Könnte ein Achtsamkeitstraining nicht hilfreich sein, wenn es darum geht, sich selbst als angehenden Lehrer mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen? Und wäre damit nicht auch den Kindern geholfen? Vielleicht würden wir damit sogar eine bessere Platzierung bei PISA in den traditionellen Fächern erzielen ...

Mit diesem schönen Ausblick wünsche ich Ihnen allen ein gutes neues Jahr!

Ihre Catrin Lange

Anmerkungen:

\* Salutogenese – Lehre von den Bedingungen, die gesund machen  
oder die Gesundheit erhalten

\*\* Resilienz - Widerstandskraft