



# Glück als Schulfach

**S**ie erklimmen Kletterwände, sie kochen gemeinsam, sie gehen auf Fantasiereisen und trainieren ihre Wahrnehmung, sie improvisieren Theaterstücke und meditieren – und das alles

➔ VON NICOLE KEMPER

im Unterricht. Die Schüler der Willy-Hellpach-Schule haben Glück, und das steht bei ihnen sogar auf dem Stundenplan: Neben Mathematik, Englisch, Deutsch und weiteren Pflichtfächern können die Gymnasiasten und Berufsfachschüler der Heidelberger Schule seit dem Schuljahr 2007/2008 als einzige in Deutschland das Wahlfach ‚Glück‘ belegen – rund 60 der Glückspioniere erhalten zum Jahresbeginn 2009 bereits die zweiten Halbjahrszeugnisse mit Glücksnoten.

Dass die nordbadische Schule vor einhalb Jahren das erfreuliche Fach aus der Taufe hob, geht auf die Initiative ihres Rektors Ernst Fritz-Schubert zurück. Dieser weiß aus eigener Erfahrung um das schiefe Verhältnis zwischen Schulalltag und Glücksgefühlen; wissenschaftliche Studien an deutschen Schulen belegen es hinlänglich: Die meisten Schüler verbinden mit der Schule statt mit der Freude am Tun und Lernen vor allem Stress, Leistungsdruck und Ängste. Die Einführung des achtjährigen ‚Turbo-Gymnasiums‘ verschärft diese Situation noch. Die Angst vor schulischem Versagen gehört in Deutschland zu den vorherrschenden Ängsten von Kindern. Dieser Entwicklung wollte der Schulleiter entgegensteuern. „Wir müssen neue Wege finden, unsere Schüler zu ermutigen. Sie sollen erfahren, dass Glück wählbar und erlern-

bar ist“, befand Ernst Fritz-Schubert und schritt zur Tat. Unterstützt von Kollegen und Experten wie dem Sportwissenschaftler Professor Wolfgang Knörzer entwarf er das Schulfach Glück und setzte es auf den Stundenplan seiner Berufsfachschüler und Wirtschaftsgymnasiasten. Rückenwind bekam er dabei auch vom baden-württem-



Ernst Fritz-Schubert will mit dem Schulfach „Glück“ die Schüler ermutigen.

▼ ANZEIGE

**SCHULFACH GLÜCK**  
**Ernst Fritz-Schubert**  
 Wie ein neues Fach die  
 Schule verändert



Verlag:  
 Herder 2008  
 192 Seiten,  
 gebunden  
 Preis:  
 16,95 €

www.herder.de

bergischen Kultusministerium, das der Einführung des Faches als Wahlfach zustimmte – die Gymnasiasten können damit sogar ein mündliches Prüfungsfach im Abitur ersetzen. Doch wie unterrichtet man Glück, beziehungsweise das Glückliche? Die Ausarbeitung eines Lehrplans habe ihm „zunächst einiges Kopfzerbrechen und viele schlaflose Nächte“ bereitet, gibt Fritz-Schubert zu. Ausgehend von der Grundannahme, dass Glück sich aus einzelnen Glücksbausteinen zusammensetzt, die als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen, stellte er einen Glückslehrplan aus verschiedenen Modulen zusammen: Lebensfreude, Freude an der eigenen Leistung sowie das Auskosten einzelner Glücksmomente gehören dazu, ebenso wie Bewegung, Ernährung und positive Gemeinschaftserlebnisse. Theaterpädagogen, Schauspieler, Fitnesstrainer und Systemtherapeuten setzen die Einheiten zusammen mit Lehrkräften der Willy-Hellpach-Schule in praktische Unterrichtsstunden um, in denen die Schüler beispielsweise die Fitnessgymnastik Tae-bo kennenlernen oder sich in spielerischen Übungen dem Thema Fremd- und Selbstbild annähern. In eigenen Heften dokumentieren sie ihre Glückserfahrungen und -entwicklungen.

Dass der eingeschlagene Weg in die richtige Richtung führt,

sieht Fritz-Schubert nicht nur durch die positiven Rückmeldungen der Eltern und Schüler bestätigt, sondern auch durch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluationen. Die begleitend durchgeführten Untersuchungen belegen nicht nur die Zunahme des subjektiven Wohlbefindens der Jugendlichen, sondern auch eine signifikante Persönlichkeitsstärkung. Eine Studie des Heidelberger Pädagogikprofessors Wolfgang Knörzer zeigt, dass die Schüler im Vergleich zum Beginn und zu einer Kontrollgruppe in Bezug auf Selbstkontrolle und Zielfindung beachtliche Zuwächse verzeichnen konnten. Die Willy-Hellpach-Schule wird deshalb auch in Zukunft Glücksunterricht auf dem Stundenplan haben. Darüber hinaus soll das Glück noch mehr Schule machen: In diesem Schuljahr haben die Heidelberger Glückspioniere in einem Privatschuljahr in Weinheim an der Bergstraße mit wissenschaftlicher Begleitung ein weiteres Projekt mit jüngeren Schülern begonnen. Im Rahmen einer Erprobung für die Hauptschule werden Teile des Unterrichtskonzeptes ab Februar 2009 außerdem in drei weiteren Schulen angeboten. Außerdem wird das Team um Ernst Fritz-Schubert auf der Grundlage der gemachten Erfahrungen Fort- und Weiterbildungen für Lehrer einrichten. Glückliche Zeiten für Schüler und Lehrer.

➔ **BUCHTIPP**

„77 Wege zum Glück“  
 von Wolff Horbach

Verlag: Gräfe und  
 Unzer 2008, 192 Seiten,  
 broschiert, Preis: 16,90 €

Glück ist lernbar, sagt auch Wolff Horbach, Autor der „77 Wege zum Glück“. In seinem Praxisbuch beschreibt er verschiedene Glücksquellen, aus denen sich jeder Leser seinen eigenen Cocktail für glückserfülltere Zeiten mixen kann.

# Stille Jungs

„Stark ist, wer auch schwach sein kann“

Jungen sind gerne laut und wild – aber ebenso sehr brauchen und genießen sie Ruhemomente. Im Pro-

➔ VON NICOLE KEMPER

jekt „Stille Jungs“, das seit 2006 an verschiedenen Schulen in Freiburg und der Umgebung sowie einem Gemeindezentrum durchgeführt wird, wird Jungen zwischen sechs und 16 Jahren dieser Raum gegeben. Jede Gruppenstunde besteht aus den drei Elementen Kommunikation, Kampfkunst und Stille. Geleitet werden die Stunden von Stille-Jungs-Gruppenleitern und den ‚Großen Brüdern‘ – ehemalige Teilnehmer, die in der Durchführung von Gruppenstunden geschult wurden. Das Ziel des Projektes ist es, die Jungen bei ihrer oft schwierigen Identitätsfindung zu unterstützen. Sie lernen Schwäche, Kraft und Emotionen zu zeigen, erfahren in den Kampfkunstritualen Respekt und Wertschätzung und lenken in den Stilleübungen und Kommunikationsprozessen die Aufmerksamkeit nach innen. Das alles schafft neue Zugänge zum Körperbewusstsein, zu mentaler Stärke und zur Übernahme von Verantwortung für ein freundschaftliches Miteinander, erläutert Projektleite-



Kommunikation, Kampfkunst und Stille – aus diesen Elementen besteht jede Gruppenstunde.

rin Heidrun Mazumdar. Entstanden war das Projekt vor vier Jahren im Auftrag der Landesstiftung Baden-Württemberg. Momentan wird „Stille Jungs“ von der Oberle-Stiftung sowie von Schulen und Eltern unterstützt. Das Projekt soll weiter wachsen: „Wir haben viele Anfragen von Schulen und Eltern und sind gerade dabei, Ausbildungsmodulare für Gruppenleiter zu erstellen“, sagt Mazumdar. Offene Gruppenstunden für Schüler der fünften bis achten Klassen finden derzeit freitags in der Thomasgemeinde statt. Interessierte Eltern und Lehrer sowie an der Ausbildung zum „Stille Jungs-Gruppenleiter“ interessierte Erwachsene mit Kampfkunst- oder Sportlehrer-Erfahrung können sich direkt an die Projektleiterin wenden.



Der „Große Bruder“ leitet die Gruppenstunde.  
 Fotos: © Stille Jungs

INFO

Heidrun Mazumdar  
 Erasmusstraße 8  
 79098 Freiburg  
 Tel.: 0761/25358  
 Mobil: 0173/3944779  
 heidrun@mazumdar.de

www.stille-jungs.de