



Sie haben Glück, eine Doppelstunde pro Woche: Die 14. Klasse der Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement der Berufsschule Nürnberg mit Lehrerin Alexia Lauer (l.).

Foto: Hans Böller

## Eine Doppelstunde Glück pro Woche

**SERIE** „Das tut der Seele gut“: An der Beruflichen Schule 7 in Nürnberg steht das Glück im Lehrplan. Am Ende gibt es sogar Noten.

VON HANS BÖLLER

**NÜRNBERG** – Sie haben Glück. Immer mittwochs am Nachmittag. Eine Doppelstunde Glück. Glück ist ein Schulfach an der Beruflichen Schule 7 in Nürnberg, die Glückslehrerin ist Alexia Lauer, die stellvertretende Direktorin. „Glück“, sagt sie, „ist mir ans Herz gewachsen“ – man spürt das als Besucher, Alexia Lauer strahlt Offenheit aus, Empathie. Lehrerin ist sie mit Leib und Seele, es war immer ihr Wunschberuf. Man wird es ein Glück nennen dürfen.

Aber so ein Glück hat nicht jeder, und natürlich war es kein Zufalls-glück, das man im Leben manchmal haben kann. Ein anhaltendes Lebensglück lässt sich darauf nicht aufbauen; es zu suchen, ist eine lebenslange

kleine Runde: „Hat jemand Empathie?“ Die Liebe gewinnt, auch Friede, Treue und Familie liegen weit vorne. Und, ja, sie haben Empathie: Die Werte, die den Mitmenschen im Blick haben, überwiegen in allen Sammlungen bei weitem. Es wird eine höchst kurzweilige Doppelstunde, als Besucher lernt man angenehme junge Menschen kennen, aufmerksam, höflich und auffällig reflektiert. „Hier dürfen sie über ihre Emotionen sprechen, das tut ihnen gut“, sagt die Lehrerin, „wir haben ja großen Einfluss darauf, welcher Film in unserem Kopfkino läuft“.

Wohlbefinden heißt das Lernziel. Was kann ich, wo liegen meine Stärken, was ist mir wichtig, wo will ich hin? Das sind die Fragen, und die Antworten, sagt Alexia Lauer der Klasse, „sind schon eine gute Hilfe bei der Suche nach einem passenden Praktikumsplatz“. Auf die Frage des Besuchers, wem es wichtiger als Einkommen und Karriere sei, etwas Sinnvolles zu tun, etwas, das auch anderen hilft, gehen alle Hände nach oben. Wer glücklich werden will im Leben, wird besser nicht Teil der Ego-Gesellschaft?

An der Wand hängt ein Bild. Ein Schiff im Hafen, gebaut aus Stärken und Schwächen, zu besetzen mit einer Crew und umgeben von vier Hafennauern: Realität, Geld, Zeit, Konventionen. Davor liegt die weite See der Zukunft, Stürme, Monster, Inseln der Hindernisse. Es gibt keinen einfachen, sicheren Weg – Orientierungs-



Ein Koffer voller Glück - Material für den Unterricht.

Foto: Hans Böller

hilfen aber schon. In einem Koordinatensystem – Lust, Unlust, Ich, Andere – verbinden die Schüler ihre Tugenden, heraus kommt ein Sternbild, ein Wegweiser auf der Reise. Das Schulfach Glück gibt es seit 2007. Die Idee hatte der Heidelberger Oberstudienleiter Ernst Fritz-Schubert – weil er in drei Jahrzehnten im Schuldienst beobachtet hatte, dass der primär leistungsorientierte reguläre Unterricht „den abnehmenden Tendenzen des sozialen, psychischen und körperlichen Wohlbefindens nicht genügend entgegenwirkt“, wie er schreibt, kurz: dass die Schule für viele Schüler kein Glücksort ist.

Glück lernen: Was „auf den ersten

Blick exotisch“ anmutete, wie Fritz-Schubert selbst meint, sei im Grunde „die Hauptaufgabe der Schule“, die „Vorbereitung auf ein gelingendes Leben“. Fritz-Schubert entwickelte das Schulfach Glück, sein Institut bildet dafür seit 2009 Glückslehrer aus – inzwischen steht Glück in weit über 100 Schulen in Deutschland auf dem Lehrplan, der wissenschaftlich begleitet Unterricht findet in allen Schularten statt, schon in Grundschulen.

„Selbstmanagement“ heißt das Fach manchmal auch, es ist ein Begriff, der den jungen Menschen hier nicht gefällt. Klingt zu egoistisch, sagen sie, Glück ist ein viel schöneres Wort, und finden kann man es, das Glück, nicht alleine. Seit dem laufenden Schuljahr steht Glück im Lehrplan – und welche Freude es bereitet, darüber gemeinsam nachzudenken, hört man nach der Doppelstunde. Alexia Lauer lässt den Besucher dafür allein mit der Klasse.

Glück – ein Glück? Ja, sagt Billy-Joe, „wenn wir Glück haben“ – das Fach Glück, der Doppelsinn ist immer wieder hübsch – „finde ich mich wieder“. Er erlebt, sagt Billy-Joe, „dass es immer mehr junge Menschen werden, die nach sich suchen“, obwohl das auch eine heikle Übung sein könnte. „Was, wenn die Antworten negativ ausfallen?“

Ihm ist das passiert, „es gab Punkte in meinem Leben, wo ich nicht mehr weiterkam, ich war in einem Loch – aber ich habe gelernt, Treppen heraus zu bauen, Richtung Licht“. Zu lernen, sich künftige Glücksmomente schon vorher auszumalen, gehört

ebenso zu den Ideen des Schulfachs Glück wie die Begegnung mit Grenzen. Auch Alexia Lauer hat immer wieder Menschen kennengelernt, die sich um die Selbstreflexion lieber drücken, aus Angst, aus Bequemlichkeit – um den hohen Preis einer Lebenszufriedenheit; wer Fragen ausweicht, meint sie, kann ein ganzes Leben im falschen Beruf verbringen.

„Ich bin nicht generell glücklicher, aber ich weiß mein Glück jetzt schon mehr zu schätzen“, sagt Emma, „und nach einem schlechten Tag reflektiere ich und frage mich ganz bewusst: Ist es gerechtfertigt, wenn ich mich schlecht fühle?“ „Die Leute, die hier sind, üben gemeinsam Empathie“, meint Leonie, „jeder sieht, dass man auf der Suche nicht alleine ist“. Leonie sagt einen schönen Satz: „Das tut der Seele gut.“

### Benotung ist Vorschrift

„Wie stehe ich selbst in der Welt, wie komme ich bei anderen an, wie bewerte ich andere?“ Solche Fragen zu stellen, sagt Laura, „finde ich toll“, „vielleicht“, überlegt sie, „habe ich schon zu einer positiveren Denkweise gefunden“.

Lena formuliert es ähnlich: „Es ist ein Glück, sich selbst besser kennenzulernen, gemeinsam mit den anderen.“ „Wir müssen nichts, wir können uns einfach erzählen, wie wir uns fühlen“, meint Vanessa. Später, beim Hinausgehen, wird Agha noch verraten, worauf er sich besonders freut: Er will jedem aus der Klasse etwas schreiben, „etwas Nettes, das Freude machen soll“.

Am Ende des Jahres wird das Glück, tatsächlich: benotet. Glück: ausreichend, Note Vier? „Für mich war das ein totaler Widerspruch“, sagt Alexia Lauer, aber die Fachakademienordnung fordert drei Leistungsnachweise. Einer ist eine Kurzarbeit, auf die beiden anderen werden sich die Schüler sogar: Jeder darf sich eine gute Tat überlegen und seine Beweggründe dazu erläutern, und jeder darf ein „Werkstück“ basteln – es kann ein Lied sein, ein Kartenspiel, ein Video.

Die meisten wissen schon, was sie machen werden, sie erzählen mit Begeisterung davon – aber, das muss der Besucher natürlich versprechen, es bleibt bis zum Schuljahresende noch geheim. Als sicher darf gelten, dass ein guter Notenschnitt herauskommen wird. Eine Eins in Glück – noch eine hübsche Vorstellung.



Aufgabe, wahrscheinlich sollte man früh damit beginnen.

Schule vermittelt Wissen, Können, im Idealfall auch soziale Fertigkeiten. Die Frage, die man im großen Rahmen stellen könnte – hat der immense technisch-wissenschaftliche Fortschritt der jüngeren Vergangenheit die Menschen glücklicher gemacht? -, wäre natürlich auch in jedem anderen Zusammenhang, gerade im Blick auf die Schule, interessant.

### Was bedeutet Edelmut?

Macht mich das, was ich hier lerne, glücklich? Jetzt – und später, im (Berufs-)Leben? Und, wenn nicht, wozu ist es dann gut?

Für die 14. Klasse der Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement beginnt die Doppelstunde auf dem Flur, wo 120 kleine gelbe Zettel liegen. „Herzlichkeit“, steht darauf, „Disziplin“, „Liebe“, „Gemeinschaft“ oder „Güte“ – 120 Werte, manchmal müssen die Schüler nachfragen. Frau Lauer, was bedeutet Edelmut? Die Lehrerin erklärt es kurz, klingt sympathisch, sagt ein Mädchen. Auch Redlichkeit ist als Begriff nicht jedem vertraut. Ist das altmodisch? Passt das zu mir?

Das sind die Fragen, die sie sich stellen, 15 Zettel darf sich jeder aussuchen – und eine Wertepyramide daraus basteln, für sich, danach reden sie darüber. Schöne Frage in die

### ZUM THEMA

## Was kann ich, was will ich?

Alexia Lauer ist eine von zwei Glückslehrerinnen an der Beruflichen Schule 7 in Nürnberg, zwei weitere sind in Ausbildung. Die **Ausbildung umfasst 144 Stunden innerhalb eines Jahres**, Träger ist das gemeinnützige Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung in Heidelberg.

Der **Lehrplan** des Faches Glück ist auf eine **gelingende Lebensgestaltung** ausgerichtet. Ne-

ben eines besseren subjektiven Wohlbefindens geht es vor allem um die Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung, des Selbstbewusstseins und der sozialen Kompetenzen. „Um mein Leben zu gestalten, muss ich mir meiner eigenen Kräfte und Ressourcen bewusst werden“, heißt es, daraus sollen sich **realistische Visionen und Ziele** entwickeln: „Die Bedeutung dieser Ziele kann ich erhöhen, indem ich mir

meine Gefühle beim Erreichen des Zieles genau ausmale und sozusagen vorwegnehme.“

Was will ich, was nicht: Die Entscheidungen sind der „dritte Schritt“ auf dem Weg, Pläne umzusetzen: „Damit aus Plänen wirklich Handlungen und vielleicht sogar Haltungen werden, müssen wir **lernen, uns selbst zu motivieren, aber auch mit Ängsten umzugehen** und uns zu beruhigen.“