

Das Lernkonzept Glück an der Carl-Bosch-Schule (Integrierte Sekundarschule in Berlin Reinickendorf)

Begründung für die Einführung des Unterrichtsprojektes

Seit einigen Jahren sind die Themen Glück, positive Psychologie, positives Denken vielerorts im Gespräch. Es gibt unendlich viele Bücher, Ratgeber, Angebote für diesbezügliche Trainings.

Im Gesundheitsbereich gab es ernstzunehmende Studien, die unter anderem nachwiesen, dass glückliche Menschen gesünder sind, dass der Heilungsprozess bei glücklichen Menschen erfolgreicher verläuft, insbesondere in der Psychologie und Psychiatrie konstruierte man Übungen, die positives Denken entwickeln sollen. Viele Elemente der positiven Psychologie finden sich im derzeit bemerkenswert wachsenden Bereich des Coaching. An der Carl-Bosch-Schule sind diese im Lerncoaching und auch im Glücksunterricht verankert.

Ist das Glück zu Recht in den Schulen angekommen?

Die Carl-Bosch-Schule wollten weg vom Bauchgefühl, weg von den Bedenken bezüglich der Wirksamkeit, weg von dem Belächeln – Was hat Glück in der Schule zu suchen?

Eine erste Internetrecherche ergab eine Fülle von Glücks-Literatur, das sind wissenschaftlich fundierte Abhandlungen wie die „Neurobiologie des Glücks“ von Tobias Esch mit einem Geleitwort von Gerald Hüther, bis zu populärwissenschaftlichen, humoristischen Büchern wie „Glück kommt selten allein“ von Eckhardt von Hirschhausen. Die Vielfalt der Literatur zu diesem Thema wird deutlich im Buch „Psychologie des Glücks“ von Bucher mit unglaublichen 60 Seiten Quellenangaben, selbst Johann Wolfgang von Goethe widmet sich dem Thema in „Kleine Philosophie des Glücks“.

Die Vielschichtigkeit des Begriffes wird auch in der englischen Sprache deutlich, hier gibt es mehrere Begriffe für Glück: Happiness, Luck, Pleasure, Well-being.

Hirschhausen unterscheidet:

- Glück durch Gemeinschaft
- Glück des Zufalls
- Glück des Moments
- Glück der Selbstüberwindung
- Glück der Fülle

Die Schule ergänzte durch die Erfahrungen und Beobachtungen im Schulalltag:

- Glück durch ein positives Selbstwertgefühl
- Glück durch Anerkennung
- Glück durch selbstloses Engagement
- Glück durch Selbstwirksamkeit
- Glück durch Dankbarkeit

In der wissenschaftlichen Literatur werden verschiedenen Fragen betrachtet.

Wie kann man „glücklich sein“? Wie kann man Wohlbefinden messbar machen?

Was macht glücklich? Was bewirkt es, wenn ich glücklich bin? Gibt es eine Glückssteigerungsstrategie?

Nachgewiesen wurden u.a. die folgende Glückseffekte

- Glück fördert kognitive Fähigkeiten, Flexibilität und Kreativität.
- Glück fördert die psychische und physische Gesundheit. (Glückliche leben (zumeist) länger)
- Glück erleichtert das Lernen.
- Glück begünstigt Moralität und beruflichen Erfolg.
- Glück bewirkt einen aktiveren Bezug zum Leben (besonders wichtig im Alter).
- Glück fördert eine empathischere, soziale Orientierung auf die Mitmenschen.
- Glück hat eine integrierende, identitätsstützende Wirkung auf die gesamte Persönlichkeit.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Glück /glücklich sein/ Wohlbefinden einen positiven Einfluss auf Gesundheit, auf Verhalten und auch auf das Lernen hat!

Kann man aber tatsächlich lernen glücklich zu sein?

Tobias Esch zeigt die wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen molekularer Hirnforschung und sozialer Interaktion. Er begründet, dass es gesund ist, glücklich zu sein und vor allem, dass es trainierbar ist.

Durch die Neuroplastizität, die Eigenschaft des Gehirns sich anzupassen, werden Erfahrungen mit Gefühlen gekoppelt. Auf diese Weise entstehen - bei Wiederkehr und Wiedererkennung - synchrone Erregungsmuster die dafür sorgen, dass die Erfahrungen mit den angekoppelten Gefühle mittels Neuronen in die Hirnstruktur übersetzt werden.

Denken wir also grundsätzlich positiv (was man tatsächlich trainieren kann), wird die Art zu Denken auf Dauer unser Gehirn formen – und umgekehrt. Das positive Denken wird zu einem Teil von uns.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass glücklich sein erlernbar ist!

Die klare Schlussfolgerung der Carl-Bosch-Schule: „**DAS GLÜCK MUSS IN DIE SCHULE!!!**“,

denn Glück

- stärkt kognitiv und emotional
- steigert die Gesundheit von Schüler/innen und Lehrkräften
- fördert die Leistungsorientierung und –bereitschaft
- fördert die soziale Kompetenz
- wirkt positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung

und Glück kann man lernen.

Die Ausrichtung des Denkens und Handelns in den Schulen ist schon seit längerem durch Signale aus verschiedenen Richtungen beeinflusst. Positive Pädagogik, Unterricht nach dem ETEP-Prinzip, Lerncoaching und nun auch „Glücksunterricht“.

Die Carl-Bosch-Schule hat all diese Signale zu einem Gesamtkonzept zusammengefügt.

Die Entwicklung von Glück und Selbstvertrauen ist im Leitbild der Schule verankert, ist innerhalb des Unterrichts und im Gesamtgefüge der Schule auf verschiedenen Ebenen eingebunden.

Nahezu 50% der Lehrkräfte haben eine ETEP Zusatzausbildung. Ausgehend von einem entwicklungspädagogischen Ansatz stehen hier Potentiale einzelner Schüler und auch der gesamten Klasse im Vordergrund. Erreichbare individuelle Ziele und auch spezielle Klassenziele werden vereinbart und durch Diagnose und Feedback begleitet.

Das Glück ist curricular im Ethik-Unterricht im Jahrgang 8 verankert. Hier wird jährlich in vier Klassen durch eigene zertifizierte Glücks-Lehrkräften und Glücks-Studenten mit „warm up“, Glückstagebuch, Glücksbriefen und Unterrichtsexperimente ein stärken- und ressourcenorientierter Blick auf das eigene „ICH“ entwickelt.

Für die Lehrkräfte war die Beschäftigung mit dem Thema ein erneutes Bewusstmachen und Fokussieren der pädagogischen Haltung.

Bekannte Ansätze und pädagogische Prinzipien erhalten über den Blick durch die „Glücksbrille“ wieder neue Bedeutung. So finden die genannten verschiedenen Aspekte - Glück durch Gemeinschaft, Glück durch ein positives Selbstwertgefühl, Glück durch Anerkennung, Glück durch Erfolg - und das Wissen, dass die bewusste und wiederholte Verknüpfung von Handlungen und positiven Gefühlen das Glück steigern kann, in unterschiedlichsten Situationen Beachtung.

2019 plant die Carl-Bosch-Schule das Glück noch mehr im Haus sichtbar zu machen – die Schülerinnen und Schüler wünschen sich ein „aufmunterndes“, freundliches Schulhaus, es gibt schon viele kreative Ideen.

2019 wird auch das Jahr der Begabungsförderung, die Carl-Bosch-Schule will schlummernde Talente insbesondere im künstlerischen, handwerklichen, kommunikativen und digitalen Bereich finden und die Schülerinnen und Schüler unterstützen, diese Begabungen zu entwickeln und mit Stolz zu präsentieren.

2019 werden zertifizierte Lerncoaches die Schülerinnen und Schüler begleiten eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken, um Herausforderungen gut bewältigen zu können und ein positives persönliches Lebensziel zu entwickeln.

Anke Harder
Schulleiterin der Carl-Bosch-Schule – Berlin

Literaturquellen:

Bucher, Anton: Psychologie des Glücks, 2. Aufl., Weinheim Basel: Verlagsgruppe Beltz 2018
Esch, Tobias: Die Neurobiologie des Glücks, 3. Aufl., Stuttgart Georg Thieme Verlag KG 2018
von Hirschhausen, Eckart: Glück kommt selten allein, 16. Aufl. 2017, Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH 2011, S. 19
Brohm, Michaela; Andres Wolfgang: Positive Psychologie in der Schule, Die „Glücksrevolution“ im Schulalltag, 2. Aufl., Weinheim Basel Verlagsgruppe Beltz 2017