

Sachsens erste Schule, die Glück lehrt

Leistungsdruck, Pandemie, Sehnsucht nach Normalität – vielen Kindern geht die Lebensfreude verloren. Ein Gymnasium in Radebeul hat dagegen ein Rezept.



Durchatmen, Druck rausnehmen, den Kindern zuhören und sie fragen, wie es ihnen geht: Damit beginnt Ellen Sittner ihren Glücksunterricht in Radebeul. © Ronald Bonß

Von Susanne Plecher 7 Min. Lesedauer

Montagsmorgen, 8.30 Uhr. Blassgrau ist der Himmel über dem Lößnitzgymnasium in Radebeul. Winzige Flocken rieseln auf den Schulhof nieder, so klein, dass die Kinder sie kaum wahrnehmen. Die Schüler schnattern, gähnen, lachen oder verdrehen die Augen, vergleichen Hausaufgaben, fragen sich schnell ein paar Vokabeln ab. Was hieß doch gleich „the best“? Ilka Sonnenburg, Lehrerin der 5/1, sortiert ihre Klasse. Die Hälfte geht zum Förderunterricht, die andere hat etwas Besonderes auf dem Plan, etwas, das es in Sachsen sonst nicht gibt. „Max, machst du Glück oder liest du?“, fragt sie einen ihrer Schüler.

Max macht Glück. In der zweiten Stunde montags, bei Frau Sittner. Die ist ein bisschen aufgeregt, schiebt Tische beiseite und stellt Stühle zu einem Kreis auf. Ellen Sittner ist Sozialpädagogin und systemische Therapeutin mit eigener Praxis und langer Erfahrung. Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung ist sie auch. Aber keine Lehrerin. Trotzdem gibt sie das Unterrichtsfach Glück. Einmal wöchentlich, seit Anfang November. „Es gibt einen Unterschied zwischen Glück haben und glücklich sein“, sagt sie. Und: „Man kann lernen, wie man durch sein Denken und sein Handeln Einfluss darauf gewinnt.“

Auf der Suche nach was Neuem?

Die Region Löbau/Zittau lädt zum Wohnen und Arbeiten ein. Und Hilfe beim Thema Immobilien findet sich direkt vor der Haustür.

40 Prozent seines Glücksempfindens kann der Mensch selbst gestalten, sagt die US-amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky. Die Hälfte sei genetisch festgelegt, nur zehn Prozent von äußeren Umständen bestimmt. Dazu zählen Statussymbole, Geld, aber auch Gesundheit und Aussehen. Langfristiges Glück, so die Botschaft, lässt sich erarbeiten, nicht kaufen. Aber wie kann man das lehren? Und wie kommt man überhaupt auf die Idee?

Um zu erklären, warum sie Glückslehrerin geworden ist, holt Ellen Sittner ein wenig aus. Als sie noch in einer Dresdner Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie gearbeitet habe, erzählt sie, hätten oft Kinder wegen ganz normaler, altersgerechter Probleme auf ihrer Couch gesessen. Sie stellten sich Sinnfragen, hatten wenig Selbstwertgefühl, meinten, zu dick zu sein, zu groß, zu klein, stritten sich oft mit Eltern oder Freunden, hatten keine Idee, wie sie Konflikte lösen können und wohin sie im Leben wollen. Sie waren aus den unterschiedlichsten Gründen vor allem eines: unglücklich. „Aber die Fragen, die sie stellten, sind im Alter von 16 total normal. Allerdings lautet die gesellschaftliche Antwort darauf: Geh zum Therapeuten.“

"Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung." Erich Fromm, Philosoph, Psychoanalytiker (1900-1980)

Ellen Sittner fiel es zunehmend schwer, das zu akzeptieren. Sie suchte nach Alternativen. Dann stieß sie auf einen Facebook-Post über das Unterrichtsfach Glück und über Ernst Fritz-Schubert, Dokortitel in Erziehungswissenschaften, der es entwickelt hatte. „Das wollte ich auch. Ich wusste sofort, dass es das Richtige für mich ist“, erinnert sich die 36-Jährige. Ein einziger Platz war auf der Weiterbildungsliste des Instituts in Heidelberg noch frei. Sie lernt dort Methoden, mit denen Schüler die Entwicklung ihrer Persönlichkeit stärken können. Denn im Kern geht es darum, Kinder und Jugendliche zu kreativen, selbstbewussten, neugierigen und mutigen Menschen zu erziehen. Fritz-Schubert, der selber viele Jahre ein Gymnasium in Heidelberg leitete, hat darin „die optimalen Voraussetzungen für ein glückliches und gesundes Heranwachsen zu sozial-emotional kompetenten Persönlichkeiten“ erkannt.

An diesem Montag beginnt Glück mit Selbstreflexion. Eine Kerze brennt in der Mitte des Stuhlkreises. Grüne, gelbe, rote Smileys liegen rings herum. Lea nimmt sich einen roten, dessen Mundwinkel nach unten gewölbt sind. Ihre Freundin ist seit zwei Wochen krank. Sie vermisst sie. Emma, gelber Smiley mit unentschiedenem Gesichtsausdruck, hat Kopfschmerzen und den Montagsblues wohl auch. Jannis streicht mit dem Daumen über seinen grünen Smiley. Er hat gute Laune. „Ich freue mich auf die Schule, sie macht mir Spaß“, sagt er. Eric hat Stress mit seiner Schwester, schon morgens zoffen sie sich. Man sieht dem Fünftklässler an, dass er seinen zornroten Smiley am liebsten quer durchs Zimmer schnippen würde.

Die Kinder kennen diese Übung. Es fällt ihnen nicht mehr schwer, herauszufinden, warum sie sich gerade fühlen, wie sie sich fühlen und darüber freimütig in der Gruppe zu sprechen. Das ist Phase eins des Glücksunterrichts: Sich selbst wahrnehmen, eigene

Stärken und Schwächen erkennen und benennen. Später wird es darum gehen, eine Vision zu entwickeln. Was ist mein Ziel? Welche Bedürfnisse habe ich? „Danach lernen sie, eine Entscheidung zu treffen und die Auswirkungen zu bedenken“, erklärt Ellen Sittner. Sie entwickeln einen Plan, wie sie das Ziel erreichen können, gehen gemeinsam an dessen Umsetzung und denken am Ende darüber nach, wie alles funktioniert hat.

**"Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich."
Hermann Hesse, Schriftsteller (1877-1962)**

Max sitzt im Stuhlkreis neben Ella. Auf ihrem Pulli steht „Born to be a unicorn“, zum Einhorn geboren. Mit Regenbogenschweif und gewundenem Horn, ein Fabelwesen zum Wünscheerfüllen. Ein Mädchentraum. Und dann plauzt Corona in die Schulzeit und nistet sich ein. Ella und ihre Klassenkameraden waren noch in der dritten Klasse, als die Pandemie begann. Die vierte haben sie zum Großteil im Wechselunterricht verbracht. Manche konnten mit ihrer Grundschulklasse noch nicht mal auf Abschlussklassenfahrt gehen. Jetzt sind sie seit drei Monaten auf dem Gymnasium. Immer wieder fehlt einer ihrer Mitschüler oder Lehrer, hat sich mit Corona angesteckt oder muss als Kontaktperson in Quarantäne. Dazu die Sorgen der Eltern, die vielen schlechten Nachrichten. Wie soll man da unbeschwert im neuen Lebensabschnitt ankommen und eine Gemeinschaft werden? Frau Sittner ist montags auch deshalb in ihrer Gruppe, um dabei zu unterstützen.

René Rygol ist auch neu am Lößnitzgymnasium. Erst seit August ist er hier der Chef. Er weiß, welche Last die Pandemie für die Kinder ist. „In der ersten Welle sind viele sehr alleingelassen worden, waren auf sich zurückgeworfen und mussten vieles, was Selbsterkenntnis betrifft, mit sich ausmachen“, sagt er. Er erlebt Schüler „zunehmend zurückhaltend und zurückgezogen“, teilweise seien sie nicht mehr so lebhaft und fröhlich. „Ich befürchte, dass das eine Auswirkung der Pandemie ist“. Deswegen sieht er dringenden Nachholbedarf – nicht nur im Fachlichen, sondern auch im psychosozialen Bereich. Einen Schulsozialarbeiter hat das Gymnasium derzeit nicht.

"Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große warten." Pearl S. Buck, US-amerikanische Autorin (1892-1973)

Ellen Sittner bezahlt er mit Mitteln aus dem Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“. Bund und Land stellen darin 95 Millionen Euro für Sachsens Schulen bereit, sowohl für das Schließen von Lernlücken, als auch für sozialpädagogische Unterstützung und Förderung.

Zweite Übung im Unterricht: Schreibt 30 Dinge auf, die ihr könnt. Beginnt den Satz mit „Ich kann ...“. Die Kinder stöhnen. Denken nach. Füllen die Listen anfangs stockend, dann fließt es. „... tanzen, gut mit dem Computer umgehen, Matheaufgaben lösen, Freunde trösten, andere zum Lachen bringen, Schneemänner bauen, einen Salto vom Dreier machen“, schreiben sie. Jannis hat sogar 31 Fähigkeiten entdeckt. „Mein Blatt ist zu klein!“, ruft er.

Glücksunterricht schult die Selbstwirksamkeit und trainiert die Fähigkeit, mit Scheitern umzugehen. Kinder lernen, was ihnen hilft, eine schlechte Stimmung auszuhalten und womit sie sich selbst den Rücken stärken können, wenn eine schwierige Situation länger anhält. „Sie werden resilienter“, sagt Sittner. Die Therapeutin möchte das Schulfach in

Sachsen etablieren und später Lehrern beibringen, wie sie die Methoden in ihren Unterricht einfließen lassen können. Sie ist überzeugt, dass das eine Erleichterung des täglichen Stressaufkommens nach sich ziehen würde. Für beide Seiten, Schüler wie Lehrer.

„Schule soll nicht nur Unterricht sein, sondern muss auch Spaß machen. Und der ist nicht so weit vom Glück entfernt“, sagt Schulleiter Rygol. Ihn macht es glücklich, wenn Arbeit und Privatleben gut ausbalanciert sind. Seine Fünftklässler sehen das bestimmt ähnlich. Die Kollegen sicher auch.

Die Namen der Kinder wurden geändert.



Welcher Smiley passt heute am besten zur Stimmung? © Ronald Bonß

Ellen Sittners Glückstipps

- **Bewegung:** Sport setzt Glückshormone frei. Wer sich bewegt, merkt das ganz schnell.
- **Natur:** Grün senkt das Stresslevel. Ein Spaziergang im Wald oder über eine Wiese lässt uns zur Ruhe kommen, fördert Kreativität und Gedankenfluss. Verbringen Sie so oft wie möglich Zeit in der Natur!
- **Tägliche Routinen:** Überlegen Sie sich, was Ihnen guttut und Kraft gibt. Einen Morgenspaziergang machen? Ein Feierabendtänzchen durchs Haus? Egal!