

# Glück in der Schule?

Von Regine Marie Wilke

Was verstehen wir eigentlich unter „Glück“? Die Vorstellungen darüber sind so schillernd wie der Begriff selbst. Im Unterschied zu einem von außen hereintretenden Zufallsglück oder dem oberflächlichen Gefühl von „Happiness“, das häufig durch materielle Erlebnisse ausgelöst wird, möchte ich hier Glück begreifen als eine Lebensfreude, die sich zu einem nachhaltigen Gefühl entwickeln kann, also einer Form des „Lebensglücks“. Der Blick richtet sich dabei nach innen, im Sinne Schopenhauers: *„Das Glück ist nur schwer in uns selbst zu finden und unmöglich woanders.“*

Kann man Glück eigentlich lernen? In sechs Bundesländern existiert „Glück“ bereits als Unterrichtsfach. Ich selbst bekam das Fach in einer anderthalbjährigen Ausbildung am Fritz-Schubert-Institut in Heidelberg vermittelt. Der Unterricht befindet sich in einer Schnittmenge aus Philosophie und Psychologie, besteht aus einer Mischung aus handlungsorientierten und kognitiven Übungen. Es geht hierbei um persönliche Stärken, Visionen und Entscheidungen, also Lebensthemen, die nicht nur Jugendliche, sondern Menschen jeden Alters beschäftigen. Durch sinnvolle Methoden und spielerische Übungen sollen diese Grundpfeiler eines gelingenden Lebens vermittelt werden, abseits von äußeren Bewertungsmustern und -zwängen.

### Meditation als Weg zu sich selbst

Eine wahre Nachhaltigkeit sowohl auf meinem persönlichen Lebensweg als auch in Bezug auf meine berufliche Tätigkeit als Lehrende in der Schule und als Leiterin im musikalisch-künstlerischen Bereich vollzog sich jedoch erst durch die Anwendung regelmäßiger Meditation.

Dieses Thema begleitet mich schon ein Leben lang. Als Musiker/in und Sänger/in ist man vertraut mit dem Umgang des eigenen Atems und sensibilisiert auf körperlich-emotionale Vorgänge, als Chorleiter/in und Dirigent/in mit physiologisch-emotionalen Vorgängen des Ensembles. Das Hinhören gehört zur Profession, das wache, neugierige, hingebungsvolle Lauschen und Wahrnehmen der Klänge der Welt.

Informelle Meditation im Sinne einer Phase der Bewusstheit im Alltag schärft die Sensibilisierung für eigene Verhaltensweisen und Muster. Regelmäßige formale Meditation führt über das Bewusstsein von Körper, Gefühlen und Gedanken zu einem tiefer liegenden Kern des Ichs, zu einem Verständnis meines eigenen wahren Wesens.

### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion („MBSR“) als Hilfe zur Selbsterforschung

Während meiner zweijährigen Ausbildung zur MBSR-Lehrerin („*Mindfulness Based Stress Reduction*“ – zu verstehen als achtsamkeitsbasierte Stressreduktion –, stellte ich mit Erstaunen fest, dass ich einen großen Teil der Methoden des MBSR bereits in der Praxis anwandte. Wahrnehmungsübungen und das bewusste Innehalten und Zur-Ruhe-Kommen in den Proben wie auch in ‚normalen‘ Schulstunden führen dazu, dass sich ein Raum öffnet, in dem Menschen sich ihres momentanen Zustands gewahr werden und ihn mit innerer Klarheit verändern können. Die Arbeit beginnt dabei meist mit der Körperwahrnehmung und öffnet sich zu den Dimensionen des Gefühls und des Geistes. Wo bin ich eigentlich gerade mit meinen Gedanken? In welchem Zusammen-

hang stehen sie mit meiner körperlichen Disposition? Und inwieweit beeinflussen Körper und Geist meine emotionale Landschaft?

Diese Momente des Gewahrseins, aber auch des inneren Abschweifens und der bewussten Rückkehr in den Fokus sind bereits Meditationen. Sie ermöglichen es, den derzeitigen Lebensmoment wach und präsent zu erleben. Diese Momente des Innehaltens können eine Minute dauern oder sich bei etwas erfahreneren Jugendlichen auf bis zu 15 Minuten weiten. Faszinierend ist es hierbei, immer wieder zu erleben, wie offen junge Menschen für diese Glückserfahrungen sind, wie rasch der Samen in Kindern und Jugendlichen aufgehen kann. Sie scheinen noch ein tiefes inneres Wissen über ihr Selbst zu besitzen, was mit den Jahren durch zunehmende äußere Zwänge und durch ein im Äußeren angesiedeltes Leistungsdenken überdeckt wird.

### Der Moment des Aufwachens, das Bewusstsein momentaner Präsenz als Glückserfahrung

So ist es für Jugendliche eine nachhaltige Erfahrung, festzustellen, dass eine Art „*Bewusstseinslicht*“ zu einer Leuchte durch das Leben werden kann. Dass man sich üben kann in der Kunst, immer wieder herauszufinden, wer ich eigentlich bin, wo meine wahren Bedürfnisse liegen, in welchen Bereichen ich mich verändern kann, wohin ich wachsen möchte, aber auch zu spüren, wo sich meine Grenzen befinden und sie akzeptieren zu lernen. Ganz im Sinne der Reinhold Niebuhr zugeschriebenen Worte: „*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.*“ Die Urheberschaft dieses Gelassenheitsgebets des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr ist bekanntermaßen umstritten. Unverkennbar steht es jedoch im geistesgeschichtlichen Zusammenhang der jüdisch-christlichen Überlieferung.

Glück bedeutet die Erfahrung eines Raums, der über meine momentane persönliche Selbstwahrnehmung hinausweist. Das Einssein mit sich selbst, das Erleben des gegenwärtigen Moments, die Erfahrung, dass sich hinter einer aktuellen Verstimmung, hinter Trauer und Leid, jenseits von körperlichen Einschränkungen und Schmerzen ein Raum öffnet, der voll Frieden und Gelassenheit ist, das alles kann Glück bedeuten.

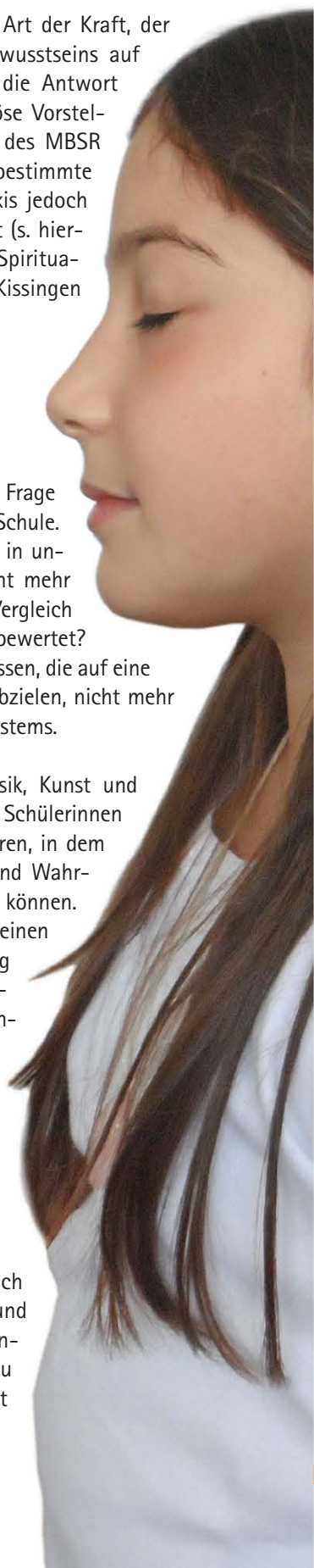
Es ist möglich, die Frage nach der Art der Kraft, der Herkunft unseres menschlichen Bewusstseins auf spirituelle Weise zu beantworten; die Antwort kann jedoch auch ohne jede religiöse Vorstellung sein. So vermeidet die Praxis des MBSR bewusst die Ausrichtung auf eine bestimmte Religion. Häufig eröffnet diese Praxis jedoch einen neuen Zugang zu Spiritualität (s. hierzu: *Joachim u. Dorothea Galuska*, Spiritualität und gesundes Arbeiten, Bad Kissingen 2005).

### Das neue Selbstverständnis von Schule als Ort, an dem Leben gelernt wird

So stellt sich spätestens hier die Frage nach der Leistungsmessung in der Schule. Wie passt ein pädagogischer Ansatz in unser Schulsystem, der Menschen nicht mehr nach definierten Zielen, durch den Vergleich der Leistung innerhalb einer Gruppe bewertet? Natürlich bewegen wir uns mit Prozessen, die auf eine innere Entwicklung von Menschen abzielen, nicht mehr im Bereich des Noten- oder Punktesystems.

Natürlich verfügen Fächer wie Musik, Kunst und Religion über andere Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler diesen Raum zu gewähren, in dem sie sich aus eingefahrenen Denk- und Wahrnehmungsmustern herausbewegen können. Und natürlich herrschen in einer kleinen Gruppe von Jugendlichen, die freiwillig an einer solchen „*Selbsterforschungs-AG*“ teilnimmt, andere Voraussetzungen zum Arbeiten und Üben, als dies im regulären Unterricht der Fall ist. An der Ricarda-Huch-Schule leite ich seit Jahren Arbeitsgemeinschaften mit dem Namen „*Glücks-AG*“ oder „*Life Balance*“, die positiv angenommen werden.

Ich bin davon überzeugt, dass es auch in allen anderen Fächern möglich und sinnvoll ist, zu einer Haltung zu gelangen, die Schülerinnen und Schüler zu einem neuen Bewusstsein ihrer selbst





führt, zu einem tieferen Verständnis dessen, worum es im Unterricht eigentlich geht. Die Voraussetzung hierfür ist das Selbstverständnis der praktizierenden Pädagogen und Pädagoginnen, die Lebenshaltung, die sie vermitteln, das Lebensglück, das sie selbst verkörpern und vorleben.

Jugendliche verstehen, dass die wesentlichen Lektionen, um die es im Leben geht, nicht bewertbar sind.

Und damit können wir uns als Menschen auf den Weg machen. Der persönliche Zugang zu echtem Lebensglück bietet die Chance auf eine Veränderung unserer Gesellschaft und damit auch auf die Veränderung von Schule.



*Regine Marie Wilke unterrichtet an der Ricarda-Huch-Schule in Dreieich, einem Gymnasium des Kreises Offenbach, die Fächer Musik und Deutsch. Sie leitet die Schulchöre und eine AG „Life Balance“. Als zertifizierte MBSR-Lehrerin arbeitet sie in ihren Klassen mit dem Thema „Stressreduktion“ und ist dazu in der Lehrerfortbildung tätig.*