

Anleitung zum Glücklichersein

Nicht für die Schule, sondern für das Leben wollen die Schüler einer 12. Gymnasial-Klasse lernen: Sie nehmen an dem Experiment „Glücks- und Zufriedenheitsunterricht“ teil.

Sie interpretieren Goethes Faust und berechnen Integrale, sie beherrschen die Mendel'schen Vererbungsregeln und verstehen Shakespeare. Allzu viel Freude haben die wenigsten Oberstufenschüler daran. Deshalb unternimmt der Sport- und Englisch-Lehrer Michael Jentzsch jetzt mit seinem Sport-Leistungskurs im zwölften Jahrgang des Bremer Hermann-Böse-Gymnasiums ein Experiment: Die Jugendlichen bekommen ein sechswöchiges „Glücks- und Zufriedenheitstraining“ – ein Unterricht, wie es ihn sonst bislang nur in Heidelberg gibt.

Gerne zur Schule gehen

Ungefähr bis zur sechsten Klasse gehen die meisten Kinder gerne zur Schule, darin sind sich Prof. Dr. Hilke Brockmann und Michael Jentzsch einig. Brockmann ist Soziologie-Professorin an der Jacobs-University Bremen und forscht zum Thema Glück. Auch die Kulturmanagerin und Glücks- und Zufriedenheitstrainerin Edda Lorna weiß ihren Teil dazu beizutragen. Ihr zufolge entspricht die Begeisterung für die Schule bei Kindern etwa ab der Pubertät ungefähr der Begeisterung für einen Zahnarztbesuch.

Im Frühjahr 2011 war Michael Jentzsch Edda Lorna begegnet. Sie kamen überein, den Schülerinnen und Schülern etwas beizubringen, das ihre Lebensfreude steigert. Was diese gerne annahmen. Auch der Schulleiter des 100 Jahre alten Gymnasiums, Helmut Hoffmann, gab dem Projekt eine Chance. Und als die Trainerin Edda Lorna an der Jacobs University nach wissenschaftlicher Begleitung fragte, stieg auch Professorin Brockmann mit ein. „Ich bin gespannt, ob die sechs Wochen einen Effekt haben“, sagt die Soziologin. „Vielleicht geht es für die Jugendlichen vor allem darum, dass sich jemand um ihr Glück kümmert?“, überlegt sie.

Im Mai 2011 begann das Experiment, im Wesentlichen finanziert vom Bremer Kaufhaus Lestra und seiner Jugendsportförderung. Es dauert bis zu den Sommerferien und ist eingebettet in den theoretischen Unterricht der Sportpsychologie. Michael Jentzsch wünscht sich für seine Schüler nichts weniger, als dass er ihnen hilft, „ihren Traum zu leben“. Konkreter: dass sie herausfinden, welche Stärken sie haben, um ein Studienfach oder einen Beruf zu wählen, der ihnen liegt und Freude bereitet.

Im Unterricht

Doch was macht Glück und Zufriedenheit aus? Wertschätzung für sich und andere, Vertrauen und (Lebens-)Sinngabung sind zentrale Themen in Lornas Unterricht. Sie will den Heranwachsenden Handwerkszeug und Strategien mitgeben, um ihre Selbstwahrnehmung zu

stärken und schwierige oder belastende Situationen zu bewältigen. Dazu gehört, dass die Jugendlichen herausfinden, was sie brauchen, um sich gut, zufrieden und glücklich zu fühlen. Sie sollen lernen, sich als selbstständig handelnde Persönlichkeiten zu begreifen, die Entscheidungen treffen können, dafür aber auch Verantwortung übernehmen müssen.

Diese großen Ideen vermittelt Lorna mit sehr alltäglichen Übungen: Sie fragt am Beginn einer Stunde: „Wer hat Hunger?“ und verteilt daraufhin einige Stücke frisches Brot. „Wer fühlt sich unkonzentriert?“ Wer das bejaht, erhält noppige Massagebälle, die einige der jungen Männer dankbar annehmen, sie zwischen den Händen rollen und kneten und so dem Unterricht besser folgen können. Was wie eine Vorbereitung des Unterrichts aussieht, sind schon die ersten Anregungen dafür, wie die Jugendlichen auf sich achten können. Denn wer gelernt hat, für sich zu sorgen, hat auch gelernt, sich selbst wertzuschätzen und den Alltag besser zu meistern.

Wertschätzung und Vertrauen

Am ersten Tag des sechswöchigen Trainings hatte Edda Lorna alle anwesenden 17 Schüler dazu aufgefordert, über jeden Mitschüler auf einem Zettel einen schätzenswerten Charakterzug aufzuschreiben. So bekam am Ende dieser Übung jeder Schüler jeweils 17 Zettel, auf denen seine guten Eigenschaften standen. Ein Mädchen sah sich ihre Zettel wieder und wieder an und hängte diese schließlich über ihr Bett, wie sie in der nächsten Stunde berichtete.

In einem Fragebogen, den Lorna am Anfang des Experiments außerdem verteilt hatte, nannten die Schüler übereinstimmend „Familie und Freunde“ als diejenigen, denen sie vertrauen und von denen sie sich getragen fühlen. Wie es sich anfühlt, tatsächlich von Freunden gehalten und getragen zu werden, erlebten die Schüler ein paar Unterrichtsstunden später: Einer von ihnen legte sich auf den Boden des Klassenzimmers. Um ihn herum gingen zwölf Schüler in die Hocke, fassten unter seinen Körper und hoben ihn an. Dann wiegten sie ihn vorsichtig hin- und her und stemmten ihn schließlich bis über ihre Köpfe.

Perspektivwechsel und Mentaltraining

Übungen, Geschichten und Symbole sollen die Jugendlichen an bestimmte Gedanken und Handlungsmöglichkeiten erinnern. So gab die Trainerin allen Kursteilnehmern zu Beginn eine farbige Feder. Wenn nun im Unterricht eine Frage oder ein Problem auftaucht, hält Edda Lorna ihre Feder hoch. Damit fordert sie die Jugendlichen auf, mit einem anderen Blickwinkel auf sich und ihre Situation zu schauen, sich „neben sich zu stellen“, um leichter Handlungsalternativen zu finden. Ihre eigenen Federn erinnern die Schüler über die Unterrichtsstunden hinaus daran.

Welchen Einfluss allein die Vorstellungskraft auf die Realität jedes einzelnen hat, wie stark also Mentaltraining wirken kann, lässt Lorna die Jugendlichen in einer Partnerübung ausprobieren: Einer von beiden soll den anderen hochheben, eine vermeintlich einfache Angelegenheit. Derjenige, der sich hochheben lassen soll, stellt sich während des ersten Versuchs jedoch vor, er

sei ein schwerer Stein oder ein Baum, tief verwurzelt in der Erde: Das Hochheben wird zum kaum zu bewältigenden Unterfangen. Beim zweiten Versuch stellt sich der Hochzuhebende vor, er sei eine Feder – und erleichtert damit seinem Partner das Anheben spürbar.

Die wissenschaftliche Begleitung

Die Glücksforschung der Jacobs University Bremen beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema. Um herauszufinden, ob und wie die Schule ihre Schüler glücklicher machen und besser auf das Leben vorbereiten kann, gab Wissenschaftlerin Brockmann vor Beginn des Experiments standardisierte Fragebögen aus. Die Untersuchung stützt sich in erste Linie auf diese Fragebogendaten, die nach Ablauf des Experiments erneut erhoben werden. Die Pilotprojektklasse wird mit zwei weiteren Kontrollklassen verglichen, die kein Glücks- und Zufriedenheitstraining absolvieren.

Zusätzlich geben die Schüler der Pilotklasse Speichelproben ab, um zu ermitteln, ob sie im Verlauf des Projekts lernen, besser mit Stress umzugehen. Im Speichel ist das Stresshormon Cortisol nachweisbar. Sollten die Cortisolwerte am Beginn des Experiments stärker variieren als am Ende, könnte das einen Hinweis darauf geben, dass die Jugendlichen gelernt haben, Stress besser zu verkraften.

Am Ende dieses Experiments wird sich herausstellen, ob Jentzschs Schüler nicht nur Shakespeare und Sportphysiologie verstehen, sondern sich nun auch besser auf das Leben vorbereitet fühlen. Schon jetzt scheint aber etwas in Bewegung gekommen zu sein: Schließlich geschieht es nicht oft, dass ein 18-Jähriger gegenüber Gleichaltrigen zu erzählen wagt, dass seine Mutter ihm zum ersten Mal nach langer Zeit wieder gesagt hat, dass sie ihn liebt – und wie sehr er sich darüber gefreut hat.

www.edda-lorna.de

www.jacobs-university.de/shss/hbrockmann

7.358 Zeichen, Autorin: Ulrike Bendrat

Pressekontakte:

Edda Lorna, Telefon: 0421/ 49 19 481, E-Mail: info@edda-lorna.de

Prof. Dr. Hilke Brockmann, Telefon: 0421/ 200-3491, E-Mail: h.brockmann@jacobs-university.de

Anleitung zum Glücklichersein (Seite 12)



Glücks- und Zufriedenheitstrainerin Edda Lorna lehrt Bremer Schülern sich selbst wertzuschätzen und auf sich zu achten.
Foto: Jörg Sarbach



Wer es wagt zu vertrauen, kann auf Händen getragen werden: auch eine wichtige Erfahrung für die Teilnehmer aus dem Glücks- und Zufriedenheitstraining.
Foto: Jörg Sarbach