

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-)Sinnggebung sind zentrale Themen in Lornas Unterricht. Sie will den Heranwachsenden Handwerkszeug und Strategien mitgeben, um ihre Selbstwahrnehmung zu