

Glück und Happy Mindsets: Das Glück lehren und lernen



Unterricht. Beim Glückslernen geht es nicht um das Zufallsglück, sondern darum, was das Leben lebenswert macht.

Thomas Mündle unterrichtet das Unterrichtsfach «Glück» und veröffentlichte das Buch «Glück und Happy Mindsets». Im Interview spricht er über das Erlernen von Glück, seinen Unterricht und die Balance zwischen Beruf und Privatem.

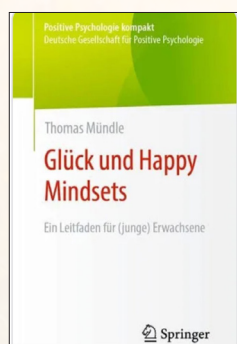
Thomas, du beschäftigst dich seit mehreren Jahren mit dem Themengebiet «Positive Psychologie» und unterrichtest das Fach «Glück». Weshalb ist das Thema auch für die Schulen relevant?

Thomas Mündle: Die Positive Psychologie hat sich von Anfang an nicht nur dafür interessiert, was einzelne Menschen tun können, um glücklich zu werden, sondern auch wie sich ganze Institutionen so gestalten lassen, dass die darin lebenden Menschen aufblühen können. Im Management-Bereich hat sich in der Folge aus der Positiven Psychologie die Methode des Positiven Leadership herausgebildet. Und im pädagogischen Bereich ist daraus die Positive Bildung entstanden. Das Schulfach «Glück» war vielfach ein guter Anfang, um das Wissen der Positiven Psychologie irgendwie in die Schulen zu bekommen. Deutlich ehrgeiziger ist ein sogenannter gesamtschulischer Ansatz (whole school approach), den wir auch an der formatio Privatschule zu realisieren versuchen. Dabei werden Modelle und Übungen aus der Positiven Psychologie verwendet, um Schule als Ganzes zu einem Ort von Lernfreude zu machen. Mein persönlicher Eindruck ist, dass derzeit das Interesse an der Positiven Bildung und ihren Werkzeugen wächst. Dies auch deshalb, weil sich viele - mit guten Gründen - um die mentale Gesundheit der jungen Menschen sorgen und einen hohen Leistungsdruck an Schulen sehen. Wichtig

scheint mir hier zu betonen, dass die Positive Bildung nicht gute Gefühle gegen Leistung eintauschen will. Das offizielle Programm der Positiven Bildung ist hier sehr klar formuliert: Wir glauben, dass eine Schule möglich ist, in der sich tolle akademische Leistungen und psychisches Wohlbefinden nicht gegenseitig ausschließen.

Kann man «Glück» unterrichten? Welche Erfahrungen hast du bislang mit deinen Klassen gemacht?

Ja, das kann man. Beim Glückslernen geht es ja nicht um das Zufallsglück, sondern um all die Dinge, die das Leben lebenswert machen. Für mich als «normal vorverbildeten» Gymnasiallehrer war die Didaktik ziemlich neu, da ein guter Glücksunterricht auf einem stark erfahrungsbasierten Lern-Ansatz beruht. Einen zentralen Teil bilden Übungen, die die Selbsterkenntnis fördern und Impulse zur eigenen Lebensgestaltung geben: Tagebuch schreiben, gute Dinge tun, eine Digital-detox-Kur machen, Entspannungsübungen austesten etc. - vieles ist hier möglich. Im Prinzip versuche ich einen Erfahrungsraum zu öffnen und betone gleichzeitig immer das Recht auf Privatsphäre. So muss niemand bei einer Übung mitmachen und auch keine Einsichten teilen, die er/sie lieber für sich behalten möchte. Und weil Glück im Grunde ein schwieriges Konzept ist, gibt es zusätzlich sehr viel zu reflektieren. Basierend auf



Glück und Happy Mindsets
von Thomas Mündle



Thomas Mündle
Lehrer und Autor

Erkenntnissen aus der Forschung kann man etwa über sinnvolle Arbeit, das zwiespältige Glück der Onlinewelt, die (Un-)Wichtigkeit von Geld oder die Möglichkeit einer nachhaltigen und glücklichen Lebensweise diskutieren. Das Glückscurriculum ist sehr facettenreich, weshalb am Ende eigentlich jeder und jede zumindest ein Thema entdeckt, das er/sie persönlich spannend findet.

Im Jahr 2024 hast du ein Buch mit dem Titel «Glück und Happy Mindsets – Ein Leitfaden für (junge) Erwachsene» veröffentlicht. Wie entstand die Idee zum Buch?

Ich unterrichte das zweistündige Schulfach «Glück» seit 2016 in der Maturaklasse und habe irgendwann angefangen, Weiterbildungen zum Thema Glücksunterricht zu geben. Dabei wurde ich öfters von interessierten Lehrpersonen gefragt, ob es mein Glücksskriptum auch zum Kaufen gäbe. So entstand der Gedanke, meine Materialien als Buch zu veröffentlichen. Das war aber gar nicht so einfach. Zwei Schulbuchverlage erteilten mir eine freundliche Absage. Wozu ein Schulbuch drucken, das sich dann kaum verkaufen würde, weil es ja das Fach eigentlich nicht gibt? Mit etwas Glück fand ich schliesslich den Springer Verlag, der sich offen für das Projekt zeigte und bereit war, meine Schulunterlagen in etwas abgeänderter Form herauszubringen - als Lese-Lern-Buch.

Welche Faktoren sind entscheidend für das Erfahren von Glück?

In der Wissenschaft werden derzeit verschiedene Glückstheorien diskutiert. All diese Theorien gehen davon aus, dass das Glück aus mehreren Faktoren besteht und nicht bloss eine einzige Sache ist. Ich selbst arbeite in meinem Unterricht gerne mit dem PERMA-Modell, das besagt, dass das Glück aus fünf distinkten Elementen aufgebaut ist. P sind Positive Emotions, also positive Gefühle. Dass das Glück sich irgendwie gut anfühlt, überrascht nicht. E steht für Engagement. Gemeint ist damit

nicht bloss soziales Engagement, sondern ganz allgemein Tätigkeiten, in denen wir völlig aufgehen. R steht für Relationships. Andere Menschen sind sehr wichtig für unser Glück. Oder anders gesagt: Das Glück ist kein Ego-Projekt. M steht für Meaning - zu deutsch: Sinn. Das ist das am schwierigsten zu verstehende Element und nicht wenige sind der Auffassung, dass es für ein gelungenes Leben von herausragender Bedeutung ist. Und schliesslich gibt es noch A für Accomplishment. Dabei geht es um das Erreichen von grossen Zielen. Martin Seligmann, der dieses Modell entwickelt hat, vertritt die Ansicht, dass wir versuchen sollten, alle fünf Elemente bewusst zu kultivieren, um ein möglichst gutes Leben zu erlangen. Die empirische Forschung belegt auf vielfältige Weise, dass das ein ganz guter Ratsschlag ist.

Paul Watzlawick hat 1983 einen erfolgreichen «Anti-Glücksratgeber» verfasst mit dem Titel «Anleitung zum Unglücklichsein». Was sind deiner Meinung nach erfolgreiche Strategien, um unglücklich zu werden?

Dieses Watzlawick-Buch habe ich 1996 an der Maturafeier am LG Vaduz bekommen - es war grossartig und hat bis heute einen Ehrenplatz unter meinen vielen Glücksbüchern! Wenn ich einen modernen Anti-Glücksratgeber schreiben müsste, würde ich einfach das PERMA-Modell umdrehen. Hier meine fünf Ratschläge für ein garantiert unglückliches Leben: 1. Fokussiere dich auf das Schlechte. Denn es gibt jeden Tag tausend Dinge, über die du dich aufregen kannst. 2. Tue Dinge, die dich stark unterfordern (das schafft Langeweile) oder schwer überfordern (das produziert Stress). 3. Schau, dass sich dein Leben vor allem um dich dreht und verwirkliche dich als Selbstdarsteller (z.B. auf Instagram). 4. Kümmere dich nicht um die grossen Sinn-Fragen. Was ist Liebe? Was ist Schöpfung? Was ist Sehnsucht? Warum über so komplizierte Fragen nachdenken, zu denen es so

wieso keine eindeutigen Antworten gibt. 5. Sich grosse Ziele setzen, ist doch recht mühsam. Mach doch einfach das, was alle machen. So ein 08/15 Job. Ein Lüstchen für den Tag und eines für die Nacht. Das reicht schon.

Als Lehrperson bist auch du immer wieder gefordert, die Balance zwischen Beruf und Privatem zu finden. Was hilft dir dabei?

Richtig ist, dass wir natürlich ein Leben ausserhalb unserer beruflichen Tätigkeit haben sollten, welches uns erfüllt. Ich spiele zum Beispiel regelmässig Tennis und lese gerne Bücher. Auch wenn diverse Freizeitaktivitäten auf vielfältige Weise dazu beitragen, die eigenen Batterien wieder aufzuladen, stehe ich der Rede von der Work-Life-Balance kritisch gegenüber. Es gibt die Gefahr, dass man als Lehrperson sein Glück nur mehr in der Freizeit sucht und in der Schule lediglich ein «Schonprogramm» fährt. Wenn die Schule aber nur mehr als Stressfaktor wahrgenommen wird, was denke ich dann wirklich über meine Schülerinnen und Schüler? Und wie gut ist dann die Arbeit, die ich leiste? Um auf lange Sicht nicht auszubrennen, ist es wichtig, dass Lehrpersonen ihrem Ärger immer mal wieder Ausdruck verleihen können. Als persönlich sehr hilfreich empfinde ich zurzeit Gruppen-Supervisionsrunden (an denen wir seit diesem Schuljahr an der formatio freiwillig teilnehmen können). Wer über belastende Job-Situationen in einem professionellen Setting offen sprechen kann, erfährt Mitgefühl von anderen, weiss danach, dass jede Lehrperson frustrierende Momente kennt und entwickelt schliesslich bessere Strategien im Umgang mit sich selbst und den Jugendlichen. Diese Art von Psychohygiene scheint mir für einen so anspruchsvollen Beruf wie den des Lehrers überaus wichtig - weil man nur so erkennt, was man eigentlich hat: eine zutiefst sinnvolle Tätigkeit, bei der man jungen Menschen helfen kann, ihre Talente, Fähigkeiten und Stärken zu entfalten. ■