

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 83 (2012)  
**Heft:** 6: Glück : wie das Leben gelingt

**Artikel:** Glücksunterricht : unter der Honigdusche  
**Autor:** Strassmann, Burkhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-803787>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Glücksunterricht

# Unter der Honigdusche

Rund hundert Schulen in Deutschland bieten schon Glücksunterricht an. Wie sieht dieser aus? Macht er wirklich glücklich? Erste Beobachtungen zeigen: Die Glücksschüler spüren den Widerspruch zwischen ihren Wünschen und der Wirklichkeit deutlicher als Kinder ohne Glücksunterricht.

Von Burkhard Strassmann, «DIE ZEIT»

Sturm kommt auf. Er zerrt an Jana, Alina und Justin. Einige der Kinder wackeln, Lasse und Jana aber «stehen stark». Das Lob kommt vom Sturm höchstpersönlich, von Katja Reuter, die an den Kindern schiebt und zieht. «Und woher kommt eure Kraft? Aus den Muskeln?» Nein, nein, das wissen die Kinder schon: «Aus dem Bauch!»

#### **Zertifizierte «Gut drauf-Schule»**

Wo einmal in der Woche Stürme wehen, wo gehopst, getanzt, gelacht und gelobt wird, dass es kracht, da steht «Glück» auf dem Stundenplan; seit zwei Jahren auch hier in der Gemeinschaftsgrundschule im deutschen Oberforstbach. Die Schule im Grünen darf sich schon mit vielen Titeln schmücken: Sie ist «bewegungsfreudige Schule» und zertifizierte «Gut drauf-Schule», sie organisiert Walddage und Spassolympiaden, pflegt einen Naturschulhof und bietet eine Streitschlichterausbildung an. Nun gehört sie auch noch zu den ersten Grundschulen in Deutschland, die neben Lesen, Schreiben und Rechnen das Glücklichsein lehren. Damit hat auch das Stehen im Sturm zu tun. Denn Glück setze «Körperbewusstsein» voraus, sagt die Tanz- und Bewegungstherapeutin Katja Reuter, Konzentration, Wir-Gefühl und die Kenntnis der eige-

---

**Der Direktor**  
**es nicht nur**  
**dass die**  
**unbeliebten**  
**als der**

Der Direktor konnte es nicht mehr hören, dass die Schule unbeliebter war als der Zahnarzt.

nen Position. Ob die Eltern getrennt sind oder die Kinder an Leistungsdruck und Versagensangst leiden – Unglück, das weiss sie aus ihrer Arbeit mit depressiven Erwachsenen, bekämpft man, indem man an der Einstellung zum Leben arbeitet.

## Ideen der Psychologie und der Glücksforschung verbinden

Auf die Idee, Glück zu unterrichten, kam Katja Reuter, als sie im Fernsehen einen Beitrag über den Heidelberger Oberstudiendirektor Ernst Fritz-Schubert sah, der 2007 an seiner Schule Glück als Unterrichtsfach eingeführt hatte. Sie war begeistert und schlug der Schule in Oberforstbach vor, Glücksunterricht anzubieten. Die war einverstanden, und auch die Schulbehörde akzeptierte das neue Fach. Formell gilt es als «Förderunterricht» für Ganztagschulkinder.

Glückslehrerin ist Katja Reuter zwei Tage pro Woche. Im deutschen Sprachraum arbeiten mittlerweile über 100 Schulen nach dem Konzept von Fritz-Schubert. Dieser hat seine Inspiration

vom Wellington College, einer britischen Privatschule im Südwesten von London, die seit 2006 «Well-being» unterrichtet. Wie die Briten wollte Fritz-Schubert einen klassischen Bildungsbegriff mit den Ideen der Positiven Psychologie und Glücksforschung verbinden. Er konnte nicht mehr hören, dass die Schule in der Beliebtheitsskala der Schüler noch hinter der Zahnarztpraxis rangierte. Besonders in

Süddeutschland und Österreich verbreiteten sich seine Ideen. Unter dem Motto «Glück macht Schule» hat allein die Pädagogische Hochschule Steiermark 78 «Glücksschulen» eingerichtet. Jetzt ist also auch in Oberforstbach positives Denken angesagt. Im Ruheraum der Schule – gelbe Wände und Vorhänge, roter Teppich, ein paar dicke Matratzen, Computer, Klavier – fragt Katja Reuter ihre Schüler: «Worüber hast du dich heute schon gefreut?» Sie wirft den «Redeball», Lukas fängt ihn: «Will ich

nicht verraten!» Justin freut sich aufs Kampfsporttraining. Andere auf die Pause. Aufs Wochenende. Aufs Mittagessen. Künftige Freuden interessieren offenbar deutlich mehr als vergangene.

Es folgt, zur Musik vom Rekorder, eine Runde Stopptanz – stoppt die Musik, soll die Bewegung einfrieren. Wer zu spät ist, fliegt raus. Großer Spass! Danach werden Namenskärtchen gezogen. Es gilt, über die Mitschüler etwas Gutes aufzuschreiben, selbst wenn man sie nicht mag. Eine Herausforderung. «Zu der fällt mir nix ein!» – «Irgendwas Nettetes fällt euch garantiert ein!» Und

---

### Das masslose Loben der anderen heisst «Honigdusche» und stammt aus der Coachingwelt.

---

siehe, später lesen die Kinder über sich, dass sie schöne Augen haben, «lustig, aber auch nervig» sind, schlau sind, ein guter Freund oder wenigstens «gut in Mathe». Das masslose Loben der anderen heisst «Honigdusche» und entstammt der Coachingwelt.

#### Glücksunterricht auch für Fussballjunioren

Damit die Pädagogen das Unterrichten von Glück selber richtig lernen, hat Fritz-Schubert nicht nur ein entsprechendes Buch geschrieben («Schulfach Glück – Wie ein neues Fach die Schule verändert»), sondern auch ein eigenes Institut gegründet.

## In Schweizer Schulen ist jeder seines Glückes Schmied

Von Glück in der Schule will die Schweiz vorläufig nichts wissen. Jedenfalls von Glück als Schulfach. Einen einzigen politischen Vorstoss auf kantonaler Ebene gab es laut Andrea Z'graggen von der Schweizerischen Erziehungsdirektorenkonferenz bisher dazu: Im Januar 2010 reichte der grüne Grossrat und Biobauer Martin Köchli ein Postulat «zur Einführung eines Wahlfachs Glück an den Aargauer Berufs- und Oberstufenschulen» ein. Der Regierungsrat beantragte postwendend Ablehnung. Zwar teile er die Meinung, dass Berufswelt und Schule einen wichtigen Beitrag zum Glücklichsein von Menschen leisten können, schrieb er in der Begründung. Doch sehe er die Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenz – wichtige Zutaten für ein glückliches Leben – als einen zentralen Bildungsauftrag der Volksschule an. Deshalb dürfe dieser Bereich nicht an ein Wahlfach delegiert werden, sondern müsse Niederschlag in Unterrichtsgefässen finden, die alle Schülerinnen und Schüler belegen. Die Werte und Ziele des Schulfachs Glück, wie sie die Heidelberger Willy-Hellpach-Schule beschreibe, seien im Lehrplan der Aargauer Volksschule fest verankert – in Fachlehrplänen wie Ethik und Religionen, Deutsch, Gestalten, aber auch in überfachlichen Themen schwerpunkten wie Gesundheitsförderung und soziale Mitwelt. «Dabei steht immer das Ziel im Vordergrund, die Jugendlichen zu gesunden, selbstbewussten und glücklichen Menschen heranzubilden», schrieb der Aargauer Regierungsrat als Begründung für seine ablehnende Haltung und kam zum Schluss, dass «die Forderung des Postulanten im Bereich der Volks- und Berufsschule schon seit Langem erfüllt ist». Deshalb bestehe kein Bedürfnis nach einem Wahlfach «Glück».

#### Gründlich über das Glück nachdenken

Der Grüne Martin Köchli aus Boswil, der den Vorstoss lancierte, nahm es gelassen. Denn: Fast eine halbe Million Menschen hatten ihm an einem Sonntag Ende März 2010 in der Radiosendung «Persönlich» zugehört, als er über seine Vision «Glück als Schulfach» sprach. Wenn er damit ein paar tausend Leute dazu gebracht habe, «etwas gründlicher als üblich über das Glück nachzudenken», sei er bereits zufrieden, antwortete er im Aargauer Grossen Rat auf die regierungsrätliche Belehrung und wiederholte seine Sorgen, die ihn dazu gebracht hatten, sein Postulat einzureichen: «Die zunehmende Verunsicherung, Frustration und Resignation der Lehrerinnen und Lehrer. Die

zunehmend fehlende Motivation und Lernbereitschaft von Schülern und Lehrlingen und die damit verbundene Ausartung von jugendlicher Energie entweder in Gewalt oder in Lethargie. Und drittens die bedenklich abnehmende Arbeits- und Berufsfreude, die zum Abbruch von Lehrverhältnissen, zu Alltagstrott und Burnout führen kann.» Köchli plädierte vor dem Kantonsparlament noch einmal dafür, «so etwas wie eine ansteckende Gesundheit im Land zu verbreiten». Zudem lernten die Schülerinnen und Schüler im Wahlfach Glück, sich als Gast auf dieser Welt zu benehmen, sich als Gestalterinnen und Gestalter zu verhalten und nicht als Plünderer.

Es half nichts. 89 Grossrättinnen und Grossräte folgten der Argumentation des Regierungsrats und schmetterten das Postulat gegen 24 Ja-Stimmen hochkant ab.

#### Vermitteln, wie sich ein zufriedenes Leben gestalten lässt

Den Ball nahm der grüne Zürcher Nationalrat Bastien Girod noch einmal auf, als er in seinem im Mai 2010 erschienenen Buch «Green Change» ein neues Unterrichtsfach forderte, das den Schülern vermittelt, wie sich ein zufriedenes Leben gestalten lässt. Girod stützte sich in der Publikation auf die Glücksforschung von Bruno S. Frey, Ökonomieprofessor an der Universität Zürich, der mit seinen Befragungen bewies, dass nebst dem Einkommen verschiedene andere Faktoren für das Wohlbefinden der Menschen entscheidend sind (siehe Interview ab Seite 6). Auch Bastien Girod regte daher an, ein neues Schulfach Glück zu schaffen. Darin sollten Schüler lernen, welche Faktoren das Glücksempfinden langfristig steigern.

Doch auf die politische Bühne brachte der Grüne dieses Anliegen nicht. Das Interesse am Glück aber liess bei ihm nicht nach. Mitte Juni 2011 reichte er im Nationalrat einen Vorstoss ein mit dem Titel «Glücks- statt Konsummaximierung», in dem er den Bundesrat beauftragen wollte, dem Parlament darzulegen, «wie die neuen Erkenntnisse der Glücksforschung für die künftige Entwicklung der Schweiz berücksichtigt werden können». Und siehe da: Der Bundesrat beantragte dem nationalen Parlament die Annahme seines Postulats. Girods Amtskollegen dagegen sahen es in der Mehrheit anders. Zwar ließen sie sich etwas Zeit zum Überlegen, doch Ende 2011, einen Tag vor Weihnachten, schickten sie das Glücksvorhaben mit 116 zu 71 Stimmen ab. So bleibt in der Schweiz vorläufig jeder selbst seines Glückes Schmied.

Beat Leuenberger

Das kümmert sich um Schulen und Kindergärten und auch um glückspädagogisch unverantwortete Bereiche wie Rehakliniken und Kinderheime. Oder Fussballvereine wie die B-Jugend der TSG 1899 Hoffenheim.

Weil sich Fritz-Schubert den Begriff «Glücksunterricht» nicht hat schützen lassen, drängen inzwischen immer mehr Zufriedenheitscoaches, Körperarbeiter, gelernte Kulturwissenschaftler und Esoteriker auf den Glücksmarkt. Ihr Angebot vermischt sich mit schon Bestehendem. Eine Art Glücksunterricht findet schliesslich in Theater-AGs ebenso wie in manchen Musik- und Sportstunden statt. Auch schulische Gewalt- und Drogen-Präventionsprogramme wie das Bremer «ganz schön stark» arbeiten mit ähnlichen Methoden wie die Glückspädagogen.

#### **Glücksschüler waren nach einem Jahr eher unglücklicher**

Da stellt sich die Frage nach der Qualität des Glücksunterrichts. Ruft bereits Spielen oder Tanzen Glück hervor? Ist das Attraktive an dem Fach der Freiraum, spielerisch über Persönliches und soziale Probleme zu kommunizieren? Oder hängt das Glück, wie so oft in der Schule, an der Frage, wie entspannt der Lehrer ist?

Die Antworten aus der Glückswissenschaft sind dürftig. Zwar ist immer wieder die Rede von «wissenschaftlicher Begleitforschung». Doch den Glücksunterricht selbst untersuchen nur wenige. Einer von ihnen ist Wolfgang Knörzer von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, der das Schulfach Glück gemeinsam mit Ernst Fritz-Schubert in Heidelberg installierte. Er beobachtete ein Jahr lang 28 «Glückskinder» und eine Kontrollgruppe ohne Glücksunterricht. Ergebnis: Die Glücksschüler waren nach einem Jahr eher unglücklicher.

Sie waren nämlich stärker sensibilisiert für negative Umstände und spürten deutlicher den Widerspruch zwischen ihren

#### **Glückserfahrung der Lehrerin ist für den erfolgreichen Glücksunterricht entscheidend.**

Wünschen und der Realität. Mit einem etwas kühnen logischen Sprung deutet Knörzer dieses Ergebnis trotzdem positiv: Die Beglückten seien mündiger, und dies sei schliesslich eine Voraussetzung für Glück. Darüber hinaus vermutet Knörzer bei diesen Schülern eine höhere «Selbstwirksamkeit», ein auf Erfahrungen beruhendes Selbstvertrauen, Ziele aus eigener

Kraft zu erreichen. Seine Daten belegen das nicht. Dazu wäre eine umfangreichere Folgestudie vonnöten; doch, sagt er, es fehle das Geld.

Kaum substanzieller ist das Resultat einer (noch unveröffentlichten) Studie von Axel Bertrams, Juniorprofessor für Pädagogische Psychologie an der Uni Mannheim. Auf «kleiner Datenbasis», Fragebögen von 106 Schülern, fand er heraus: Das Schulfach Glück hat einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden – allerdings nur bei denen, die ohnehin schon emotional stabil sind. Dass Glücksunterricht jenseits der Eigenwahrnehmung überhaupt einen Effekt hat, mag Bertrams nicht behaupten – dazu bedürfe es weiterer Untersuchungen.

#### **Viele Schüler kennen sich mit Glück besser aus als ihre Lehrer**

Katja Reuters Euphorie kann das nicht dämpfen. «Dass sie glücklich sind», sagt sie über ihre Schüler, «seh ich an ihren Augen.» Wer Reuters' Unterricht beiwohnt, zweifelt daran nicht. Schliesslich verfügt die Lehrerin über eine ebenso liebevolle wie fröhliche Art, die fast alle Kinder aus der Reserve lockt. Genau das ist vermutlich die wichtigste Voraussetzung für einen wirksamen Glücksunterricht: die Tatsache, dass die Lehrer selbst hinlänglich reiche Glückserfahrungen haben. Solches Personal zu finden, ist nicht trivial. Einiges spricht dafür, dass sich viele Schüler immer noch besser mit dem Glück auskennen als die Mehrzahl der deutschen Schulmeister. ●

# *Ich habe es geschafft!*



An einem Tag drei Prüfungen zurückzubekommen und alle drei mit der Note sechs. Das ist unglaublich! Aber ich habe das tatsächlich einmal geschafft. Das war ein ganz tolles Gefühl. Ich hatte nicht damit gerechnet. Eigentlich ist so etwas bei mir eher unwahrscheinlich. Aber dann war es eben doch so: Ich hatte es geschafft! Drei Sechser an einem Tag! Ich war richtig glücklich – wahrscheinlich gerade darum, weil das nicht jeden Tag vorkommt, sondern sozusagen nie.



*Oliver Severin Joho, 15,  
Kinderheim Klösterli, Wettingen AG*

*Foto: ut*