

Erziehung

# Schulfach Glück

Laut einer Studie ist die Schweiz das glücklichste Land der Welt. Doch **was genau ist Glück?** Wir haben 15 Schülerinnen gefragt, die es wissen müssen: Sie werden am Theresianum Ingenbohl im Schulfach Glück unterrichtet – als bisher einzige in der Schweiz.

**Texte:** Daniela Schwegler  
**Bild:** Jorma Müller

**W**as in Deutschland und Österreich schon länger boomt, steht seit Kurzem auch bei uns auf dem Stundenplan: Als erste Schule der Schweiz hat das Theresianum Ingenbohl im Kanton Schwyz 2013 das Schulfach Glück in den Unterricht aufgenommen. Die Schülerinnen sollen dabei Werkzeuge erhalten, um zu Lebenszufriedenheit und Lebensfreude zu finden. «Im Schulfach geht es darum, zu seinen eigenen Werten zu finden und das Leben danach auszurichten», sagt Lehrerin Marina Berini (58).

**Die innere Einstellung ist sehr wichtig**  
Laut der amerikanischen Hirnforscherin Sonja Lyubomirsky sind **50 Prozent unserer Glücksfähigkeit genetisch bedingt. 10 Prozent werden vom Umfeld geprägt, 40 hängen von der inneren Einstellung ab.** Auch der «World Happiness Report 2015», der uns Schweizer zu den glücklichsten Menschen kürt, belegt: Nicht Geld allein macht glücklich, sondern auch Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen und Gesundheit. «Wir haben unser Lebensglück also zu einem grossen Teil selbst in der Hand», sagt Marina Berini (siehe Interview Seite 20). →



Lea Bernardi (15)  
«Glück ist, meinen Weg zu gehen, unterstützt von Menschen, die ich gern habe.»

Géraldine Greutert (15)  
«Glück ist ein Geben und ein Nehmen.»

Anna Freihofer (16)  
«Glück ist, wenn es meiner Familie und meinen Kollegen gut geht.»

Stefanie Schüler (15)  
«Glück ist zu lachen.»

Leandra Maruenda (14)  
«Glück ist, mit Kollegen und meiner Familie zusammen zu sein.»

Vanessa Straub (12)  
«Glück ist, mein Leben zu geniessen.»

Patricia Müller (14)  
«Glück ist, tolle Freunde zu haben, die immer für mich da sind.»

Desiree Mächler (14)  
«Glück ist, gemeinsam zu lachen und das Leben zu genießen.»

Kaia Haltenberger (13)  
«Glück ist, gesund zu sein und Zeit mit lieben Menschen zu verbringen.»

Helena Müller (15)  
«Glück ist, mit Menschen Zeit zu verbringen, die mir guttun und die ich gern habe.»

Chiara Maccioni (14)  
«Glück ist, mit Familie und Freunden schöne Momente zu teilen und so sein zu können, wie ich bin.»

Fiona Waser (15)  
«Glück ist, mit lieben Menschen zusammen zu sein, gemeinsam Schönes zu erleben an besonderen Orten wie am Meer.»

An-Charlotte Treskatsch (14)  
«Glück ist, das Leben zu genießen und dankbar zu sein für mein Leben.»

Lillien Bernet (14)  
«Glück ist, schöne Momente wahrzunehmen und sie zu schätzen.»

Maria Fritz (16)  
«Glück ist der kleine Moment, in dem alles perfekt scheint.»





**Marina Berini (58)\*** unterrichtet am Theresianum Ingenbohl das Schulfach Glück.

### Experteninterview

## «Glück heisst, sich selber zu finden»

**Marina Berini, Sie sind die erste und einzige Glücks-Lehrerin der Schweiz. Warum ist Glück Ihr Ding?** Ich bin fasziniert vom Wesen Mensch und speziell von Jugendlichen. Als ich auf das Thema Glück als Unterrichtsfach aufmerksam wurde, hatte ich selber zwei pubertierende Kinder. Ich sehe, mit welchen Herausforderungen Jugendliche heute konfrontiert sind. Ihnen da den Rücken zu stärken und sie in der Persönlichkeitsbildung zu unterstützen gefällt mir.

**Dabei stehen Jugendlichen in der heutigen Multioptionsgesellschaft doch alle Türen offen. Und damit alle Wege zum Glück!**

Das ist genau die Schwierigkeit. Im Meer an Möglichkeiten müssen sich junge Menschen erst mal selber

kennenlernen und wissen: Wer bin ich? Was sind meine Stärken? Wo will ich hin? Und wo finde ich meinen Sinn? Gerade das ist heute so verwirrend.

**Aber die Voraussetzungen waren doch noch nie besser, um sich sein eigenes Glück zu schmieden.** Schon. Bloss: In unserer multi-optionalen Gesellschaft wird das Navigieren für Jugendliche sehr, sehr schwierig. Ein einfaches Beispiel: [Wenn ich 40 Joghurts in der Auslage habe, macht mich das nicht glücklicher, als wenn mir nur 6 zur Auswahl stehen.](#) Es geht darum herauszufinden, wo ich das für mich wertigste Joghurt finde.

**Also das Joghurt, das mich gerade am glücklichsten macht?**

Genau. Wie kann ich meine Bedürfnisse befriedigen? Welche Werte verbinde ich damit? Möchte ich irgendein Joghurt mit Fruchtaromen und Geschmacksverstärker, oder soll es ein biologisch produziertes sein?

**Sie bestärken die Jugendlichen im Schulfach Glück also darin, sich selber und ihre eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen?**

Ja. Sie sollen in Verbindung kommen mit sich selber, sich selber nicht verlieren im Kräftefeld der Informationen, die auf sie einprasseln, der Anforderungen, die an sie gestellt werden, und der Peergroups mit ihren Idolen, denen sie nacheifern. Darum geht es beim Glück: die innere Stimme hören, zu sich selber finden, authentisch sein. Das stiftet Sinn.

Anzeige

MGB www.migros.ch [am@matruil.com](mailto:am@matruil.com)

**Wir versprechen Moritz, nur noch Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltigen Quellen anzubieten.**

Mehr auf [generation-m.ch](http://generation-m.ch)

**GENERATION M**



Was macht glücklich?  
Die Geografie und andere Faktoren.  
Migrosmagazin.ch

**Betreiben Sie Wohlfühlpädagogik?**  
Ganz und gar nicht! Grundlage der Arbeit sind wissenschaftliche Erkenntnisse, unter anderem aus der Motivationspsychologie. Ausserdem sind fünf deutsche Universitäten an der Auswertung der Ergebnisse beteiligt.

#### Was steht im Zentrum des Unterrichts?

Positive Schlüsselerlebnisse fördern unser Selbstbewusstsein, unsere Sozial- sowie die Selbstkompetenz. Das führt zu einer positiven Haltung und hilft mit, negative und blockierende Erfahrungen zu reflektieren und sich neu auszurichten. Der Unterricht kreist um die Fragen: Wie kann ich ein gelingendes Leben führen? Wie mit Krisen umgehen? Was erwarte ich vom Leben? Welche

Träume habe ich? Wie will ich sie realisieren? Was muss ich dafür tun?

#### Und wie finden Sie im Unterricht Antworten auf diese Fragen?

Eine der Übungen besteht darin, das Kopfkino zu aktivieren und einen Lebensfilm anzuschauen. [Auf das Ziel, das sich die Schülerinnen dabei setzen, arbeiten wir hin, damit sie es realisieren können.](#)

#### Sie lehren also, wie man Träume Wirklichkeit werden lässt?

Ja. Vorausgesetzt, die Träume sind realistisch und umsetzbar.

#### Wie ist der Umgang untereinander in der Klasse?

Die Grundlagen sind Respekt, Diskretion und Wertschätzung. Ein Beispiel zum Thema Selbst- und

Fremdwahrnehmung ist die Übung, in der die Schülerinnen ihre eigenen Stärken benennen sollen. Interessanterweise sind das oft sehr viel weniger als diejenigen, die ihnen von ihren Klassenkameradinnen in einer Folgeübung attestiert werden. «Du bist hilfsbereit, du bist lieb, du bist tapfer, du bist aufgestellt, du bist so begabt im Singen!» Solch positive Rückmeldungen verbessern das Eigenbild und die Einstellung sich selbst gegenüber.

#### Ist das Schulfach Glück nicht eine Art Zwangsbeglückung?

Jede Schülerin hat die Möglichkeit, sich aktiv auf den Unterricht einzulassen – oder sich auszuklinken. **MM**

\* Marina Berini ist ausserdem Coach für Gewaltfreie Kommunikation und Teammitglied des Fritz-Schubert-Instituts in Heidelberg D.

Anzeige

oekom Rating 2015:

Die Migros ist die nachhaltigste Detailhändlerin der Welt.

## An unseren bedienten Theken stammen schon heute alle Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltigen Quellen.

Mit dieser und vielen weiteren Massnahmen engagieren wir uns für die Generation von morgen.



Empfehlenswert oder akzeptabel gemäss WWF-Bewertung.

**MIGROS**  
Ein M besser.



