

LEBEN LERNEN

TEXT: HANNAH AMBÜHL UND MARTIN KOHLI, PROCLIM

Immer mehr Kinder fühlen sich gestresst. Ein Grund dafür ist, dass im Bildungssystem die Leistung im Vordergrund steht. Doch es ginge auch anders, wie ein Schulbesuch im Fach «Glück» aufzeigt.



«Und dann muss man ja auch noch Zeit haben einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.» – Astrid Lindgren.

Kinder und Jugendliche heute haben kaum mehr Möglichkeiten, um einfach die Zeit vergessen zu können: Das Gefühl von Stress, Leistungsdruck und Überforderung gehören zum Alltag.^{1,2,3} Wir leben zwar in einer Welt voller Chancen und Möglichkeiten, aber gleichzeitig steigt damit der Druck: Rund ein Drittel der elfjährigen Kinder in der Schweiz weisen Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Selbstzweifel oder Niedergeschlagenheit auf. Bei den 15- bis 21-Jährigen fühlt sich sogar fast die Hälfte häufig bis sehr häufig gestresst oder überfordert.³ Der Stress der Kinder und Jugendlichen entsteht häufig in der Schule, in der Lehre und im Studium, jedoch seltener im Privatleben.³



Ein Kind hat Zeit für sich – solche selbstbestimmte Qualitätszeit ist in der Leistungsgesellschaft keine Selbstverständlichkeit mehr. Foto: Daniela Dimitrova

LEISTUNGSGESELLSCHAFT SETZT KINDERN ZU

«Ja, du solltest doch in die Schule gehen und etwas besser schreiben lernen», sagte Annika. «Na danke», sagte Pippi, «das hab ich einmal einen ganzen Tag lang getan, und da hab ich so viel Weisheit in mich reinbekommen, dass mir jetzt noch der Kopf brummt.» – Pippi Langstrumpf. Die Förderung von Kindern und Jugendlichen beruht vielfach darauf, sie möglichst früh und effizient auf die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft vorzubereiten.¹ Bei den Kindern und Jugendlichen zeigt sich, dass sie diese Werte aufgenommen haben: Sie orientieren sich

stark am Erfolg und möchten stets perfekte Leistung erbringen, wodurch sie sich selber unter Druck setzen.³ Darin zeigt sich ein Merkmal der Multioptionsgesellschaft: Sie überträgt die Verantwortung für ein gelingendes Leben auf das Individuum.⁴ Die Erfolgsorientierung wird zur Treiberin in allen Lebensbereichen.

Mögliche Folgen der Leistungsgesellschaft zeigen sich in der Zunahme psychischer Erkrankungen, in wachsenden sozialen Ungleichheiten und in einem höheren Ressourcenverbrauch.^{4,5,6} Letzterer wird durch Faktoren wie Stress, Frustration und unerfüllte Bedürfnisse nach sozialer Anerkennung verstärkt. Menschen versuchen dann diese Gefühle durch kompensatorischen Konsum auszugleichen.⁷ Das Konsumniveau in der Schweiz liegt sogar weit über dem globalen Durchschnitt: Hätten alle auf der Welt den gleichen ökologischen Fussabdruck wie die Schweizer Bevölkerung, wären die Belastbarkeitsgrenzen der Erde noch deutlicher zu sehen.⁶

TRANSFORMATION BEGINNT IN DER SCHULE

«Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.» – Astrid Lindgren.

Die genannten Folgen der Multioptionsgesellschaft zeigen, dass eine Transformation zu einer nachhaltigen Welt notwendig ist. Ein möglicher Transformationsort ist die Schule, wie es sich das UNESCO-Weltaktionsprogramm Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zum Ziel gesetzt hat. Die Vision von BNE ist es, dass Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Belastbarkeitsgrenzen entfalten können. Dies gelingt, wenn die Schule starke Persönlichkeiten in die Welt entlässt, die den Mut haben, ihre Visionen zu leben und in der Gemeinschaft zu vertreten.⁸

Starke Persönlichkeiten handeln jedoch noch nicht zwingend umweltfreundlich.⁴ Es braucht also – zusätzlich zum Wissen – auch Kompetenzen wie Verantwortung, Vernetzungsfähigkeit, ethisches Handeln, kritisches (Quer)denken, Zivilcourage und Konfliktlösungskompetenz – und diese kann die Schule auch vermitteln.^{9,10}

GLÜCK IM KLASSENZIMMER

«Die Leute sind auch dumm. In der Schule lernen sie Plutimikation, aber sich etwas Lustiges ausdenken, das können sie nicht.» – Pippi Langstrumpf.

Verschiedene Bildungsinitiativen versuchen die obengenannten Kompetenzen an Schulen zu vermitteln. Ein solches Projekt ist SEE-Lear-

DIE WHO BESCHREIBT LEBENS-KOMPETENZEN ALS EINE GRUPPE VON PSYCHOSOZIALEN KOMPETENZEN UND ZWISCHENMENSCHLICHEN FÄHIGKEITEN, DIE MENSCHEN HELFEN...



Illustration: Hannah Ambühl nach WHO (2003).

ning. Es handelt sich dabei um ein Bildungsprogramm zu sozialem, emotionalem und ethischem Lernen. Im Zentrum steht die Kultivierung von menschlichen Grundwerten: Schülerinnen und Schüler sollen so Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Fürsorge und ein Verständnis für wechselseitige Abhängigkeiten entwickeln.

«DAS SCHULFACH GLÜCK IST ECHT, WEIL ICH ES IM TÄGLICHEN LEBEN BRAUCHEN KANN.»

SCHÜLERIN AN EINER PRIMARSCHULE IN BERN BÜMPLIZ

Auch an Schweizer Schulen wird das im 2019 lancierte Bildungsprogramm eingesetzt. So beispielsweise an einer Primarschule in Bern Bümpliz. Die Heilpädagogin Barbara Jüsy nennt das Schulfach «Glück» und vermittelt in diesem Rahmen in der ersten und zweiten Klasse Lebenskompetenzen. SEE-Learning bietet ihr einen konzeptuellen Rahmen sowie Lehrpläne für verschiedene Altersstufen.

Aufbauend lernen die Kinder so in einem ersten Schritt sich selber und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Aus dieser Erfahrung sollen sie anschliessend eine mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber entwickeln. Weiter lernen sie Strategien kennen, wie sie sich selber regulieren können. Diese werden aber nicht einfach von der Lehrperson vermittelt, vielmehr geht es darum, gemeinsam Strategien zu erarbeiten, die anschliessend im Alltag erprobt und auch kritisch hinterfragt werden sollen.

«Durch das Schulfach Glück haben wir eine gemeinsame Sprache, was Emotionen und das Zusammenleben angeht», sagt Jüsy. Das sei sehr hilfreich. So wird beispielsweise für Emotionen mit Bildern gearbeitet: Ein Segelschiff im Wasser bei verschiedenen Windstärken steht für Gefühlszustände wie Apathie (gar kein Wind), Ausgeglichenheit (mit Wind) bis hin zu starken Emotionen wie Wut (Sturm). Ein Kind habe sie einmal gefragt, ob sie gerade in der Sturmzone sei,

als ihre Stimme etwas lauter wurde – und ihr sogleich eine Strategie vorgeschlagen: «Frau Jüsy, atmen Sie dreimal tief ein und aus.»

In weiteren Lerneinheiten geht es dann auch darum, die mitfühlende Haltung auf Menschen um sich herum – und darüber hinaus – auszuweiten. Durch das Bewusstsein und Mitgefühl für sich selbst und andere kann der Wunsch entstehen, sich auch in einem grösseren, systemischen Rahmen – wie etwa für den Umweltschutz – einzusetzen.

Für den Moment wirkt das Schulfach Glück in einem kleineren Rahmen, indem es zu einer angenehmen Atmosphäre und einem freundlichen Umgang in der Klasse beiträgt. Auf die Frage, was der Unterschied zu anderen Fächern sei, meint eines der Kinder: «Das Schulfach Glück ist *echt* – weil ich es im täglichen Leben brauchen kann.» ■

REFERENZEN SIEHE ONLINE-ARTIKEL
proclim.ch/id/YrtAE

LEBENS-KOMPETENZEN IN DEN SCHULEN: INITIATIVEN IN DER SCHWEIZ

- SEE-Learning: Bildungsprogramm zu sozialem, emotionalem und ethischem Lernen. www.see-learning.ch
- «Schulfach Glück»: Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer. Im Zentrum steht die Förderung von Lebenskompetenzen, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung. www.remaking.ch
- Schulnetz21: Das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen. Es zeigt mit Praxistipps und Beispielen auf, wie die Themen Umwelt und Gesundheit verbunden werden sollen. www.schulnetz21.ch
- Mind Matters: Ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm aus der Schweiz und Deutschland, das gezielt die Lebenskompetenzen fördert sowie die gesamte Schule, Schulformen und Jahrgänge einbezieht. www.mindmatters.ch