

Im Raum C016 der Realschule Hohenhameln werden am Donnerstag Tag Superhelden ausgebildet. Lehrerin Alexandra Philipp, schwarzer Rollkragpullover und nach hinten gebundene dunkelblonde Haare, steht vor der Klasse und posiert wie eine Bodybuilderin vor den Schülerinnen und Schülern der Klasse 5B. „Ihr wollt Superhelden sein und ihr habt das alles schon in euch“, sagt die 47-Jährige zu ihrer Klasse.

Was auf den ersten Blick vielleicht etwas albern erscheint, ist schlicht die kindgerechte Vermittlung des Themas Glück. Um glücklich zu sein, braucht man Selbstbewusstsein. Und dazu ist es wichtig, die eigenen Stärken zu kennen und auch zu benennen. Für die Fünftklässler sind die Stärken an diesem Vormittag eben Superkräfte – und sie selbst die Superhelden.

Alexandra Philipp unterrichtet die Glücksklasse gemeinsam mit ihrer Kollegin Lisa Neumann. Die 30-jährige Neumann liest den Kindern eine Geschichte vor, in der es auch um Superhelden geht. Und darum, dass Superheldenkräfte eben nicht unbedingt heißen muss, dass man durch Wände gucken, fliegen oder ewig leben kann. Superheld ist man auch, wenn man anderen hilft, freundlich ist oder seine Träume verfolgt.

Es war während der Coronapandemie, als Pädagogin Philipp auf die Idee für die Glücksklasse kam. Sie nutzte die Zeit des Lock-downs für ein Online-Seminar der renommierten Yale University in den USA. „The science of well-being“ (Wissenschaft des Wohlbefindens) lautete der Titel des Seminars. Auch an der Schule müssten Kinder eigentlich neben dem klassischen Unterricht auch so etwas lernen, dachte sich die Lehrerin. Doch sie wusste nicht, wie das gehen sollte.

Die zündende Idee kam ihr dann im Bett. „Ich konnte in der Nacht nicht schlafen und habe das Handy rausgeholt“, erinnert sich die 47-Jährige. Zufällig wurden ihr beim Blick aufs Smartphone Informationen über das Schulfach Glück angezeigt. Das war für Philipp ein Zeichen, dass sie so etwas auch an ihrer Schule machen sollte.

2007 hat Ernst Fritz-Schubert zum ersten Mal das Fach Glück an einer deutschen Schule unterrichtet. Fritz-Schubert gilt daher als Pionier des Glücksunterrichts in Deutschland. Er war damals Schulleiter an einer Heidelberger Berufsschule. Inzwischen gibt es Dutzende Nachahmer in ganz Deutschland sowie in Österreich und der Schweiz. Fritz-Schubert hat ein nach ihm benanntes Institut gegründet, in dem er Lehrer weiterbildet, die das Fach Glück unterrichten wollen.

Als Alexandra Philipp die Idee hatte, auch in Hohenhameln Schülerinnen und Schüler in Sachen Glück zu unterrichten, musste sie zunächst ihren Chef überzeugen, Schulleiter Thorsten Schwalenberg. Der hatte für den nächsten Tag sowieso ein Gespräch mit ihr angesetzt. Dabei sollte es eigentlich um profane technische Dinge gehen, um die Wattzahl von Nähmaschinen, die Philipp im Textilunterricht einsetzt. Doch die Lehrerin wollte etwas ganz anderes von Schwalenberg. „Nähmaschinen sind nicht wichtig, ich hab was viel wichtigeres“, sagte sie zu ihm.

Die Fächer des Schulleiters sind Mathematik, Physik und Technik. Mit Formeln und Zahlen kennt der 47-Jährige sich aus. Glück als Schulfach – damit konnte der 47-Jährige nicht viel anfangen. „Ich war erstmal skeptisch“, erinnert er sich. Doch Philipp war Feuer und Flamme für ihre Idee, redete zehn Minuten auf ihren Chef ein. Und der war schließlich überzeugt und stimmte zu, es einfach mal zu probieren.

In Raum C016 dürfen die Mädchen und Jungen inzwischen selbst aktiv werden. Sie alle sollen sich in ihrer ganz persönlichen Superheldinnen- oder -heldenpose zeigen. Die eine reckt die Faust in die Höhe, der andere stemmt seine Hände in die Hüfte oder spannt die Arme an und präsentiert so seine Superheldenmuskeln. „Was macht das mit euch?“, fragt Lehrerin Philipp die Kinder. „Man fühlt sich stark“, sagt einer. „Man fühlt sich lebendig“ ein anderer.

In Hohenhameln wird zwar unterrichtet, was Glück ist. Allerdings handelt es sich nicht um das Unterrichtsfach Glück. Darauf legt Schulleiter Schwalenberg Wert. Denn ein solches Fach ist im Gegen-



Die Schülerinnen und Schüler der Glücksklasse üben ihre Superhelden-Posen.

# Ihre Superkraft ist das Glücklichsein

An der Realschule Hohenhameln lernen die Schüler der 5B nicht nur mathematische Gleichungen oder englische Vokabeln. In der Glücksklasse erfahren sie, wie man sich respektvoll verhält und wie Selbstliebe funktioniert.



Alexandra Philipp hilft einer Schülerin dabei, ihre Stärken aufzuschreiben.

satz zu anderen Bundesländern in Niedersachsens Lehrplänen nicht vorgesehen. Die Hohenhamelner haben sich daher dazu entschieden, eine Glücksklasse einzurichten. Glücksunterricht findet jetzt meistens in der sogenannten Verfügungsstunde statt, die eigentlich vor allem für Organisatorisches vorgesehen ist, aber auch teilweise in anderen Stunden.

Bei einer Informationsveranstaltung für die Eltern der künftigen fünften Klassen stellten Schwalenberg und die Lehrerinnen auch das Projekt Glücksklasse vor. Zuerst dachten sie noch, dass die Eltern das Ganze womöglich kritisch sehen könnten. „Wollen die uns verklappen?“, könnte vielleicht der eine oder andere denken, hatte Schwalenberg befürchtet. Würde es genug Anmeldungen für die Glücksklasse geben?

Doch die Befürchtungen waren unbegründet. Das Interesse war groß, die Anmeldezahlen an der Realschule stiegen sogar und viele Eltern wollten, dass ihr Kind in die Glücksklasse kommt. Inzwischen gibt es schon Nachfragen, ob es auch im nächsten Jahrgang wieder eine Glücksklasse geben wird. „Dass das so gut läuft, hätte ich nicht gedacht“, räumt der Schulleiter ein.

Im Klassenraum der 5B steht Lehrerin Philipp auf einem Stuhl und befestigt Wolken aus Pappe an den Fenstern. Auf denen stehen mögliche Superkräfte: „Anderen helfen“, „Kleinigkeiten schätzen“, „freundlich sein“ oder „Träume verfolgen“. An der unteren Seite der Fenster

sind schon die Häuser der Superhelden-Stadt angebracht. Doch dort sieht alles noch ziemlich grau und düster aus. Die beschrifteten Wolken sollen nun für Leben sorgen. „Ihr wisst ja: Wenn es regnet, fängt die Stadt an zu blühen.“

Dann bekommen die Kinder Arbeitsblätter und dürfen selbst Wolken mit ihren „Superkräften“ beschriften. Die beiden Lehrerinnen gehen währenddessen herum, beugen sich zu den Kindern herunter und helfen ihnen, die eigenen Stärken zu formulieren. „Du bist sehr verantwortungsbewusst“, sagt Philipp zu einem Kind. „Du spürst ganz schnell, wenn es jemandem schlecht geht“ zu einem anderen. Die Mädchen und Jungen strahlen, wenn sie die Komplimente aus dem Lehrermund hören.

Zu jedem Kind fällt den Pädagoginnen ein, was es besonders gut kann – und sorgen so an diesem Vormittag in Klassenraum für so manchen Glücksmoment. Doch nicht nur mit Worten stärken die Lehrerinnen die Schüler. Philipp legt einem Schüler, mit dem sie gerade spricht, die Hände auf die Schultern. Auch ihre Kollegin fasst einen Schüler eher beiläufig an die Schulter. Kleine Glücksgesten.

Schulleiter Schwalenberg glaubt, schon jetzt einen Effekt durch den speziellen Unterricht in der Glücksklasse zu bemerken. In früheren Jahren habe es viel mehr Elterngespräche und Ordnungsmaßnahmen im fünften Jahrgang gegeben. „Es ist fast auf null gefallen“, blickt der Schulleiter auf das

bisherige Schuljahr zurück.

„Auch die machen mal Quatsch. Auch die muss man mal auf den Pott setzen“, sagt Lehrerin Philipp: „Aber sie haben ein gutes Herz. Sie haben einen Blick für das Wesentliche.“ Ob der Unterricht in der Glücksklasse sich tatsächlich positiv auswirkt, lässt sich natürlich noch nicht stichhaltig bewerten. Dies könne man wohl erst nach mehreren Jahren feststellen, meint Schwalenberg.

Doch es gibt tatsächlich schon Studien, die die positive Wirkung des Schulfachs Glück belegen. Die Universität Mannheim etwa hat 2012 insgesamt 124 Schülerinnen und Schüler des Privatgymnasiums Weinheim, die in Sachen Glück unterrichtet werden, befragt – und deren Aussagen mit Schülern ohne Glücksunterricht verglichen. Das Ergebnis: Glücksschüler weisen ein deutlich höheres Selbstwertgefühl als Schüler der Vergleichsgruppe auf. Außerdem ist bei den Glücksschülern das Selbstwertgefühl auch weniger zerbrechlich und unterliegt weniger Schwankungen als bei anderen.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Untersuchung der Technischen Universität München und der Universität Mannheim, bei der 106 Berufsschülerinnen und -schüler beteiligt waren. Demnach wirkt sich das Schulfach Glück günstig auf das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl sowie – wenn auch in schwächerem Maße – auf das allgemeine Glücklichein der Schülerinnen und Schüler aus.

Die Hohenhamelner Glückskinder beschäftigen sich gerade mit einem Arbeitsblatt. Darauf ist der Umriss einer Figur abgebildet, aus der sie mit Hilfe von Buntstiften sich selbst als Superhelden kreieren sollen. Und das sind Typen wie aus dem Comicheft: mit Maske, Umhang und Superhelden-Zeichen auf der Helmbreite.

Doch die Kinder haben natürlich längst begriffen, dass es gar nicht um Superwoman, Spiderman und Co. geht, sondern vielmehr um die ganz normalen Heldinnen und Helden des Alltags. „Die größte Superheldenkraft eines Menschen ist Freundlichkeit“, sagt ein Schüler und eine Schülerin stellt fest: „Eigentlich ist jeder von uns ein

Superheld.“ Philipp und Neumann sind offensichtlich mit ihrer Botschaft durchgedrungen zu den Fünftklässlern.

Die Superhelden werden natürlich trotzdem ausgeschnitten und in die Superhelden-Stadt geklebt. Denn die Figuren sollen die Jungen und Mädchen immer wieder an ihre besonderen Kräfte erinnern. „Manchmal hat man Momente, da fühlt man sich nicht stark“, erklärt Philipp: „Geht es euch mal nicht so gut, könnt ihr einmal kurz in die Superheldenstadt gucken und euch daran erinnern, wie toll ihr seid.“

Alexandra Philipp haben die Fortbildungen und allgemein die Beschäftigung mit dem Thema Glück in der Schule auch selbst sehr geholfen. Während der Corona-Zeit mit Homeschooling vom heimischen PC aus, hat ihr der Beruf nicht mehr so richtig Freude gemacht, erzählt sie. Doch die Glücksklasse war ein echter Motivationsbooster für die Pädagogin: „Mir macht Schule, seitdem ich das mache, dreimal mehr Spaß“, sagt sie und strahlt.

Schon jetzt steht fest, dass die Glücksklasse auch noch im sechsten und siebten Jahrgang fortgesetzt werden soll. Vielleicht sogar darüber hinaus, sagt Lehrerin Neumann lächelnd: „Wir verhandeln noch.“ Und auch im nächsten fünften Jahrgang soll es ebenfalls wieder eine Glücksklasse geben. Philipp macht derzeit eine Fortbildung für das Unterrichtsfach Glück.

Während des Glücksunterrichts waren die Kinder ziemlich konzentriert. Doch nun ist allgemeiner Aufbruch. Als nächstes folgt Mathe-Unterricht im Informatikraum. Die Glocke hat auch schon geläutet. Doch für das Abschiedsritual der Klasse muss noch Zeit sein. „Go outside“ ruft Philipp – „it's beautiful“ schallt es von der Klasse zurück.



Text: Sebastian Knoppik  
Fotos: Volker Hanuschke