

GLÜCKSSCHULE UND VERBUNDENHEIT

von *Daniel Hess*

Glücksschule

Als vor gut drei Jahren mein Buch «Glücksschule, glücklich leben & freudvoll lernen» erschienen ist, hätte ich mir nicht erträumt, dass darauf aufbauend eine schweizweite Bewegung entstehen könnte, die sich an verschiedensten Orten der Schweiz für eine andere Art von Beziehungs- und Lebensführung, für mehr Verbundenheit und für einen grundlegenden Wandel an der öffentlichen Schule stark macht. Die rasch wachsende Glücksschulbewegung berührt viele Menschen im Herzen, die spüren, dass es Zeit ist, die Verbundenheit wieder ins Zentrum zu stellen und wesentliche Elemente unseres Lebens und Zusammenlebens zu verändern.

Der gesellschaftliche Wandel

Für viele von uns Erwachsenen fühlt sich das Leben oft so an, als würden wir nicht richtig leben, als gäbe es in uns so etwas wie eine angezogene Handbremse die uns hindert unser ganzes Potential auszuleben. Wir fühlen uns einsam, abgetrennt, innerlich leer und sind ständig auf der Suche nach

kurzen Glücksmomenten, Ablenkung oder Befriedigung. Aber immer mehr Menschen beginnen ihr eigenes Leben tief zu hinterfragen und zu reflektieren. Nicht zuletzt auch deshalb, weil es ihnen an Tiefe, echter Erfüllung, Glück und Verbundenheit fehlt. Sie sehnen sich nach der kindlichen Unbeschwertheit, nach innerer Freiheit und Klarheit in Bezug auf den eigenen Lebensweg.

Aufgrund meiner Arbeit als Kursleiter, sowie als Lebens- und Beziehungscoach spüre ich immer deutlicher, dass sich nicht nur einzelne Menschen solche tieferen Fragen stellen, sondern, dass unsere gesamte Gesellschaft mitten in einem grundlegenden Werte- und Bewusstseinswandel steckt. Immer mehr Menschen streben in ihrem Alltag nach verbesserter Lebensqualität, mehr Wesentlichkeit und allgemein nach einem wirklich sinnerfüllten Leben.

Diesen Menschen genügt es nicht mehr einfach einen Job zu erledigen, sie möchten ihre wahre Berufung erkennen und leben können. Wir möchten mehr vom Leben als einfach nur gut zu funktionieren, viel zu arbeiten und uns in der Freizeit abzulenken. Wir möchten ein wirklich glückliches



und erfülltes Leben führen. Wir möchten so leben, dass wir zu unserer Todesstunde zurückblicken können und dabei erkennen, dass wir keine unerledigten Geschäfte mehr haben, dass wir wirklich geliebt, gelebt, gefühlt und unser inneres Potential entfaltet haben.

Im Verlauf dieses Wandlungsprozesses beginnen wir Menschen oft auch unsere Art der Beziehungsführung in Partnerschaften aber auch im Umgang mit Kindern grundlegend zu hinterfragen. Der Wunsch nach bereichernden, erfüllenden und verbundenen Beziehungen jenseits von Machtkämpfen oder Verstrickungen in allen Lebensbereichen wird stärker und das Bestreben danach intensiver. Dass auf der Suche nach einem wirklich erfüllenden Leben Beziehungen eine solche zentrale Rolle spielen, erstaunt nicht weiter, wenn wir erkennen, dass das Bedürfnis nach Ver-

bundenheit das wohl wichtigste Bedürfnis des Menschen und ganz speziell auch von Kindern ist. Menschen die vom Wandel erfasst werden, erkennen immer deutlicher, dass die Verbundenheit das ist, wonach wir vor allem streben.

Verbundenheit als Grundlage für Glück

Wenn wir uns mit uns selbst, mit der Natur und mit anderen Menschen verbunden fühlen, dann sind wir auch glücklich und unser Leben erscheint uns sinnerfüllt und lebenswert. Sogar auf der Ebene unseres Gehirns bewirkt Verbundenheit Glücksgefühle. Dies zeigt sich beispielsweise wenn Menschen ganz in einer Tätigkeit aufgehen, dabei Zeit, Raum und sich selbst vergessen, dann sind sie in einem Zustand, den die Wissen-



schaft «Flow» nennt. Viele Menschen kennen diese Flowzustände in Tätigkeiten, die sie wirklich von innen motiviert und mit Freude ausüben, Kinder erleben sie oft im Spiel. Im Flow verbinden sich im Gehirn die verschiedenen Areale und alle Hirnregionen kommunizieren und kooperieren optimal miteinander, das Gehirn schwingt im Gleichtakt. In diesem Zustand haben Menschen einen verbesserten Zugang zu kreativen Ideen, und eine hohe Offenheit für spontane Problemlösungen. Ausserdem werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet. Wenn also alle Teile im Gehirn miteinander verbunden sind, dann löst das intensive Glücksgefühle aus.

Auch systemisch gesehen sind wir alle untrennbar miteinander verbunden. Kein einziges Element eines Systems kann abgetrennt vom Ganzen existieren. Alle lebendigen Systeme sind in stän-

diger Interaktion zu den anderen Teilen. Insofern könnte man sagen, dass Trennung nicht mehr als eine Illusion ist, wenn auch eine sehr leidvolle. Obwohl wir immer mit allem verbunden sind, können wir das doch nur spüren und erfahren, wenn unser Herz offen ist. Denn mit verschlossenem Herzen fühlt sich unser Dasein abgetrennt, einsam und bedrohlich an. Deshalb könnte man den aktuellen Wandel auch als einen Prozess ansehen, bei dem sich das Herz jedes einzelnen Menschen wieder öffnet, um so die ursprüngliche Verbundenheit wieder erkennen und erfahren zu können.

Die Welt der Kinder

In meinem Buch gehe ich davon aus, dass die Herzen der Kinder ursprünglich, das heisst vor aller Erziehung und Bildung, offen sind und Kinder dadurch direkt aus ihrer inneren Wahrheit heraus leben. Kinder sind spontan, verletzlich, neugierig, ehrlich und verbunden mit ihren wahren Bedürfnissen und Gefühlen. Wenn sie auf Erwachsene treffen, die ihnen mit ebenso offenen Herzen, wertfrei und auf Augenhöhe begegnen, dann bleibt diese ursprüngliche Verbundenheit erhalten und die Kinder lernen dem Leben und ihrer inneren Führung zu vertrauen.

Wenn Kinder aber auf Erwachsene treffen, deren Herzen verschlossen sind und die sich innerlich abgetrennt haben von der ursprünglichen Lebendigkeit und Verbundenheit, dann können diese Erwachsenen mit der Echtheit und Offenheit der Kinder nicht umgehen. Sie reagieren dann aus



ihren angstgesteuerten Konzepten und Vorstellungen auf die Kinder. Das verunsichert diese sehr und bewirkt, dass ihr existentielles Bedürfnis nach Verbundenheit nicht erfüllt wird.

Aufgrund dessen beginnen Kinder Rollen zu spielen, sich zu schützen und Verhaltensmuster zu übernehmen. Sie versuchen dadurch die Erwartungen der Erwachsenen zu erfüllen, um so, als Ersatz für die verlorene Verbundenheit, wenigstens etwas Bestätigung zu erfahren.

Die Glücksschule hat den tiefen Wunsch, dass die Kinder gar nie lernen müssen ihre Herzen ebenso zu verschliessen wie wir Erwachsenen das getan haben, und das ist nur möglich wenn wir Erwachsenen bereit sind unser Herz wieder zu öffnen.

Das Herz wieder öffnen

Wenn sich bei uns Erwachsenen das Herz und dadurch die Verbindung mit unseren wahren Bedürfnissen und Gefühlen wieder öffnet, kehrt auch die Fülle und das Vertrauen ins Leben

zurück. Mit offenem Herzen kommen wir wieder in Verbindung zu den ursprünglichen Fähigkeiten in uns, wie beispielsweise Kreativität, Spontaneität, Unbeschwertheit und Lebendigkeit.

Wenn sich unser Herz wieder öffnet, dann sind wir aber auch wieder verletzlich und bisher unterdrückte Emotionen, Ängste und Verletzungen drängen in unser Bewusstsein zurück, so dass sie wieder gefühlt und körperlich erfahren werden können. Wir kommen vor allem auch in Kontakt mit unserem inneren Schmerz darüber, dass wir uns selber so lange verraten, verlassen und abgetrennt haben. Dass wir viele Jahre gewartet, funktioniert und von Ängsten blockiert gelebt haben.

Diese Wiederherstellung des Kontakts mit unserem eigenen inneren Schmerz und damit auch mit unserem Mitgefühl sind die wohl wichtigsten Aspekte des inneren Wandels. Denn dieser Schmerz ist bereits Teil der Wahrheit, Teil des Ursprünglichen und wenn wir damit in Kontakt kommen, steht die Türe zu unserem wahren inneren Potential, zum Vertrauen und zur inneren Freiheit weit offen. Die innere Trennung kann heilen und damit eröffnet sich uns auch der Zugang zum ursprünglichen Glück, der Verbundenheit wieder. Unser Leben erhält dadurch mehr Sinn, Tiefe und Klarheit.

Die Glücksschule

Der oben beschriebene grundlegende Wandel berührt und bewegt sämtliche Bereiche unserer Gesellschaft. Egal ob in der Familie, in Firmen oder eben auch in den Schulen – überall stel-



len sich sehr ähnliche Fragen und passieren vergleichbare Prozesse. An der öffentlichen Schule wird beispielsweise der Wunsch stärker, dass Lernen auch wirklich nachhaltig und tiefgreifend passiert. Die Glücksschule will Lehrpersonen, Eltern und Kinder sensibilisieren und ermutigen, die öffentliche Schule gemeinsam soweit zu verändern, dass alle Beteiligten noch glücklicher sind, dass die Freude am Lernen, die Offenheit des Herzens und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bei allen Lernenden erhalten bleibt. Die Glücksschule verspricht nicht Glück aber sie will die Verbundenheit und damit auch das Glück ins Zentrum des Lebens und auch des Schullalltags stellen.

Inzwischen ist die Erkenntnis weit verbreitet, dass Lernen ohne Druck und Angst, sowie basierend auf intrinsischer Motivation erfolgreicher, nachhaltiger und für alle Beteiligten erfüllender ist aber Lehrpersonen und Eltern können nur dann solche Lernerfahrungen ermöglichen, wenn sie selber ihr Herz wieder geöffnet und den Zugang zu ihren wahren Gefühlen und Bedürfnissen wieder gefunden haben. Denn ein tiefgreifender Schulwandel basiert auf echter Empathie, Verbundenheit und Offenheit. Ansonsten bleibt der Wandel nur oberflächlich und kommt viel mehr vom Kopf als aus dem Herzen.

Wenn wir wirklich verbunden sind mit unseren wahren Gefühlen und Bedürfnissen, wenn wir uns bewusst sind, welche Schutzprogramme, sowie Macht- oder Egostrategien unsere Beziehungen bedrohen, dann haben wir immer mehr auch eine Wahlfreiheit und können uns wahrhaftig und mit klarem Geist auf das Leben und die Kinder einlassen.

Die neuen Lehrer und Eltern

Menschen, die wieder komplett in Kontakt sind mit ihrer inneren Wahrheit, Empathie und Echtheit sind andere Lehrer und Eltern. Sie können ihr eigenes Wohlbefinden nicht mehr losgelöst von dem der Kinder oder von anderen Menschen betrachten. Solche Eltern und Lehrpersonen können nicht anders als den Menschen beziehungsweise das Kind ins Zentrum ihrer Arbeit zu rücken. Sie stellen sich nicht über die Kinder, sondern erkennen sie als gleichwertige, verletzbare und auch sehr kraftvolle Wesen. Ihr Verhalten ist geprägt vom tiefen Wunsch, dass jedes Kind sein

ureigenes Potential entfalten, seine Freude am Lernen erhalten und sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken kann. Wenn die innere Verbindung wieder besteht, dann werden alle trennenden Strukturen, die nicht dem Glück und dem nachhaltigen Lernen dienen, infrage gestellt und verändert. Die inneren moralischen Werte des Herzens werden über die gesellschaftlichen Sachzwänge und vorgegebenen Strukturen gestellt und das Wohl und die glückliche Entwicklung jedes einzelnen Menschen wird zur Haupttriebfeder dieser Pädagogen und Eltern. Auch wenn in schwierigen Beziehungs-, Erziehungs- oder Konfliktsituationen natürlich immer wieder auch erlernte Muster und Machtstrategien aktiviert werden können, gibt es doch aufgrund der inneren Verbindung auch neue, liebevollere, und offenere Möglichkeiten mit diesen Situationen umzugehen oder diese zu klären.

Glücksschule konkret

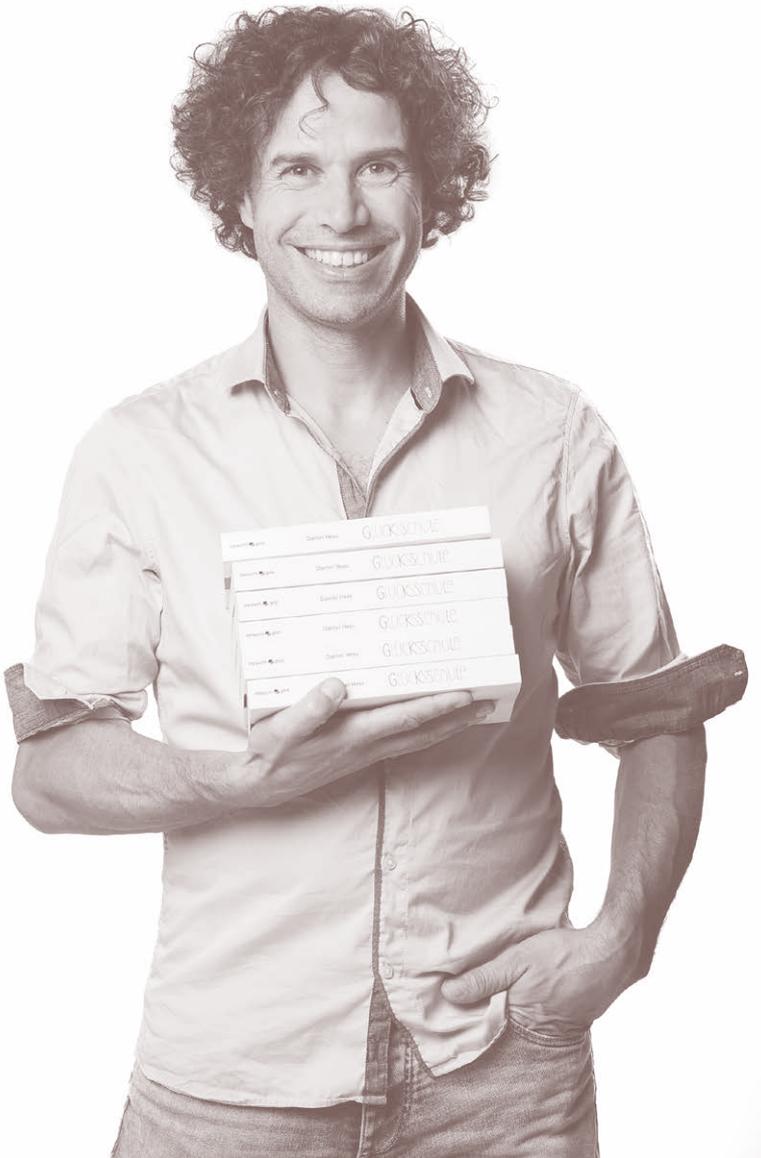
Schon kurz nach dem Erscheinen meines Buches hat sich der Verein Glücksschule gebildet, der den Wandel an der öffentlichen Schule unterstützt und begleitet. Inzwischen hat der Verein eine rasch wachsende Mitgliederzahl, es haben sich verschiedene Regional- und Projektgruppen gebildet und überall in Schweiz beginnen Lehrpersonen und Eltern basierend auf dem inneren Wandel ihren Schul- und Familienalltag grundlegend zu verändern. Konkret passieren, nebst vielem anderen, beispielsweise folgende Schritte:

Den Kindern wirklich zuhören

Die Glücksschule verfolgt einen beziehungsorientierten Ansatz. Das heisst verbindende Kommunikation, Vertrauen und Klarheit stehen im Zentrum, statt durch die Anwendung von Druck, Macht, Belohnung, Bestrafung, Kontrolle oder Angst die Beziehungen zu den Lernenden zu belasten. Es hat Raum für alle Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse, diese werden nicht bewertet oder unterdrückt. Indem wir den Kindern in Problem- oder Konfliktsituationen wirklich offen und urteilsfrei zuhören, bleiben wir in Verbindung mit ihnen und sie können in Verbindung bleiben mit ihren Gefühlen.

Kinder gestalten Schul- und Familienalltag mit

Um den Kindern auf Augenhöhe begegnen zu



Daniel Hess

Erwachsenenmatur, Studium der Psychologie, danach mehrere Jahre Lehrperson an der Berufsschule (Psychologie, Pädagogik und Didaktik). Jahrelange Erfahrung mit Homeschooling. Leiter und Begründer der Ausbildung zum Beziehungscoach (www.beziehungscoach.ch). Gemeinsam mit seiner Schwester Ruth Leiter und Mitbegründer der Akademie für Psychologie und Gesundheit in Luzern mit der Ausbildung zum Lebenscoach (www.a-pg.ch). Leitet ausserdem regelmässig Kurse mit systemischen Aufstellungen (Familienstellen). Autor des Buches Glücksschule: Glücklich leben & freudvoll lernen. Präsident des Vereins Glücksschule (www.gluecksschule.ch), Vater von vier Kindern.

können, ist es wichtig, dass sie Entscheidungen, die ihr eigenes Leben, ihren Lernraum und auch die Lerninhalte betreffen, mitgestalten können. Das stärkt ihre Selbstwirksamkeit damit auch ihre Bereitschaft gemeinsam nach stimmigen Lösungen in schwierigen Situationen zu suchen. Auch Regeln und Abmachungen werden viel eher eingehalten, wenn diese gemeinsam festgelegt werden.

Die Lernenden übernehmen die Verantwortung für ihr Lernen

Die Entscheidung und Verantwortung für den Lernprozess liegt vollständig beim Lernenden. Die Lernenden bestimmen selber, womit sie sich aus dem bestehenden Angebot, wie lange und wann beschäftigen, sie folgen dabei ihrer intrinsischen Motivation. Die Teilnahme an allfälligen Gruppenlernprozessen, Kursen, Inputs oder auch Aktivitäten ist vollkommen freiwillig und selbstbestimmt. Lernen passiert nur dann, wenn Lernende in Beziehung treten zu einem Thema, dafür ist echtes Interesse nötig. Das freie Spiel ist die wichtigste Lernform.

Feedback und Ermutigung statt Bewertung

Wenn das Verhalten von Kindern bewertet, verglichen oder benotet wird, dann verschiebt sich der Fokus von der intrinsischen zur extrinsischen Motivation. Der Lehrplan 21 ermöglicht auch wertfreie Feedbackformen und Lehrpersonen sollten sich erlauben diesen Spielraum zu nutzen.

Lehrperson als Lerncoach und Vorbild

Die Lehrperson ist an der Glücksschule in erster Linie eine ganz wichtige Beziehung- oder Bezugsperson, die durch die sichere Bindung den Lernenden den Rückhalt gibt, um sich wirklich offen und angstfrei dem Spielen und Lernen zu öffnen. Lehrpersonen sind an der Glücksschule nicht mehr wissende Dozenten, sondern viel mehr achtsame und liebevolle Lern- und Lebensbegleiter, welche ermutigend dazu beitragen, dass alle Lernenden, die ihnen innewohnenden Talente und Begabungen optimal entfalten können.

Wenn auch dich der innere Wandel erfasst hat und dein Herz von der Glücksschule berührt wird, dann freuen wir uns sehr auf dein Mitwirken! Damit die Schule den Kindern dient und immer mehr zu einem Ort der Freude und Verbundenheit wird.