

DANIEL HESS

GLÜCKSSCHULE
Glücklich leben & freudvoll lernen



www.novumverlag.com



Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugsweisen Nachdruck,
sind vorbehalten.

© 2014 novum Verlag

ISBN 978-3-99038-752-8
Lektorat: Aljona Brewer, M. ED.
Umschlagfoto: Linn Kraft
Covergestaltung: Linn Kraft
Layout & Satz: novum Verlag
Innenabbildungen: Daniel Hess (5)

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

www.novumverlag.com

INHALTSVERZEICHNIS

Vorfragen statt eines Vorworts	11
Widmung	13
Danksagungen	14
Einleitung	15
1. Teil: Einheitsrealität	19
Glück	19
Einheitsrealität – ursprüngliches Glück	23
<i>Verbundenheit/Einheit</i>	24
<i>Der systemische Ansatz</i>	26
<i>Spiel und Flow</i>	28
<i>Flow</i>	30
<i>Voraussetzungen für Flow bei Kindern</i>	31
<i>Spiel und Flow bei Erwachsenen</i>	32
<i>Wichtige Voraussetzungen für Flow-Erfahrungen</i>	35
<i>Jetzt</i>	37
<i>Vertrauen</i>	38
<i>Selbstbestimmtes Leben</i>	38
<i>Innere Einheit und Ganzheit</i>	40
<i>Kommunikation</i>	42
<i>Neugierde</i>	43
<i>Erwachsene und die Einheitsrealität</i>	44
<i>Das erlernte Unglücklichsein</i>	45
2. Teil: Wie entsteht unsere Realität?	47
Wahrnehmung	47
<i>Wie entsteht unsere Realität?</i>	49
<i>Wahrnehmungsprozess</i>	50
<i>Virtuelle Realität</i>	57

Resonanzgesetz.....	58
Wie kann sich der Kreislauf verändern?	63
Quantenphysik und Realität.....	66
Bewusstsein erschafft Welten!	67
3. Teil: Trennungsrealität und der Einfluss der Schule.....	70
Trennungsrealität.....	70
Wie die Trennung gelernt wird	71
Innere Trennung.....	72
Vier Aspekte der inneren Trennung	75
Der zentrale innere Konflikt	84
Die Stille hinter dem Denken	87
Schule und Trennungsrealität	89
Dualität.....	91
Meine scheinbar persönliche Realität	92
Wichtigste Aspekte der Trennungsrealität	93
Zurück zur inneren Ganzheit	95
Das Prinzip Macht und die Schule	97
Bedürfnisse und Macht	98
Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen	99
Angst als Antrieb für unsere Handlungen	100
Machtstrategien.....	103
Wichtigste Machtstrategien	104
Fremdbestimmung und Manipulation	123
Kinder sind kein Besitz	126
Schule und Macht	128
Macht und Verantwortung	132
Rationale (natürliche) und irrationale (uniformierte) Autorität.....	135
Warum wir Macht ausüben.....	138
Brauchen Kinder Grenzen?	141
Konflikte als Dialog oder Machtkampf	142
Alte Machtprogramme	147

Die beschützende Funktion von Macht	149
Warum Machtanwendung funktioniert.....	150
Folgen des Machtprinzips in der Schule	151
Die UN-Kinderrechtskonvention	153
Erlernte Hilflosigkeit	155
Der Verlust der Verbindung ist ein Weltuntergang	157
Machtvoller Umgang mit der Natur.....	159
Ergänzende Bemerkungen zum Prinzip Macht	159
Sicheres Wissen.....	161
Sind gute Noten gleichbedeutend mit Intelligenz?.....	165
Wissenschaft.....	166
Die Halbwertszeit von Wissen.....	168
Die Landkarte ist nicht das Gebiet.....	169
Identifiziertes Wissen	171
Wissenschaft.....	173
Richtiges und falsches Wissen	174
Identität und Selbstwert.....	176
Der Selbstwert	178
Bewerten trennt.....	181
Machtausübung über den Selbstwert	182
Bewertungen als Projektion.....	183
Selbstbild und Angst.....	183
Einfach Sein	184
Begrenzte Schule – was die Schule noch vermittelt	185
Strukturen	186
Was vermittelt die Schule?	188
Veraltete Schule	191
Was die Schule noch vermittelt	195
Nebenwirkungen der öffentlichen Schule.....	197
Überzeugungen in Bezug auf Schule	219
Die begrenzenden Strukturen	222
Umgang mit dem aktuellen Schulsystem.....	223

Privatschulen	230
Medien und Realität	230
Energetische und körperliche Ebene	232
<i>Raum für alle Emotionen</i>	234
<i>Körperliche Krankheiten</i>	235
Zwei Realitäten – eine Gegenüberstellung	238
4. Teil: Rückkehr zur Einheit	241
Hinter der Angst liegt die Einheit	241
<i>Angst als Handlungsmotivation</i>	242
<i>Neuer Umgang mit Angst</i>	244
<i>Angst vor Ablehnung</i>	246
<i>Angst vor dem Alleinsein</i>	247
<i>Angst vor Strafe</i>	248
<i>Die Angst vor dem Tod</i>	249
<i>Wirklich leben</i>	250
<i>Das Wesen der Angst</i>	252
<i>Der Angst in die Augen schauen</i>	254
<i>Angst und Selbsttreue</i>	255
<i>Ungehorsam</i>	256
<i>Angst und Sprachlosigkeit</i>	257
<i>Mut</i>	259
<i>Angst und neue Realitäten</i>	260
Wege zur Einheitsbeziehung	262
<i>Phasen in der Paarbeziehung</i>	263
<i>Spiegel und Schutzpanzer</i>	270
<i>Spiegelungen im Außen</i>	271
<i>Intimität</i>	274
<i>Liebe und Intimität</i>	276
<i>Das Ego will lieber Suche als Intimität</i>	278
<i>Den Warteraum verlassen</i>	279
<i>Nähe und Intimität sind nicht das Gleiche</i>	280
<i>Egobeziehung – Einheitsbeziehung</i>	282

Erziehung von Herzen	284
<i>Die Bedürfnisse des Kindes im Zentrum</i>	288
<i>Ansprüche an die Kinder</i>	289
<i>Selbsttreue als Mutter oder Vater</i>	291
<i>Nicht antiautoritär</i>	293
<i>Werte in der Erziehung</i>	294
<i>Beziehung als Basis</i>	295
<i>Die Kinder als unsere Lehrer</i>	296
<i>Traumata des Lebens</i>	299
<i>Neue Handlungsmöglichkeiten</i>	301
5. Teil: Glücksschule	304
Befreite Schule	304
Grundhaltung und Menschenbild	307
<i>Menschenbild Glücksschule</i>	308
Lebendige Strukturen	309
Was soll in der Schule im Zentrum stehen?	311
Glückliche Kinder erschaffen andere Realitäten	312
Was lernen unsere Kinder fürs Leben?	314
Glücksschule	315
<i>Konkrete Elemente der Glücksschule</i>	316
<i>Weitere wesentliche Schritte</i>	324
<i>Übergangszeit</i>	325
<i>Innerer Wandel</i>	327
<i>Ist das überhaupt möglich?</i>	328
<i>Umsetzung</i>	329
<i>Wie der Wandel geschehen könnte</i>	330
<i>Gewaltfrei – ohne Ausnahme!</i>	331
<i>Neue Strukturen auf allen Ebenen!</i>	332
6. Teil: Befreite Realitäten	334
Das Streben nach Freiheit	334
<i>Innerer Befreiungsprozess als Basis</i>	336

<i>Wunderwelten jenseits der alltäglichen Gedanken</i>	337
<i>Immer mehr Wahlmöglichkeiten</i>	338
<i>Freiheit</i>	339
<i>Visionenwerkstatt</i>	340
<i>Vom Wissen zum Bewusstsein</i>	341
<i>Ohne Wissen ist alles eins</i>	343
<i>Bewusstsein</i>	344
<i>Die Struktur der Begrenzung</i>	345
<i>Die Brille des Wissens</i>	346
<i>Wahrnehmung basiert auf Wissen</i>	349
<i>Das Geschenk</i>	350
<i>Das Mysterium</i>	350
<i>Wissen in der Einheitsrealität:</i>	
<i>Spielwissen, Intuition und Gewissheit</i>	352
<i>Spielwissen</i>	354
<i>Neues Lernen</i>	356
<i>Der Weg des Herzens</i>	358
<i>Herzenswünsche und Angstwünsche</i>	361
<i>Intrinsische oder extrinsische Motivation</i>	362
<i>Zurück zu den Herzenswünschen</i>	365
<i>Vertrauen</i>	367
<i>Den einen Schritt tun</i>	368
<i>Humor</i>	370
<i>Lachen</i>	371
<i>Das Ende der Suche</i>	374
<i>Verbundenheit und Glück</i>	375
<i>Einheit im mir selber</i>	378
<i>Alles ist unpersönlich</i>	378
<i>Einheit</i>	379
<i>Wer sucht?</i>	381
<i>Schon zu Hause</i>	382
<i>Das Spiel der Einheit</i>	383
<i>Meine Angebote</i>	384

VORFRAGEN STATT EINES VORWORTS

Was steht in deinem Leben im Zentrum?

- *Deine Arbeit?*
- *Der Erfolg?*
- *Das Geld?*
- *Deine Freundschaften?*
- *Bestätigung von außen?*
- *Das Glücklichein?*
- *Deine Ängste?*
- *Anderer Menschen oder vielleicht auch Tiere?*
- *Du selber mit deinen Problemen und Sorgen?*
- *Du selber mit dem, was dich zutiefst erfüllt und begeistert?*
- *Ablenkungen oder Süchte?*
- *Etwas anderes? Wenn ja, was?*

Was motiviert dich hauptsächlich zu deinen Handlungen im Leben?

Wie oft steuern Ängste dein Verhalten?

Wie oft stehen hinter deinen Handlungen wirkliche Freude und Begeisterung?

Gibt es etwas in deinem Leben, wovor du zurückweichst und dich klein machst?

Wie sehr kannst du dich ganz und gar dem Fluss des Lebens hingeben und anvertrauen?

Wie oft versuchst du das Verhalten von anderen Menschen zu kontrollieren, um selber gewissen Emotionen und Gefühlen ausweichen zu können?

Wie glücklich bist du wirklich im Leben?

Lebst du voll und ganz oder wartest du vielleicht noch auf etwas?

Wenn ja, auf was?

Welche Gefühle und Emotionen tauchen in dir auf, wenn du an deine eigene Schulzeit denkst?

Was war wirklich schön an deiner Schulzeit und was war für dich am schwierigsten?

Denkst du, die Kinder sind glücklich mit und in der Schule, wie wir sie aktuell erschaffen?

Was würdest du selber tun, wenn du wüsstest, dass du nur noch ein Jahr, einen Monat oder gar nur noch eine Woche zu leben hättest?

Was wäre dann für dich am wichtigsten?

Wie viel Raum gibst du diesen Dingen aktuell in deinem Leben?

Mit welchen anderen Menschen fühlst du dich wirklich verbunden?

Wer oder was bist du überhaupt wirklich und woher weißt du das?

Diesen und vielen weiteren Fragen widmet sich dieses Buch, das mit dir eine Reise zurück zum ursprünglichen Glückseligsein machen möchte. Darüberhinaus will das Buch auch die zentrale Bedeutung von Bildung und Wissen für unser gesamtes Leben und unser Glück erforschen. Es schafft ausserdem Visionen für eine Bildung und Kultur des Glücks sowie für eine neue Art des Zusammenlebens auf allen Ebenen unserer Gesellschaft.

Ich freue mich sehr auf diese Reise mit dir!

WIDMUNG

Dieses Buch ist allen Kindern gewidmet und speziell meinen eigenen wunderbaren Kindern, die meine wichtigsten Lehrer sind, sowie all den Menschen (Lehrpersonen, Eltern und anderen), die sich darum bemühen, mehr Liebe und Glück in das Leben von Kindern zu bringen. An dieser Stelle möchte ich allen Müttern und Vätern meine Wertschätzung ausdrücken. Es berührt mich sehr, wie viel Energie, Kraft und Liebe ihr euren Kindern schenkt!

Aber auch allen Lehrern gilt meine Wertschätzung. Eure Arbeit ist sehr anspruchsvoll und ihr seid mit so viel Engagement und Liebe dabei. Dazu kommt noch der Spagat zwischen den Ansprüchen der Lernziele, den Vorstellungen und Erwartungen der Eltern und den Bedürfnissen der Kinder. Wahrlich keine einfache Aufgabe!

Danke!

Möge dieses Buch einen Beitrag leisten für eine kinderfreundlichere Welt mit weniger oder gar ganz ohne Druck, Leistungs- und Erfolgsansprüche, damit Kinder, Eltern und Lehrer aufatmen können und noch mehr Glück und Freude in ihr Leben fließen kann!

Um den Lesefluss nicht zu stören, werden im Buch hauptsächlich die Begriffe „Lehrer“ und „Schüler“ und allgemein häufiger männliche Formen verwendet aber die weiblichen Formen sind dabei immer auch mit gemeint.

DANKSAGUNGEN

Mein tiefer Dank gilt meiner Partnerin Linn. Du hast mich auf dem Weg zu diesem Buch immer wieder tatkräftig unterstützt. Danke! Ebenso gilt mein Dank Toni Birrer, der mich ebenfalls schon seit Jahren unterstützend auf dem Weg zur Bewusstheit begleitet. Du hast mir viele wertvolle Impulse zum Manuskript gegeben. Danke! Dann gilt mein Dank all den wunderbaren Menschen, mit denen ich als Lehrer und Kursleiter in Kontakt kommen durfte. Aber auch meinen wunderbaren Kindern – ihr helft mir so sehr, wieder zurück in die ursprüngliche Leichtigkeit des Seins zu finden. Danke!

EINLEITUNG

Kommt ein Baby mit oder ohne Vertrauen auf die Welt?
Ist Vertrauen nicht die Basis allen Lebens?
Und Spontaneität?
Müssen wir diese lernen oder können wir sie nicht eher nur ver-lernen?
Und wie sieht es aus mit Offenheit, Echtheit, Geduld, Entspanntheit und Hingabe? Wer schon je wirklich zu ganz kleinen Kindern Kontakt hatte, weiß, dass diese und viele weitere wunderbare Qualitäten ursprünglich einfach da sind.
Vor aller Erziehung.
Vor aller Bildung.
Vor allem Wissen.
Vor allem Lernen.
Vor dem, was wir als Sozialisation bezeichnen.
Kleine Kinder drücken ihre Gefühle und Bedürfnisse ganz unmittelbar und ungeschminkt aus. Sie leben mit komplett offenem Herzen und begegnen dem Leben mit einer staunenden Neugier und Begeisterung. Sie kennen ursprünglich keine Begrenzungen, keine Trennungen und keine Selbstwertprobleme.

Ein Kind sieht die Welt noch mit liebevollen und offenen Augen. Im Laufe der Erziehung, der Bildung und der Sozialisation lernt es unter anderem, dass es gute und schlechte, schuldige und unschuldige, schöne und hässliche, erfolgreiche und erfolglose Menschen gibt. Ein Kind ist noch nicht gefangen in diesem Netz aus Bewertungen, Urteilen und Vorstellungen über sich selber und das Leben. Kinder fließen einfach mit im Fluss des Lebens.

Kleine Kinder sind echt – ohne zu wissen, was Echtsein bedeutet.
Kleine Kinder sind spontan – ohne zu wissen, was Spontaneität ist.
Kleine Kinder sind begeisterungsfähig – ohne etwas über Begeisterung zu wissen.
Kleine Kinder sind ganz sie selbst und sich selber treu – ohne zu wissen, wer oder was sie sind.
Und sie sind glücklich – ohne gelernt zu haben, was Glück ist!

Offensichtlich ist es so, dass Kinder nicht obwohl, sondern weil sie nichts über diese Dinge und über sich selber wissen, all diese ursprünglichen Qualitäten noch voll verkörpern können!
Diese Qualitäten zeigen sich vor aller Erziehung und Bildung, durch die unsere Überzeugungen, Vorstellungen, Urteile, Bewertungen, Erwartungen, Hoffnungen und vor allem all „unsere“ oft irrationalen Ängste entstehen. Kennt ein Kind vor der Erziehung und vor den ersten Schulerfahrungen so etwas wie Selbstwertprobleme, Minderwertigkeitskomplexe, Versagensängste, Perfektionismusansprüche, Existenzängste usw.?

Kinder leben vor dem Wissen noch in einer Welt, in der absolut alles möglich ist, in der nichts voneinander getrennt existiert und das ganze Dasein als ein Spiel wahrgenommen wird. Wir Erwachsenen bringen den (unwissenden) Kindern dann aber bei, wie die Welt wirklich ist, wer sie sind, was möglich, unmöglich sowie richtig oder falsch ist. Wir glauben zu wissen, dass die Realität unverrückbar und fest einfach da ist und dass wir unseren Kindern beibringen müssen, mit dieser Realität umzugehen. Aber wissen wir das alles wirklich so genau? Ist es nicht vielmehr bei genauerem Hinschauen so, dass unsere eigenen Realitätserfahrungen auch nur das Ergebnis eines Lernprozesses sind? Ist es nicht vielleicht so, dass wir eine komplett andere Realität erfahren würden, wenn wir ganz andere Lernerfahrungen gemacht hätten?
Wie stabil ist die Welt, in der wir leben, wirklich?

Die Quantenphysik zeigt, dass es keine vom Beobachter unabhängige Realität gibt.

Welche Realität wollen wir unseren Kindern wirklich weitergeben oder vielmehr vorleben?

In welcher Realität wollen wir leben?

Was wäre, wenn nur unsere begrenzte Sicht der Dinge (all unser scheinbar so sicheres Wissen) der einzige Grund wäre für die Begrenzungen in unserer Welt?

Was wäre, wenn die Kinder mit ihrer Sichtweise, dass die Welt ein Feld der unendlichen Möglichkeiten und ein Spielplatz ist, mindestens genauso recht hätten?

Was wäre, wenn alle, wirklich alle Grenzen, Konflikte und Probleme nur im Kopf und in unseren Ängsten vor unangenehmen Emotionen liegen würden?

Alle Eltern und Lehrer wollen im Grunde nur das Beste für die ihnen anvertrauten Kinder.

Wir erziehen, bilden und sozialisieren Kinder, weil wir überzeugt sind, dass das so richtig und gut ist für die kindliche Entwicklung, und wir meinen es damit sehr gut mit den Kindern. Wir glauben, dass all unser Bemühen ihnen hilft, wirklich glücklich zu werden im Leben.

Die Frage ist aber, ob uns das wirklich gelingt, ob unsere Bildung, Erziehung und Sozialisation aus den Kindern auch wirklich glückliche Erwachsene zu machen vermag.

Ist die Realität, zu der wir die Kinder mit so viel Anstrengung und Einsatz erziehen, wirklich besser als ihre Realität des Nicht-Wissens und der unendlichen Möglichkeiten? Sind Kinder vor allem Wissen nicht offensichtlich glücklicher, unbeschwerter und liebevoller als danach? Vielleicht ist es jetzt wirklich und endlich an der Zeit, dass wir ernsthaft und vorbehaltlos beginnen, trotz all unserem Wissen der ursprünglichen Weisheit unserer Kinder wirklich respektvoll zu begegnen. Dass

wir beginnen, in uns selber die Offenheit, Echtheit, Lebensfreude und Klarheit wiederzuentdecken, welche Kinder verkörpern. Diese Begegnung und die damit verbundene Wiederverzauberung können uns zurück zur ursprünglichen Grenzenlosigkeit in uns führen, die wir alle vor und hinter allem Wissen immer in uns tragen! Niemand kann abschätzen, welche Gnade das für unser Zusammenleben und für unseren Umgang mit allem Leben darstellen könnte!

1. Teil: Einheitsrealität

GLÜCK

„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.“

Albert Einstein

Alle Menschen, ja, alle Lebewesen wollen glücklich sein. Mögen wir alle noch so unterschiedliche Strategien für das Glück haben, das eigentliche Ziel unseres Daseins ist doch stets das Glücklichsein. Wir glauben, Glück beispielsweise in mehr Erfolg, Geld, Gesundheit, in der Geburt eines Kindes oder in einer neuen Ausbildung zu finden. Die Werbung verspricht uns Tag für Tag neue, glücksverheißende Produkte. Wir besuchen Kurse, suchen nach einem neuen Job, einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin, lesen Bücher, besuchen Therapien und vieles mehr. Immer auch in der Hoffnung, danach glücklich oder zumindest glücklicher zu sein. Wir arbeiten alle sehr hart für unser Glück, aber dennoch wirken viele Menschen oft unglücklich, sind gestresst, leiden an Ängsten, Einsamkeit oder Depressionen. Auch sind sehr viele mit ihrem Job unzufrieden, fühlen sich nicht wohl in ihrer Partnerschaft oder haben ungelöste, leidvolle Konflikte mit anderen Menschen. Viele Menschen haben zudem eine schwierige Beziehung zu sich selber, leiden unter Minderwertigkeitskomplexen, Versagensängsten, Selbstwertproblemen oder machen sich selber Vorwürfe. Außerdem können Unzählige ihr inneres Potenzial nicht entfalten und fühlen sich blockiert oder gefangen. Wir haben zwar einen sehr großen materiellen Wohlstand, unglaubliche Berge an Wissen und sind ständig erreichbar, aber glücklicher sind wir Menschen deshalb nicht geworden.