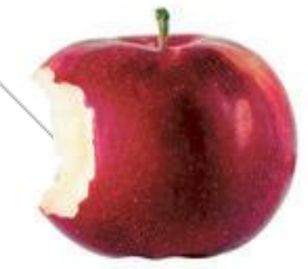
Reines Bauchgefühl: Wie lässt sich der Hunger steuern? s. 18/19



LEBEN & WISSEN

KOMPAKT

DEUTSCHLAND

Hochwasser an Main, Donau und Mosel

Die Hochwasserlage im Süden und Westen Deutschlands bleibt kritisch. An Main, Donau und Mosel wurden Häuser überflutet. Die Mosel war am Samstag für den Schiffsverkehr komplett gesperrt, auch der Fährverkehr auf dem Rhein wurde teilweise eingestellt. Passagierschiffe liefen nicht aus, weil sie wegen ihrer Höhe keine Brücken mehr unterqueren konnten. Entlang der großen Flüsse wappneten sich Bewohner und Feuerwehr vor Überschwemmungen; Straßen und Wege waren gesperrt, in Saarbrücken auch die Stadtautobahn entlang der Saar. An Donau und Main wurden Wiesen, Promenaden und Gebäude überschwemmt. In Köln sollen zum Schutz der Altstadt heute Tore aufgestellt werden, in Düsseldorf stehen ab Sonntagabend 40.000 Sandsäcke zur Verfügung. Die Düsseldorfer Feuerwehr rettete zwei obdachlose Männer mit ihren Hunden, die auf der Neusser Ölgangsinsel wegen des Hochwassers vom Land abgeschnitten waren.

FRANKREICH

Entführtes Baby in Lebensgefahr

Die französische Polizei sucht nach einem schwerkranken Baby, das von seinem Vater aus einem Krankenhaus in Toulouse im Südwesten des Landes entführt wurde. Der zwei Monate alte Tizio schwebe ohne weitere Behandlung in Lebensgefahr, warnten die Behörden. Der 33 Jahre alte Vater könnte mit dem Kind in einem Auto unterwegs sein. Der Mann habe das Baby am Freitagabend aus der Klinik entführt.

MALAYSIA

Suche nach MH370 wird fortgesetzt

Die malaysische Regierung hat eine erneute Suche nach dem vor knapp vier Jahren verschollenen Flugzeug MH370 von Malaysia Airlines in Auftrag gegeben. Die US-Firma Ocean Infinity wird ein von Experten genanntes Gebiet in der Nähe australischer Gewässer durchsuchen. Nur wenn das Unternehmen das Wrack finde, werde eine Zahlung fällig. Ocean Infinity hat vor wenigen Tagen ein Suchschiff losgeschickt, das im Süden des Indischen Ozeans nach Trümmern suchen soll. Die Maschine war im März 2014 mit 227 Passagieren und zwölf Besatzungsmitgliedern in Kuala Lumpur gestartet und verschwand.

ITALIEN

Weihnachtsbaum soll im Museum landen

Der wegen seiner schlaffen Nadeln und nackten Zweige verspottete Weihnachtsbaum Roms landet voraussichtlich im Museum. Es gebe Pläne, die norwegische Fichte im Museum für moderne Kunst „Maxxi“ in Rom aufzustellen, berichteten mehrere italienische Zeitungen. Zu verdanken hat das der Baum seiner Fangemeinde unter Einwohnern und

AFP/ANDREAS SOLARO

O Tannenbaum: „Spelacchio“ in Rom

Touristen. Sein Spitzname lautet „spelacchio“, zu Deutsch „Glatzkopf“ oder „der Räudige“. Die Fichte war schon für tot erklärt worden, als sie im Dezember aus Norditalien in der Ewigen Stadt ankam. Erbärmlich schmächtig erschien der Baum im Vergleich zu seinen majestätischen Konkurrenten im Vatikan oder in Mailand. Dabei kostete er die Römer rund 48.000 Euro. Viele erklärten den Weihnachtsbaum zu einem Sinnbild für den Zustand Roms.

Nach der Pause: GLÜCK

In sechs Bundesländern gibt es mittlerweile das Schulfach „Glück“. Was wird dort eigentlich unterrichtet? Und was haben Schüler davon?

GETTY IMAGES

Schon wieder ein neues Schulfach. Und dann auch noch eines, von dem man nicht genau weiß, was sich dahinter verbirgt – Wellness, Esoterik, Gedöns? Ernst Fritz-Schubert, 69, weiß, was viele Menschen denken, wenn sie zum ersten Mal vom Schulfach „Glück“ erfahren. Er hat es erfunden. Ein Spinner, dachten viele, als der Berufsschulleiter einst im baden-württembergischen Kultusministerium erschien, um seinen Plan vorzustellen: Der Unterricht sollte außer Rechtschreibung oder Dreisatz auch Freude am Leben und an der Leistung vermitteln. „Ich wollte“, sagt er heute, „die Persönlichkeitsbildung der Schüler in den Lehrplan mit aufnehmen.“

VON ANTJE HILDEBRANDT

An rund hundert Schulen ist Fritz-Schuberts Plan aufgegangen. Nicht nur in Deutschland, auch in Österreich und der Schweiz wird mittlerweile „Glück“ unterrichtet; als Wahlfach, als Arbeitsgemeinschaft oder im Rahmen des Ethik-Unterrichts. Nach Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Hessen ist Berlin nun das sechste Bundesland, das dieses Fach testet. Ausgerechnet Berlin, das im jüngsten „Glücksatlas“, der Lebenszufriedenheit in Deutschland misst, den fünftletzten Platz belegte.

Was genau ist denn nun Glück? In der Hauptstadt lautet eine Antwort darauf: „Dürüm Döner mit Salat“. Oder: „Wenn in meinem Land kein Krieg ist“. Oder auch: „Den mittleren Schulabschluss schaffen“. Auf dem Fußboden der Klasse 9f der Jean-Krämer-Schule in Berlin-Wittenau kleben bunte Zettel, auf denen steht, was die Schüler glücklich macht. Zwei Schulstunden pro Woche, neben Deutsch, Mathe und Sport, lernen sie hier etwas, was sie in keinem anderen Fach lernen: sich selber kennen.

Was das bringt? Diese Frage muss Ernst Fritz-Schubert immer wieder beantworten. Glücksschüler, sagt er, fühlten sich besser als andere gewappnet, ihre Ziele zu erreichen. Er weiß das aus den regelmäßigen Evaluationen: Zum Beginn und zum Ende des Schuljahres müssen die Jugendlichen Fragebögen ausfüllen, die Aufschluss darüber geben, was sie gelernt haben. Diese Ergebnisse sprechen für Fritz-Schubert. Allerdings spüren Glücksschüler demnach am Schuljahresende auch häufiger Geringschätzung oder Spannungen untereinander als zu Beginn. Ein Widerspruch? Nein, sagen Forscher von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, die die Ergebnisse wissenschaftlich ausgewertet haben: „Der Unterricht hat sie sensibler gemacht für Situationen, die dem Glück abträglich sind.“

Über sein Fach schreibt Erfinder Ernst Fritz-Schubert auch Bücher

AMIN AKHTAR

Anika Meyer (r.) und Anne-Kristin Schoenrock (in Rot) geben Unterricht

Die Jean-Krämer-Schule ist eine von drei Berliner Schulen, die das neue Fach ausprobieren – wobei dessen Name „Glück“ missverständlich ist. „Es geht darum, die Schüler in ihrer Persönlichkeit zu stärken“, sagt Andrea Küpper, die Klassenlehrerin der 9f. Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Mit solchen Fragen beschäftigen sich Ibrahim, Lena, Battal und die anderen ihrer zusammengewürfelten Willkommensklasse jeden Mittwoch neunzig Minuten lang.

KLAUSUREN? GIBT ES NICHT

Ob Zensuren vergeben werden, bleibt jeder Schule selbst überlassen. In Bayern etwa schreiben die Lehrer nur einen Vermerk über den individuellen Lernfortschritt ins Zeugnis, Sätze wie: „Hat sich als findiger Sucher seiner selbst erwiesen“. In Berlin bekommen die Schüler Noten; Klassenarbeiten gibt es aber nicht, ebenso wenig wie Schulbücher.

Das liegt in der Natur der Sache: Über abstrakte Begriffe wie Vertrauen – und was es für die Gesellschaft bedeutet – wird hier nicht nur diskutiert; die Schüler erfahren es körperlich. In Zweierteams navigieren sie durch den Raum: Der Vordermann hat die Augen verbunden, der Hintermann muss ihn steuern. Eine Herausforderung, gerade für die Jungs. Mädchen anzufassen oder sich von ihnen anfassen zu lassen, sind sie nicht gewohnt. Nur widerwillig lässt sich Arkadij von Lena lotsen. Doch ohne Berührung funktioniert die Übung nicht. „Du musst ihm Zeichen geben“, sagt die Lehrerin zu Lena. Und zu Arkadij: „Du musst Lena vertrauen.“

Vertrauen musste sich auch Ernst Fritz-Schubert erst erarbeiten. Seine Schule war die erste, die 2007 den Glücksunterricht erprobte. Kein leichter Start, sagt der Vater zweier erwachsener Töchter: „Die Schüler fanden es klasse, dass mal was anderes passiert. Aber viele Lehrer waren skeptisch.“ Zähneknirschend musste er akzeptieren, dass es Kollegen gab, die davor zurückschreckten, selbst „die Hosen herunterzulassen“. Doch das, sagt Fritz-Schubert, sei Voraussetzung, um sich zum Lehrer für das Fach „Glück“ ausbilden zu lassen. Wer Schülern helfen wolle, sich selbst zu finden, müsse wissen, wer er selbst ist. Authentizität, das ist der Schlüssel. Vor dieser Auseinandersetzung schreckten aber gerade zu Beginn viele Kollegen zurück.

Damals leitete Fritz-Schubert eine Berufsschule mit 1600 Schülern. In seinem Büro landeten in erster Linie Jugendliche, die auffällig geworden waren: Schwänzen, Drogen, Mobbing, Prügeleien. Er hatte es aber auch mit Lehrern zu tun, die in ihrem Studium nie gelernt hatten, wie man mit Problemkindern umgeht. Die versuchten, sich 35 Jahre lang irgendwie durchzuwurschteln: „Ich weiß nicht, wie oft ich weinende Kolleginnen trösten oder Frühpensionierungen wegen ‚Burnout‘ absegnen musste.“

Fritz-Schubert hatte sich während seines Studiums zum Therapeuten ausbilden lassen. Er glaubte zu wissen, woran es Schülern und Lehrern mangelte: den einen an Selbstvertrauen, den anderen an Menschenkenntnis. So entstand die Idee für das Fach „Glück“. Der Gedanke dahinter: die psychische Gesundheit der Schüler und Lehrer nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu fördern.

Probleme wie an Fritz-Schuberts Schule gibt es überall. Laut einer DAK-Studie leidet jeder dritte Jugendliche an depressiven Stimmungen; beinahe sechs Prozent der Schüler machen keinen Abschluss. Bildungsverlierer, so werden diese Kinder genannt, die am Ende durch die Maschen des Schulsystems fallen. Sie zu unterstützen, ohne sie zu stigmatisieren, das war sein Plan. Allein konnte Fritz-Schubert das nicht schaffen. Also befragte er Experten, Psychologen, Ärzte, Schauspieler, Theater- und Erlebnispädagogen – und entwickelte mit ihrer Hilfe ein Curriculum.

Das ist jetzt zehn Jahre her. Die Vorurteile gegen sein Fach schwanden in dem Maße, wie Schulen zu sozialen Brennpunkten werden. Entsprechend groß ist die Nachfrage an Fortbildungen in dem von ihm gegründeten Fritz-Schubert-Institut (FSI) in Heidelberg. Lehrer lernen dort, was sie nach seiner Meinung schon im Studium hätten lernen müssen: Wie man Schüler motiviert und wie man ihr Vertrauen gewinnt. Es geht um Achtsamkeit und Fairplay. Abstrakte Begriffe, die in Rollenspielen und Übungen vermittelt werden, wie man sie aus der Theater-AG kennt.

An der Willy-Brandt-Gesamtschule in München haben sich sechs Pädagogen zu Glückslehrern ausbilden lassen. Eine von ihnen ist Silvia Wienefoet, 42, Lehrerin für Kunst und Deutsch. Ihre Schule liegt in einem sozialen Brennpunkt. Tausend Kinder aus 39 Nationen: für Lehrer eine Herausforderung. „Man kann in Mitleid verfallen, oder man kann sich fragen: Wie machen wir das Beste daraus?“, sagt Silvia Wienefoet.

VOM OPFER ZUM GESTALTER

Sie entschied sich für Letzteres. Vom Opfer zum Gestalter werden, das ist die Philosophie von Ernst Fritz-Schubert. Vom Fehlerfahnder zum Schatzsucher. Wienefoet sagt, dieser positive Blick habe ihr geholfen, sich ihren Achtklässlern auf einer anderen Ebene zu nähern als bisher. Liebe, Freundschaft, Glück sind Themen, über die sie im Unterricht sprechen. Sie weiß jetzt besser, wie ihre Pappenheimer ticken. Sie sagt, das mache ihr den Unterricht leichter – besonders dann, wenn es Probleme gäbe.

Die Geschichte mit Robin zum Beispiel. Der kam plötzlich nicht mehr zum Unterricht. Der Schulausschluss drohte, doch Wienefoet erinnerte ihn an die gemeinsamen Glücksübungen. Damals hatte Robin zum ersten Mal das Gefühl, dass er zur Gruppe gehörte, dass es ohne ihn nicht ging. Aus Mitschülern wurden Freunde. Als seine Lehrerin ihn fragte, ob er diese Freunde wirklich verlassen wolle, gab sich Robin einen Ruck – und blieb.

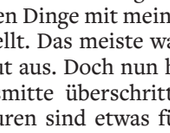
Ginge es nach Wienefoet, würde der Glücksunterricht schon in der Klassenstufe fünf beginnen. Die eigenen Gefühle in Worte zu fassen, das müsse man lernen; und je später man damit beginne, desto schwerer falle es den Schülern.

Die Jungs aus der 9f der Jean-Krämer-Schule in Berlin sind der Beweis. Sie kommen aus Syrien, der Türkei oder dem Irak, sie albern herum. Über ihre Gefühle sprechen? Ihr Verhalten reflektieren? Das haben sie nicht gelernt. Annika Meyer und Anne-Kristin Schoenrock, beide 27, müssen es ihnen beibringen und schon mal lauter werden, um sich Gehör zu verschaffen. Beide studieren noch; das Schulfach „Glück“ ist ihr erster Praxistest vor dem Referendariat.

Das Projekt in Berlin ist auf ein Jahr befristet. Ob es dann weitergeht, hängt davon ab, ob der Senat das Geld dafür lockermacht. 3000 Euro zahlt die Schule noch aus eigener Kasse. Eine Investition, von der Klassenlehrerin Küpper sagt, sie habe sich jetzt schon gelohnt: Die Schüler der 9f gingen achtsamer miteinander um. Eine Einschätzung, die Lena teilt. „Als ich vor drei Jahren aus Bulgarien kam, hatte ich keine Freunde“, sagt die 16-Jährige. Ihre Mitschüler waren die Ersten, denen sie von ihrer Flucht erzählte. Jetzt legt Lena den Arm um Battal, 16, aus Syrien. Sie sagt, echte Freunde zu finden, das sei Glück.

MEIN LEBEN ALS MENSCH

Gedanken zum Haar



VON JAN WEILER

Zum Jahreswechsel habe ich beschlossen, zukünftig keine Frisur mehr anzunehmen. Das bedeutet nicht, dass ich eine Glatze tragen will, weil sowieso alles keinen Sinn mehr hätte. Das Gegenteil ist der Fall. Kein Schiebedach, keine freie Parkfläche am Hinterkopf, bloß da und dort ein silbriges Hornfädlein, sonst ist mein Schädel sehr gleichmäßig mit gesundem und dichtem Haar bestückt. Ich möchte trotzdem nicht mehr, dass mir meine Friseurin etwas auf den Kopf schmiert. Ich möchte keinen Wet- oder Strand- oder Out-of-Bed-Look und keine neuen Ideen, geschweige denn Experimente. Nur Waschen und Schneiden bitte. Danke.

Ich erkenne diese Entscheidung als Zeichen meiner fortschreitenden Vergreisung an. Ich interessiere mich nämlich ganz einfach nicht mehr für Frisuren. Ich habe mehrere Jahrzehnte lang gerne dabei mitgemacht. Ich habe rasiert und blondiert, gefärbt und alle möglichen und unmöglichen Dinge mit meinen Haaren angestellt. Das meiste war lustig oder sah gut aus. Doch nun habe ich die Lebensmitte überschritten und finde, Frisuren sind etwas für Menschen, die einem mit ihrem Aussehen etwas mitzuteilen haben. Doch meine Haare sprechen nicht mehr. Es ist der erste Teil meines Körpers, der sich aufs Altenteil zurückzieht. Mit der Frisur rumzubrüllen ist ein Privileg der Jugend, die heute bis ungefähr Neunundvierzig dauert.

Früher riefen in diesem Zusammenhang Popstars am lautesten, aber die haben mit der Digitalisierung weitgehend dieselbe global massentaugliche Gestalt angenommen und unterscheiden sich innerhalb eines Genres nicht mehr besonders voneinander. Viel bedeutsamer sind da seit vielen Jahren die Fußballspieler. David Beckham, dessen Mutter übrigens Friseurin war, setzte vor Jahren Maßstäbe mit einer Neuinterpretation des Irokesen, der bei ihm aussah wie eine fellige Haarwurst, aber von vielen Fans und Spielern imitiert wurde. Auch Cristiano Ronaldo lässt sich immer wieder mal was einfallen und zeigte zum Beispiel bei der letzten WM ein ins Haar rasiertes Zickzackmuster, mit dem er auf die Operationsnarbe eines von ihm finanziell unterstützten armen Kindes hinwies.

Legende ist auch der Rostocker Spieler Mike Werner, dessen Vokuhila eindrucksvoll das Bild des modernen Deutschland nach der Wende prägte. Werner steht wie ein haariger Leuchtturm für das Bemühen der Deutschen, über die Frisur eine Friedensbotschaft in die Welt zu senden. Sie lautet: Wer solche Haare trägt, hat keine Zeit mehr für Kriege. Diese Botschaft übertrumpft die Kommunardenmähne von Paul Breitner spielend. Breitners Frisur sah ja doch immer etwas nach Perücke aus. War aber keine, sonst hätte er sie bestimmt mal beim Spiel verloren und das hätte ein großes Hallo gegeben. Egal. Mein persönlicher Frisurenkönig ist für immer Carlos Valderama aus Kolumbien, der 1990 auf dem Kopf so etwas Ähnliches wie einen Flokati-Teppich trug. David Luiz aus Brasilien hat diesen Stil zuletzt wieder in den Fokus gerückt und sah bei der letzten WM aus wie Sideshow Bob von den Simpsons.

Ich sehe das mit großem Vergnügen, aber ich bin raus. Für immer. Macht ihr euch die Haare, ich mache mir die Gedanken. Außerdem muss ich nicht sentimental werden. Die Frisurenfackel in der Familie brennt nämlich weiter. Und zwar lichterloh. Eben kam unser Sohn nach Hause. Er hat jetzt graue Haare. Offenbar dachte er, dass es Ärger gibt. Ist aber nicht so. Ich finde, einer im Haus sollte die Kommunikation der Frisuren pflegen. Er hat den Staffelstab übernommen. Viel Spaß damit!