DAS GLÜCK DES LEHRENS UND LERNENS (IN) DER

EIN BEITRAG VON JOCHEN DALLMER FÜR DAS PROJEKT TRAINER'S CUT



Glück ist ein populärer Begriff, der zur Zeit gerade zu einen Boom erlebt. Zahlreiche Ratgeber versprechen Rezepte für ein glückliches Leben, die Werbung preist auch die unsinnigsten Produkte mit Glücksversprechungen an.

Aber das Thema ist nicht neu, es begleitet die Menschen seit jeher und so haben sich alle Philosophen und Gedankenschulen der Welt mit dem Thema befasst - und die ein oder andere Weisheit festgehalten, die bis heute Gültigkeit beweist.

Um mit dem Begriff "arbeiten" zu können, wie es hier geschehen soll, ist eine Definition nötig, da es sonst zu allzu vielen Missverständnissen kommt. Zunächst sei auf die Unterscheidung zwischen dem Zufallsglück des "Glück haben" und dem Zustandsglück, dem "glücklich sein" unterschieden. (Die meisten Sprachen haben dafür getrennte Begriffe, das Deutsche nicht). Es geht um das glücklich sein, den Zufall lassen wir außen vor, da wir ihn ja eben nicht 'bearbeiten" können... (auch wenn er manchmal deutlich zum glücklich sein beitragen mag).

Das "glücklich sein" wiederum bietet ein ebenso breites Verständnis. Es kann von einem glücklichen Moment bis hin zu der Gesamtperspektive auf ein glückliches Leben führen. Hier sind sich die Philosophen und Forscher uneins, was wie viel zählt: ist das große Glück auch nur eine Anzahl von Glücksmomenten? Ist der Verzicht mancher Glücksmomente nicht oft Bedingung für ein langfristiges Glück? Im Idealfall kommt es natürlich zusammen, das gelungene Leben besteht aus einer Vielzahl von Glücksmomenten und ist daher in jeder Hinsicht voller Glück.

Womit ein weiterer Begriff und die dritte Eingrenzung benannt ist: was gilt als "glücklich sein"? Es ist das reine Empfinden von Freude, etwa der Sonne auf der Haut. Es ist die freudige Spannung, wenn etwas neues erlebt wird, etwa bei einer Reise. Es ist das zufriedene Gefühl, wenn ein angestrebtes Ziel erreicht wird.

In der Gewichtung der Aspekte sind die verschiedenen Philosophen verschiedener Meinung – und letztendlich ist es stark vom sozialen Kontext und der gemeinsamen Werteorientierung einer Gemeinschaft oder Gesellschaft abhängig, was etwa als erfolgreich und gut gilt.

Einigkeit besteht jedoch in der Grundaussage: der Mensch strebt nach dem Glück, er kann gar nicht anders, als ein gutes Leben zu wollen. Entsprechend ist Glück das vielleicht Wichtigste im Leben – und sollte daher auch in der Bildungsarbeit eine wichtige Rolle spielen.

GLÜCK ALS THEMA IN DER BILDUNG

Glück hat in den letzten Jahren Eingang in den Bildungsbereich gefunden, vor allem als Thema und bisher vor allem im schulischen Bereich.

Die Pädagogin und Philosophin Nel Noddings hat in ihrem Buch Happiness and Education die sehr berechtigte Frage aufgeworfen, warum das vielleicht wichtigste im Leben so wenig Beachtung findet im öffentlichen Bildungssystem. Zu lernen, wie man ein glückliches Leben führt sollte unbedingt auch in der Schule mit Kompetenz und in aller Vielfalt thematisiert werden!

Seit einigen Jahren gibt es entsprechende Ansätze: Das Schulfach Glück hat einige Aufmerksamkeit errungen, es geht dabei darum den SchülerInnen, vorwiegend mittels Methoden des sozialen Lernens, Kompetenzen an die Hand zu geben, ihr eigenes Leben positiver wahrzunehmen und aktiver zu gestalten. Als Grundlage dient hierbei die Positive Pädagogik, bzw. positive education. Das Schulfach Glück ist jedoch, wie der Name bereits sagt, ein separates Fach. Das die Querschnittsaufgabe Glück nicht in der (Schul)Bildung verankert ist, zeigt sich darin indirekt.

BEGLÜCKENDE ERWACHSENENBILDUNG

4

Für den Bereich der Erwachsenenbildung gibt sich ein etwas anderer Betrachtungsrahmen als für ein Schulfach Glück oder das Personalmanagement. Es handelt sich vorwiegend um freiwillige Teilnahme an Bildungsveranstaltungen, es gilt also ein ganz anderes Verständnis der Motivation der Teilnehmenden. Sie finden sich zusammen, um etwas zu erlernen. Das dies für sie interessant und relevant ist, ist im Idealfall durch die bewusste Entscheidung zur Teilnahme am Angebot bereits entschieden – und somit schon die grundlegende Idee, dass die Bildungsmaßnahme zum eigenen guten Leben irgendwie beitragen wird, sei es als kompetenzfördernde berufliche Weiterbildung oder als private Bildungsinteresse, welches das Verständnis der Welt und des eigenen Seins besser erschließt.

Der Aspekt des Glücks liegt also offenbar der Erwachsenenbildung implizit recht nahe!

Bleibt nun die Frage, wie auch das Bildungserlebnis als solches, also die Teilnahme an einem Kurs oder Seminar, als Glückserlebnis erfasst werden kann – und welche Potentiale sich hier bieten, das Glück zu mehren, in Quantität und Qualität.

Eine Besonderheit der Erwachsenenbildung ist die, aus dem voluntaristischen Rahmen der Teilnahme beeinflusste Form der non-formellen Bildung. Während Schulbildung weiterhin sehr durch die Grundstruktur eines frontalen Klassenzimmersettings besticht, bietet Erwachsenenbildung (ebenso wie außerschulische Jugendbildung) eine Vielfalt an Methoden und Lernräumen. Dies ist eine ideale Grundlage für die vielfältigen Glücksformen und gute Bildungsarbeit.

GLÜCK ALS GELINGENDE BILDUNG

Mit Bezug auf die ethymologischen Wurzeln des Begriffs Glück in der deutschen Sprache findet sich ein Verweis, der mehr als passend für das Thema Bildung scheint: Glück bezeichnet etwas, das gelingt, gelungen ist, vom alten Wort "gelucken" abgeleitet.

Bildung macht also glücklich, wenn sie gelingt, wenn sie erfolgreich stattfindet. Wenn ich in einem Lernangebot nichts lerne, werde ich vermutlich wenig glücklich sein. Wenn ich jedoch etwas gelernt habe, sei es auch mit Mühe verbunden, so ist es mir gelungen und ein gewisses Glücksgefühl stellt sich ein.

Daraus lässt sich ein erstaunlich simples Rezept ableiten: Glücklich macht jene Bildung, die gelingt – und vice versa. Und damit stehen wir vor dem großen Gebäude der Bildungsphilosophen, die erörtern, was denn nun aber gute und gelungene Bildung sei.

GLÜCKSKONZEPTE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR ER-WACHSENENBILDUNG

Im Folgenden werden einige grundlegende Bereiche der Philosophie und Psychologie zum Thema Glück benannt und auf ihre Relevanz für die Erwachsenenbildung untersucht.

TUGENDGLÜCK

Die Ideenlehre des Glücks der Eudaimonia verweist auf das Glück des tugendhaften Lebens. Wer die Tugenden pflege, wird ein glückliches Leben führen, da ihm, so die klassische griechische Philosophie, die Götter hold sein werden.

Neben den klassischen Tugenden wie Freundschaft, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, etc. haben sich die sogenannten Sekundärtugenden gesellt, zu denen etwa Fleiß, Pünktlichkeit, Ordnung, etc. zählen. Sie sind für ein schulisch-diszipliniertes Lernsystem hilfreich und werden dort etabliert: wer fleißig ist, wird gelobt und voraussichtlich auch mit guten Resultaten und Noten belohnt. Der Fleiß selber macht also nicht glücklich, zentral ist das Element der Anerkennung, welches sich wiederum daran misst, was die bestimmende Person als erreichenswert benennt. Die Sekundärtugenden besitzen also eine starke Ambivalenz.

Die klassischen Tugenden stehen etwas "stabiler" da, sind sie doch intuitiv als sinnvolle Regeln des sozialen Miteinander erkennbar. (Die Philosophie tut sich mit ihrer finalen Begründung jedoch schwer). Nehmen wir sie wie sie sind, so geben sie für das Thema Glück und Bildung einen nützlichen Bezugsrahmen, etwa was die Gestaltung der Lernsituation betrifft. Als Beispiele könnten gelten:

Die Frage der Gerechtigkeit betrifft ganz zentral die Bewertung von Leistungen, aber auch die Gestaltung von Angeboten je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden. Schon kleine Dinge wie die Gestaltung des Raumes (Sitzordnung, etc.) können gerecht oder ungerecht sein.

Wir sehen in den Tugenden die Grundlage für viele ethische Konzepte der Gegenwart, welche auch das moderne Verständnis einer aufgeklärten Bildungsarbeit begründen. Etwa wenn wir mit Kant den Menschen nicht als nur Mittel, sondern immer auch als Zweck zu sehen. Das Humboltsche Bildungsideal des Menschen als ganzheitliches Wesen findet sich hier ebenso wieder. Besonders aber stehen wohl die Ideen der Reformpädagogik im Einklang mit der Idee, das das Glück der Menschen mit gelungener Bildung einhergeht – und sich auch im Prozess sozusagen gegenseitig bedingt.

HEDONISMUS

Die zweite Ideenlehre des Glücks, welche ebenso wie die Tugendlehre in der griechischen Antike ihren Ursprung findet, ist die des Hedonismus. Hierbei stehen die körperlich-sinnlichen Freuden im Mittelpunkt, das Vermeiden von Leid und das Streben nach Lust. Dieser Ansatz ist in der europäischen Kulturgeschichte etwas ins Hintertreffen geraten, da er zum einen atheistisch fundiert ist und zum anderen sich weniger gut mit Sekundärtugenden und Disziplinierungsstrukturen verbinden lässt, welche die Entwicklung unserer Gesellschaft stark geprägt haben.

Nicht zuletzt durch die Uberwindung des Körper-Geist Dualismus erlangt die Idee des Hedonismus jedoch wieder zusehend Bedeutung – auch im Bildungsbereich. Das Wohlbefinden von Körper und Geist ist zu bedenken, wenn es um das Wohlbefinden der Menschen geht und ein glücklich-gelingendes Lernen geht. Gerade die Ansprache von verschiedenen Sinnen beim Lernen hat die klassisch sehr kognitiv ausgerichteten Bildungsansätze aufgeweicht. Mit gutem Grund, denn zentral verbunden mit der Entwicklung des Menschen von Kindheit an steht die ganz natürliche Wißbegierde in Form der Freude (agapesis), die

die Freude am Sehen.

7

Was heißt das für ein gelungenes Lernsetting? Es kann schon ganz banal darum gehen, ob die Stühle bequem sind oder nicht, aber viel mehr noch, ob es ein Lehren und Lernen mit möglichst vielen Sinnen möglich ist. Das sensorische Potential des Menschen ist auch fürs Lernen höchst relevant, wie Studien der Lernforschung zeigen. Dinge, die mittels körperlicher Erfahrung gelernt werden, sind meist besser gespeichert, da sie plastischer erlebt werden und daher anders verknüpft werden können. Ebenso ist das reine Erleben mit den Sinnen erfreulicher (auch hier sind Freude und Lernen wieder eng miteinander verbunden).

Nicht zuletzt geht es neben dem haptisch-sinnlichen aber auch ums emotionalsinnliche: wie kann Bildung auch die persönlichen Interessen der Teilnehmenden ansprechen und wie können die Teilnehmenden ihre Anliegen und Eindrücke entsprechend vielfältig ausdrücken. Dieser Aspekt ist umso wichtiger, je mehr es um Themen geht, die jenseits einer Kompetenzvermittlung liegen und eher im Sinne einer reflektierenden Bildungsarbeit, also etwa der gesellschaftspolitischen Bildung, verortet sind.

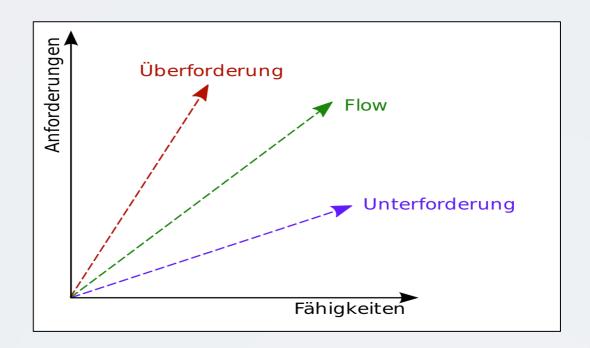
PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS: FLOW, STÄRKEN, ACHTSAMKEIT

Zu den klassischen Ansichten der Philosophie haben sich in den letzten Jahrzehnten einige Erkenntnisse der Psychologie hinzu gesellt. Vor allem die positive Psychologie hat mittels empirischer Forschung dem normativen Verständnis der Philosophen viel Grundlage beigemischt, was Menschen sozusagen "wirklich" glücklich sein lässt.

Eines der bekanntesten Konzepte ist das des Flow von Csikszentmihalyi, welches den Zustand der weitgehenden Versenkung in einer Tätigkeit beschreibt, wel-

8 ein, wenn eine gelungene Balance der Intensität gegeben ist, anspruchsvoll, aber nicht überfordernd.

Flow ist ein "offener Effekt", er kann überall geschehen und sich bei verschiedensten Tätigkeiten einstellen, beim Klavierspielen ebenso wie beim Kampfeinsatz eines Soldaten. Es ist also ein Glück im Moment während des Moments, das zwar auf gesamte Glücksempfinden des Seins auswirkt, aber dennoch haben in Studien Menschen davon berichtet, dass sie zwar während einer Arbeit Glück empfunden haben, aber dennoch lieber etwas anderes getan hätten.



Entsprechend ist das Konzept des Flow auch für den Bildungsbereich sehr ambivalent zu betrachten. Eine reine Fokussierung auf das Versinken im Lernerlebnis muss keineswegs einem Gesamtglück zuträglich sein!

Als psychologisches Konzept verweist Flow zudem auf einen individuellen Rahmen. Jeder Mensch mag ein etwas anderes Pensum an Intensität und Tempo

Es braucht also eine Basis, die möglichst vielen Teilnehmenden erlaubt, ihr eigenes Tempo zu finden, ihre eigene Herausforderung. Dies bedeutet zweierlei:

benötigen, um seinen/ihren eigenen Flow zu finden. Im Rahmen eines Bil-

- 1. ein flexibles Lernsetting mit einer Bandbreite an Anforderungen, bei der die TN individuell ihre Herausforderungen regulieren können.
- 2. Einen Rahmen, der die Gruppe dennoch bindet. Hierfür ließe sich der Begriff der Dramaturgie verwenden. Einen Rahmen, der den Ablauf einer Seminareinheit oder einer gesamten Veranstaltung umfasst und die Teilnehmenden mitnimmt auf eine "Reise".

Nehmen wir den Begriff der "Dramaturgie" aus dem Theater und übertragen ihn in die Bildung so gilt genau dies: auch wenn es vielleicht ganz unterschiedliche Aspekte und Details sind, die für die Teilnehmenden gerade interessant, schön oder unschön sind, eine jede Person in der Gruppe erlebt das Geschehen ganz anders, aber es fühlen sich alle verbunden im gemeinsamen Prozess des Geschehens.

An das Konzept der Tugenden anknüpfend hat Seligman sein Konzept der "Authentic Happiness" angelehnt. Er geht davon aus, dass jeder Mensch über gewisse Grundstärken/Talente aus dem Set von Tugenden verfügt. Sein persönliches Glück zu finden, dass somit authentisch und tragfähig ist bedeutet daher, sich dieser Stärken bewusst zu sein und sie gewinnbringend einsetzen zu können. Ich erlebe mich somit weniger als dem Leben ausgeliefert, sondern besitze die Fähigkeit zur Handlung und Gestaltung, meine Selbstwirksamkeit ist bestätigt und - im idealen Falle - gewinnt sie durch jede Handlung auch an Erfahrung und Effektivität. Dies verweist damit auch auf die Idee der Selbstwirksamkeit als wichtiger Indikator für ein zufriedenes Leben. Ziel eines solchen Prozess ist das Gedeihen (Flourishing) des Menschen.

Für den Bildungsbereich gilt auch dies auf zwei Ebenen:

- das Erlernte möge sich effektiv auf das eigene Leben auswirken, als konkrete Fertigkeit, die ich anwenden kann (etwa eine Sprache oder ein Handwerk) oder
- als Verständnis, welches mir als zunächst theoretisches Wissen hilft, im Muster von Erkennen-Bewerten-Handeln mein Leben (mein Umfeld, etc.)
 besser zu verstehen und entsprechend anders zu (inter)agieren.

Der Effekt des Zielerreichens sei noch zu nennen. Eine gute Didaktik bezieht sich meist auf diesen Effekt indem sie den Lerninhalt entsprechend portioniert. Wenn selbst gesetzte Ziele (oder fremd gesetzte, die aber akzeptiert werden) erreicht werden, stellt sich das Gefühl des Glücks ein. Entsprechend ist z.B. das Konzept der Meilensteine angelegt: Ziel in Sicht – Ziel erreicht – Freude. Dies kann Flow erzeugen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, ob aber langfristig Zufriedenheit erzeugt wird, hängt dann doch von den Inhalten und der Art der Zielerreichung ab

In Bezug auf eher hedonistische, also sinnliche Grundlagen, hat auch die Psychologie die positiven Effekte von Achtsamkeit untersucht. Hierbei geht es um eine Schärfung der Bewusstheit für Befindlichkeiten, Eindrücke, Momente. Also eine Verfeinerung und Reflexion des Spürens und Erlebens. Übungen zur Achtsamkeit reichen von kleinen Ruhepausen im Sitzen, Stehen, Gehen über besondere Körper- und Wahrnehmungsübungen, also keinesfalls nur die klassische Meditation im Sitzen. Es lässt sich auch mit Ansätzen eines kontemplativen Betrachtens, wie es der Philosophie nahe liegt verbinden, etwa wenn über etwas ein Gedicht geschrieben wird. Entsprechend lassen sich kleine Übungen zur Achtsamkeit leicht ins Bildungsgeschehen integrieren, als kleines Ruheritual zur Fokussierung am Anfang eines Tages, als besinnliche Pause in der Natur oder aber in Verbindung mit dem bestimmten Bildungsthema als achtsame Betrachtung eines besonderen Aspektes.

Achtsamkeit hat dabei ein kritisches Potential: wer bei den kleinen Übungen zu sich und seinen Sinnen kommt, mag vielleicht auch verspüren, dass eigentlich

etwas missfällt, keine Freude bereitet oder keinen Sinn macht. Das ist nicht zu unterschätzen...somit ist Achtsamkeit nicht nur ein Glücksbringer, sondern auch ein Glückstest.

Dankbarkeit sei als letzter Aspekt in diesem Kapitel benannt. Seine Freude, Zufriedenheit, Anerkennung zu zeigen – ganz konkret gegenüber einer bestimmten Person als Dankbarkeit, ist ein enormer Glücksfaktor. Einfache Tätigkeiten, wie einen entsprechenden Brief schreiben an eine Person, der man seinen Dank gerne mal ausdrücken möchte, führt zu sehr emotionalen Momenten und einer Zunahme des gesamten Wohlbefindens. Hintergrund sind ein positivkonstruktiver Umgang mit den eigenen Emotionen, sowie eine Stärkung der gemeinschaftlichen Bindung. Für die Bildungsarbeit verweist dies auf kleine Gesten der gegenseitigen Anerkennung, etwa im freundlich-höflichen Umgang miteinander, lädt aber auch zu spezifischen Übungen ein, in der die Teilnehmenden sich gegenseitig für etwas Dankbarkeit zeigen.

Kritisch anzumerken ist, dass einige Aspekte der Psychologie sich oftmals stark auf das individuelle Glück beziehen. Nicht selten agieren sie im Rahmen eines gegebenen Modells, etwa des Wettbewerbs wie er in den modernen westlichkapitalistischen Gesellschaften dominiert. Es geht darum erfolgreich zu sein, seine Stärken einzubringen und zu entwickeln. Dies ist nicht ohne Probleme und Widersprüche, denn in einem Wettbewerbssetting können nur einige zu den Gewinnern gehören. Beständiges Glück für die Mehrzahl der Akteure zu sichern ist rein logisch kaum möglich und führt zu einem ewigen Wettstreit.

SOZIOLOGIE

Eine zentrale Komponente aus der eher soziologisch geprägten Forschung zum guten Leben ist das Konzept der Anerkennung. Es beschreibt die Grundlage des Miteinander-seins, das sich in der Kommunikation manifestiert: Werde ich als Zum einen bezieht es sich auf die Grundfrage ob ich als Person oder nur als Lernender angesehen werde, also unabhängig von meinen Leistungen und Ergebnissen geachtet werde oder nur aufgrund meiner Leistungen? Und für die Rolle des Lehrenden ebenso: werde ich nur als Vermittler von Stoff gesehen oder als Person mit meinen verschiedenen Gesichtern, (dazu gehören auch Schwächen und Launen). Beides wird zentral durch die Leitungsperson gestaltet. Sie setzt durch bestimmte Akzente den Rahmen wie die Teilnehmenden sich selber wahrnehmen, einander wahrnehmen und auch wie die Leitung von den Teilnehmenden wahrgenommen wird. Hier findet sich ein Grundelement der Anerkennung, welches reziprok gilt: der/die Kursleitende sollte die Teilnehmenden nicht nur als Kursteilnehmende sehen, sondern als Menschen, aber auch umgekehrt geht es um Fehlbarkeiten und Menschlichkeiten.1

Als Grundlage für Anerkennung sei noch zu nennen, dass Menschen Sicherheit als Basis eines entspannten Miteinander suchen. Zu Wissen, wo was ist und wo ich mich selber in der Gruppe positioniere, ist sehr relevant. Für ein glückliches Bildungserlebnis sind also ein verbindlicher Rahmen und verlässliche Absprachen relevant.

Ebenso zu nennen ist die Frage nach dem Sinn. Wenn auch nicht explizit, also in bewusster Reflektion des Erlebten, so wird doch fast jeder Mensch für sich eine unbewusste Prüfung vollziehen ob der Situation, in der er sich in einem Bildungssetting befindet:

- Ist das Ziel mir klar und verständlich und erreichbar?
- Spricht das Angebot, die Form, mich auf verschiedenen Ebenen an?
- Kann ich teilhaben und meine Anliegen einbringen?

Hier kann, mit Verweis auf die bekannte Typologie der Führungsstile, auf die Rolle des Leitenden eingegangen werden: a) Lehrer-Experte-Chef b) Freund-und-Helfer c) Vermittler und Ermöglicher, Facilitator

Diese Punkte befürworten eine transparente Struktur des Bildungsangebots: hinsichtlich des Inhaltes ebenso wie der Methodik und Didaktik. Es spricht für eine Möglichkeit zur aktiven Mitgestaltung des Lernsettings.

REZEPTE FÜR DAS GLÜCK IN DER ERWACHSENENBILDUNG?

Schlagen wir abschließend den Bogen zum Anfang: Der Mensch strebt nach dem guten Leben. Wie ist dieses zu erreichen: indem er sich seine Umgebung für sich aneignet, also lernt mit den Dingen, sowie den anderen Menschen und Wesen umzugehen. Lernen ist die zentrale Tätigkeit des Menschen: ausprobieren, reflektieren, erkennen. Ganz vereinfacht lässt sich also die forsche Formel postulieren: Lernen ist Glück.

Somit verweist die Frage nach dem Glück (in) der Erwachsenenbildung ein wenig im Kreis, im selbstreferenziellen Kosmos liegt es also an den Beteiligten, jeweils zu bestimmen, was sie glücklich macht. Es geht darum, Lernräume und Lernsettings gemeinsam zu gestalten. Dies braucht von allen Seiten etwas Übung, welche durch Erfahrung, Ausprobieren, Reflexion erlangt wird. Die Frage sollte nicht nur sein: "Was wollen wir lernen?", zumal diese ja oft bereits weitgehend geklärt ist, etwa wenn ein Kursangebot ausgeschrieben ist, sondern auch "Wie wollen wir lernen?". Letzteres ist oft implizit bereits geklärt und wird in der Ausschreibung dann kaum erwähnt, aber gerade hier bieten sich beinahe endlose Möglichkeiten, am Glück des Lernens zu forschen.

Doch wenn Lernen Glück ist, ist dann auch Lehren Glück? An sich sprechen viele Aspekte dafür: als lehrende Person habe ich gute Chancen, meine Stärken einzubringen, viel Anerkennung zu erlangen, im Flow zu sein, wenn ich meine Inhalte konzipiere und vorbringe und auch körperlich bin ich durchaus gefordert, wenn ich eine Gruppe leite. Aber letztendlich bleibt es auch hier beim gegensei-

tigen Gelingen: wenn mein Bemühen von Vorbereitung und Vermittlung keinen Anklang findet, ist mein Glück arg geschmälert. Erst wenn ich zufriedene Teilnehmende vor mir habe, wird sich ein fundiertes Glücksempfinden, "es richtig gemacht zu haben" einstellen. Und das hat dann durchaus Suchtpotential!

So wie die Philosophie des Glücks eine ausgewogene Mischung empfiehlt, dass also das Leben in der Balance sei, aber keineswegs immer nur im Mittelmaß sich bewege, so lässt sich dies auch mit den Erkenntnissen der Psychologie stützen: Es sollte Momente der Achtsamkeit wie der rauschenden Freude geben.

Als Idee könnte eine kleine Checkliste für Lehrende und Lernende erstellt werden, die immer wieder Beachtung finden kann, da sich einzelne Aspekte jeweils neu verstehen und gestalten lassen. Am besten ist die Checkliste von den Lehrenden und Lernenden gemeinsam zu erstellen!

Glücksaspekte	√
Lerne/lehre ich mit Freude?	
Kann ich meine Stärken und Talente einbringen?	
Bin ich herausgefordert, aber nicht überfordert?	
Gehen wir fair und freundlich miteinander um?	
Ist Mitgestaltung möglich und willkommen?	
Haben wir Zeit das Gelernte/Gelehrte und unser Lernerlebnis	
(gemeinsam und einzeln) zu reflektieren?	
Werden verschiedene Sinne angesprochen?	
Sitzen wir weniger als (z.B.) 70% auf Stühlen im Raum?	
Sind wir weniger als (z. B.) 70% drinnen?	
Gibt es Spaß und Spiel?	
Wird beim Lernen gelacht?	
Macht die Gestaltung der Methoden/Inhalte für mich Sinn?	
Gibt es einen klaren und verbindlichen Rahmen?	
Erlebe ich persönliche Anerkennung und Interesse an mir und	
den anderen Menschen?	
Haben wir ein kleines Ritual, z.B. zur Begrüßung und	
Verabschiedung?	
Feiern wir Anlässe, z.B. Geburtstage (Singen, Kuchen essen,	
etc.)?	

Wie oben bereits beschrieben sind das Glück des Lehrens und das Glück des Lernens miteinander verbunden. Für die Person des/der Lehrenden gibt es aber dennoch eine Reihe an Aspekten, die für das Wohlbefinden und Glück relevant sind. Sie beziehen sich auf die Grundlagen der Glückskonzepte und sollen im Folgenden in spezifischen Bezug zum Lehren gesetzt werden.

Für das Konzept des Flow gilt, dass es nicht nur beim Lehren, sondern auch bereits bei der Vorbereitung zum Lehren geschehen kann. Nicht selten sind Lehrende (glücklicherweise) von ihrem Thema begeistert und so kann es große Freude bereiten, sich ganz in die Vorbereitung zu vertiefen.

Aber, wie oben bereits erwähnt, kann Flow auch kritische Momente enthalten. Wenn ich als Kursleitung ganz begeistert über ein Thema referiere, gerate ich möglicherweise in einen Flow, aber ob den passiv Zuhörenden auch so geht, ist zu bezweifeln. Hier liegt das Glück des eigenen Flow dann nur im Moment, ist aber wenig nachhaltig. Ebenso kann engagierte Vorbereitung zwar Flow mit sich bringen, aber auch in einen Enthusiasmus oder Perfektionismus führen, der auf Dauer ermüdend ist.

Der Aspekt der Ausgeglichenheit/Achtsamkeit ist sehr wichtig, da Lehren besonders anspruchsvoll und anstrengend ist. So viel Freude es macht, es braucht genug Zeit für Pausen und Erholung. Diese dienen auch zur Reflexion des eigenen Schaffens. Kaum ein Arbeitsbereich ist so von Überlastung geprägt wie der Bildungssektor – es gibt immer etwas, das noch getan werden könnte. Entsprechend ist es wichtig zu spüren, wann genug genug ist und wie ich als lehrende Person mit meinen eigenen Ressourcen umgehe.

Das Ziel zu erreichen ist immer mit ebenso viel Freude wie Aufwand verbunden. Wenn ein Kurs geschafft ist, ist man vielleicht auch selber geschafft. Realistische Klarheit über die eigene Motivation ist hilfreich, um das Glück des Lehrens besser zu verstehen und zu unterstützen: was macht das Lehren für mich reizvoll? Ist es die Anerkennung und der Status, die Freude an einem Thema, welches ich vermitteln möchte, oder die Freude, andere beim Lernen zu begleiten.

Ein gutes Miteinander/Teamwork unter der Lehrenden ist hilfreich. Da die Tätigkeit des Lehrens enorm umfangreich ist und auch zu einer Überforderung führen kann, ist eine gute Zusammenarbeit im Team, die gegenseitige Unterstützung bietet wichtig. Ich kann mein Wissen und Können als ExpertIn in Thematik, Methodik, Didaktik in meine Kurse einbringen, aber wohl kaum bin ich in allen Gebieten gleich bewandert.

Hier kommt auch die Institution, dem Träger der Bildungsangebote eine Aufgabe zu: ein entsprechend unterstützendes Netzwerk der Lehrenden ist zu organisieren. Von Arbeitstreffen über Fortbildungen bis hin zu Aktivitäten, die die Anerkennung betonen, etwa das gemeinsame Sommerfest, ein besonderer Teamausflug, etc.

Zentral ist der Aspekt der Anerkennung. Oben wurde bereits genannt, dass das Miteinander im Kursgeschehen eine zentrale Rolle spielt. Aber als Lehrperson gilt dies auch über den unmittelbaren Kurs hinaus: Wird meine Tätigkeit in für mich ausreichender Form anerkannt? Dies gilt für finanzielle Aspekte, aber vor allem auch für die menschliche und persönliche Wertschätzung. Hier zählen kleine Gesten oftmals mehr als formale Bestätigungen. Dies gilt besonders, aber keineswegs nur, für ehrenamtliche Arbeit. Auf seine Arbeit Stolz sein zu können und von anderen eine Wertschätzung und Dankbarkeit zu erfahren, ist einer der wichtigsten Aspekte für ein dauerhaftes Engagement.

In Bezug auf das oben bereits genannte Miteinander kann hier eine entsprechende Teamkultur viel Gutes leisten und den KollegInnen gegenseitig mehr Glück beim Arbeiten bescheren.

Was macht glücklich, was ist unbefriedigend? Evaluation von Bildungsarbeit und Lehrveranstaltungen liegen im Trend und sie geben (meist) einen guten Einblick, ob das Lehren gelingt. Aber es bietet sich an, auch für sich selber als Lehrende Person eine Evaluation zu machen: Was hat mir Freude bereit? Was war zu aufwändig? Wo wünsche ich mir Unterstützung? Was will ich ändern?

Besondere Glücksaspekte für Lehrende	
Lehre ich mit Freude?	
Kann ich meine Stärken und Talente in meine Lehrtätigkeit ein-	
bringen?	
Erlebe ich Flow?	
Bin ich herausgefordert, aber nicht überfordert?	
Gehen wir im Kollegium/Team fair und freundlich miteinander	
um?	
lst Mitgestaltung der Rahmenbedingungen des Lehrens	
möglich und willkommen?	
Haben wir Zeit und Unterstützung das Lehren (gemeinsam und	
einzeln) zu reflektieren? Gibt es Angebote zum Austausch bis	
hin zu Fortbildungen, Coaching, Supervision?	
Wird meine Arbeit anerkannt, materiell und immateriell?	
Erlebe ich persönliche Anerkennung und Interesse an mir und	
den anderen Menschen?	

PRAXISNAHE BEISPIELE

Klaus König leitet seit einigen Jahren Alphabetiserungskurse für Erwachsene. Zu sehen, wie sich Erwachsene auch nach vielen negativen und belastenden Lernerfahrungen in Schule und/oder Ausbildung das Lesen und Schreiben erschließen, hat ihn immer schon fasziniert. Das Wissen darüber, wie sich dadurch das Leben der Einzelnen ganz radikal verändern und auch nach im fortgeschrittenen Alter neu erschließen kann, und dass er dazu einen unverzichtbaren Beitrag leisten darf, gibt ihm eine tiefe Zufriedenheit. Er hat das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles

Hier liegt eine wichtige Quelle seiner Lebenszufriedenheit und auch seine Motivation für die eigene Lehrtätigkeit: Das Wissen und das damit verbundene Glücksgefühl möchte er gerne auch anderen vermitteln. Deshalb gibt er sich große Mühe in der Vorbereitung und Durchführung seines Unterrichtes, oft entwickelt er Unterrichtssequenzen unter zu Hilfenahme von Alltagsgegenständen oder anderen Dingen des alltägliche Lebens (Russisch Brot, Buchstabensuppennudeln etc.). auch sucht er immer wieder nach Gelegenheiten, dass die Teilnehmenden ihre vielfach vorhandenen Talente und Fähigkeiten als Expert*innen in das Kursgeschehen einbringen können. Er stellt mit viel Enthusiasmus, Aufwand, Kreativität und Akribie seinen Kursablauf zusammen und plant jede Sitzung minutiös. Die Vorbereitungsarbeit macht ihm Freude und fordert ihn vollends heraus. Hier erlebt Klaus, was die Glückspsychologie Flow nennt: er ist völlig in sein Tun vertieft und manchmal vergehen Stunden, ohne das es ihm aufgefallen wäre. Er mag es sein eigenes Können zu raffinieren und sich ganz allein ein die Materie zu vertiefen.

Claudia Mayers Tätigkeit und Glückserlebnis ist etwas anders gelagert. Sie gibt Deutschkurse, vor allem für Geflüchtete. Ihr macht das Lehren großen Spaß, weil sie den Teilnehmenden die vielfältigen Möglichkeiten vermitteln will, die das Erlernen einer Sprache mit sich bringt. Sie verfolgt einen sehr interaktiven Ansatz: die Kursstunden sind voll mit Geschichten, Spielen und praktischen Übungen. Sprachwissen kann schließlich nicht frontal vermittelt werden, sondern nur selber erlernt. Entsprechend fühlt sie sich glücklich, wenn auch die Teilnehmenden zufrieden sind, weil sie in der Kursstunde Spaß hatten und dabei auch neue Worte und Ausdrucksmöglichkeiten gelernt haben, wenn sie erleben, dass sie ihnen wichtige Anliegen verbalisieren können.

Claudia ist eine ebenso enthusiastische Kursleitung wie Klaus, aber eben auf andere Art. Sie lebt davon in und mit der Gruppe zu arbeiten, sie empfindet die

kulturelle Vielfalt in ihren Kursen als große Bereicherung and spannend. Sie sucht nach immer neuen Wegen, die Teilnehmenden trotz der oft noch unvollkommenen Sprachkenntnisse miteinander ins Gespräch zu bringen. Ihr ist es wichtig, dass die Teilnehmenden nicht nur die deutsche Sprache erlernen, sonst auch "Land und Leute" verstehen lernen. Dazu erzählt sie gerne Geschichten und ermuntert auch die Lernenden dazu. Oft lädt sie deutschsprachige Menschen in ihre Kurse ein, um Begegnungen zu ermöglichen und Lernräume zu eröffnen. Dazu arbeitet sie auch mit den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des örtlichen Sprachcafés zusammen.

Am liebsten reagiert sie spontan auf die Fragen und Interessen der Teilnehmenden. Den Kursfahrplan zu entwerfen ist ihr jedes Mal ein Klotz am Bein – umso mehr freut sie sich, dass es einen lebendigen Austausch mit anderen Kolleg*innen gibt, die ebenfalls Deutsch unterrichten. Hier kann sie ihre Ideen für spielerische Übungen mit den Kolleg*innen tauschen, die sie dafür mit Anregungen zu Literatur und Themenauswahl unterstützen. Das gemeinsame "Tüfteln" wie gutes Lehren und Lernen nachhaltig gelingen kann, macht ihr großen Spaß.

Beiden gemein ist, dass sie in ihrer Arbeit einen Sinn sehen, für sich selber und die Teilnehmenden. Sie erhalten für ihre Arbeit Anerkennung und sind selber gefordert, ihre Kurse gut zu gestalten. Zudem lernen sie selber immer wieder neue Dinge, sei es inhaltlich oder methodisch. Sich zu verwirklichen und zugleich weiterzuentwickeln ist relevanter Glücksbaustein ihres Engagements.

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Im Folgenden werde einige Bücher empfohlen, die einen guten Einblick bzw. Überblick zur Thematik geben. Es gibt natürlich noch viel mehr Literatur - eine Recherche in der lokalen Bibliothek/Bücherei wird reichhaltiges Material zu Tage fördern und es lohnt sich immer, ein wenig quer zu lesen.

Die hier vorgestellten Bücher sind vorwiegend wissenschaftlich. Sie heben ich damit von den "Glücksratgebern" ab, welche meist eher selektiv das Themenfeld

des "Guten Lebens" behandeln und daher nur begrenzte Einblicke statt kohärente Überblicke. Dafür sind sie oft einfacher zu lesen – es empfiehlt sich aber hier umso mehr, verschiedene Werke zu lesen, um die Ansichten und Empfehlungen einordnen zu können.

Glücksforschung allgemein:

Bormans, Leo (2011): Glück. The World Book of Happiness.

Bucher, Anton (2009): Psychologie des Glücks.

Layard, Richard (2005): Die glückliche Gesellschaft.

Martens, Jens-Uwe (2014): Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag.

Thomä, Dieter et al. (Hrsg.)(2011): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch.

Flow und Stärken:

Csikszentmihalyi, Mihaly (1992): Flow. Das Geheimnis des Glücks.

Seligman, Martin (2012): Flourish. Wie Menschen aufblühen.

Glück beim Lernen und Lehren:

Brylla, Wolfgang (2010): Einladung zur Glückskompetenz.

Burow, Olaf-Axel (2011): Positive Pädagogik.

Fritz-Schubert, Ernst (2015): Praxisbuch Schulfach Glück.

Noddings, Nel (2003): Happiness and Education.

Gefördert vom



Dieses Dokument unterliegt folgender OER-Lizenz:



Diese Lizenz erlaubt es anderen, diese Texte zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, allerdings nur nicht-kommerziell. Und obwohl auch bei den auf diesen Texten basierenden neuen Werken unser Namen mit genannt werden muss und sie nur nicht-kommerziell verwendet werden dürfen, müssen diese neuen Werke nicht unter denselben Bedingungen lizenziert werden.