

## Können wir Lebensfreude lernen?

### Trendforscher macht sich für ein Schulfach „Glück“ stark

#### Anmoderation:

Jeder von uns kennt Menschen, die besonders gelassen und positiv durchs Leben gehen. Alles scheint ihnen irgendwie nur so zuzufliegen, nichts kann sie so wirklich aus der Bahn werfen. Was machen diese Leute eigentlich anders? Haben sie vielleicht das Glücks-Gen? Oder kann man Lebensfreude möglicherweise sogar lernen? Ja, sagt der Pädagoge Ernst Fritz-Schubert, der sich an Deutschlands Schulen für das Schulfach Glück stark macht.

#### Beitrag:

Glück zu haben ist das Eine. Wirklich glücklich zu sein und Lebensfreude zu empfinden ist aber etwas anderes. Dabei spielen nicht nur die äußeren Lebensumstände eine Rolle, sondern die persönliche Einstellung, erklärt Ernst Fritz-Schubert, der mit seinem Fachwissen auch das Coca-Cola Happiness Institut unterstützt:

*O-Ton 1: „Ich kann jetzt zum Beispiel ein Glas Wasser umschütten und mich furchtbar darüber ärgern oder ich kann einfach sagen, Gott sei Dank war es nur Wasser, das lässt sich gleich wieder wegwischen. Das heißt, ich kann mir sehr viele Gedanken darüber machen, was alles schief geht in der Zukunft oder ich kann einfach denken, eigentlich ist es ja immer gut gegangen.“ (0'14)*

Lebenskompetenz und Lebensfreude, das können wir lernen, sagt Ernst Fritz-Schubert, und zwar am besten schon in der Schule:

*O-Ton 2: „Das, was eigentlich Lebensfreude ausmacht, nämlich das Lernen, die Befriedigung der Neugier, die ja hinter dem Lernen steht, die Anerkennung, die Wertschätzung, die ich dazu brauche, die Herausforderung, die ich bewältigen will, all das ist wichtig. Und insofern habe ich dieses Schulfach Glück als Aspekt des gelingenden Lebens in die Schule zu bringen, als etwas ganz Wichtiges erkannt und habe versucht, das umzusetzen.“ (0'21)*

Wer mehr über Lebensfreude erfahren möchte, sollte sich den 24. Mai freihalten. Dann findet in Berlin der Coca-Cola Happiness Kongress statt, auf dem sie Lebensfreude erleben können. Eckhard von Hirschhausen und weitere Gäste zeigen Besuchern lebensnahe Tipps und Strategien für mehr Lebensfreude im Alltag.

Länge: 1'21

#### Abmoderation:

Das war ein Beitrag von Iris Mohr. Weitere Infos gibt es unter [www.happiness-institut.de](http://www.happiness-institut.de).