

Mehr Raum fürs Glück

«Wir Menschen sind so unterschiedlich und im Kern doch so gleich: Wir alle streben nach Glück», sagt Sylvia Frauchiger. Sie ist Tanzpädagogin und ausgebildete «Glückslehrerin». Sylvia erzählt, was sie glücklich macht und wie sie Kindern und Erwachsenen hilft, ihr persönliches Glück zu finden.

Ich war ein sehr scheues Kind. Erst in der Sekundarschule taute ich ein wenig auf. Plötzlich habe ich gemerkt: Wow, ich kann gut tanzen. Ich wusste, das ist mein Talent und meine Stärke. So kann ich mich zeigen und werde gesehen. Das macht mich glücklich. Für mich war klar: Meine Zukunft liegt im Tanzen. Nach dem Schulabschluss bildete ich mich in Bern intensiv in modernem Tanz und Ballett weiter und studierte anschliessend an der Hochschule für Musik und Theater in Rotterdam Tanzpädagogik für modernen Tanz und Tanzimprovisation. Ich habe im Tanzen meine Berufung und meinen Beruf gefunden.

In meinen Tanzkursen sehe ich viele glückliche Menschen. Beim Tanzen sind wir ganz auf den Moment konzentriert und haben keine Gehirnzellen frei für Gedanken, was jetzt gerade schief laufen könnte oder was wir noch Schwieriges zu erledigen hätten. Tanzen bringt uns mit anderen Menschen zusammen, und wir erleben ein Gemeinschaftsgefühl. Die Musik löst Emotionen aus und weckt Erinnerungen. Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein. Tanzen ist Lebensfreude und macht glücklich.

Tanzen ist Lebensfreude und macht glücklich.

Was nur *mich* ausmacht

Vor rund fünf Jahren habe ich gemerkt, dass mich meine Tanzarbeit allein nicht mehr ganz erfüllt. Ich habe zu diesem Zeitpunkt viele Bücher über den

Menschen, das Menschsein und die Persönlichkeitsentwicklung gelesen. Zudem suchte ich nach einem neuen Sinn für mein Leben und meine Arbeit. Ich habe mich gefragt, wie ich mein Interesse an diesen Themen mit dem Tanzen verbinden könnte. Indem ich darüber nachdachte, hat sich nach und nach auch mein Tanzunterricht verändert. Ich fing an, mehr Tanzprojekte zu Gefühlen zu machen.

Es geht mir eigentlich immer ums Glück.

Für mich stand die Frage im Raum: Weshalb tanze ich überhaupt? Weshalb bringe ich den Tanz in die Schulen und in die Lehrerfortbildung? Meine Antwort lautet damals wie heute: Es geht mir eigentlich immer ums Glück. Ich möchte mit meiner Arbeit dem Glück auf dieser Welt mehr Raum geben.

Bei mir selbst ankommen

In meiner Ausbildung zur integralen¹ Lebensberaterin habe ich viel über mich gelernt und Antworten

¹ Die integrale Theorie ist eine Weltanschauung, die versucht, eine umfassende Sicht des Menschen und der Welt zu entwickeln. Ein wichtiger Vertreter dieser Theorie ist der amerikanische Philosoph und Autor Ken Wilber (geb. 1949).

Zur Person

Sylvia Frauchiger ist 1968 in Bern geboren. Sie ist selbstständige Tänzerin und diplomierte Tanzpädagogin. Seit 25 Jahren unterrichtet sie Menschen im Alter von 4 bis 90 Jahren in verschiedensten Tanzarten in unterschiedlichen Institutionen. Zudem ist Sylvia Frauchiger zertifizierte integrale Lebensberaterin und Lehrperson für das Schulfach Glück. Seit Sommer 2020 unterrichtet sie «Glück» an der Unterstufe in Herrenschanen. > www.raum-für-glück.ch

auf Fragen bekommen, die ich mir schon Jahre zuvor gestellt hatte. Wie funktionieren wir Menschen, und wie wichtig sind wir füreinander? Wer bist du, wer bin ich? Was kannst du gut, und wo liegen meine Talente? Was macht dich glücklich? Was macht mich glücklich? Dies in einer Gruppe zu reflektieren, ist so wertvoll. Ich habe damals meine Identität gefunden und erkannt, was mich im Kern ausmacht. Was nur mich ausmacht. Wenn ich das weiss, vergleiche ich mich nicht mehr mit anderen Menschen. In diesem Moment kam bei mir eine grosse innere Freude hoch. Ich habe mein Glück gespürt. Es hat nichts mit Egoismus zu tun, sich um das eigene Glück zu kümmern. Denn erst wenn mir dies gelingt, sehe ich auch in meiner Umgebung und an meinen Mitmenschen die positiven und wertvollen Dinge.

Glück ist eine Entscheidung

Forscher/innen² haben herausgefunden, dass Lebenszufriedenheit zwar zu 50 Prozent genetisch bedingt ist und zu weiteren 10 Prozent durch äussere Umstände beeinflusst wird. Doch ganze 40 Prozent trägt die eigene Haltung zur Gemütsverfassung bei. Unsere Weltanschauung und Lebenseinstellung spielen demnach bei der Suche nach dem Glück eine grosse Rolle.

Ich muss mir bewusst machen: Was denke ich eigentlich den ganzen Tag? Sind diese Gedanken so, dass sie

² Die renommierte amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky in ihrem Buch: Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. (Originaltitel: The How of Happiness)



Sylvia Frauchiger

Es hat nichts mit Egoismus zu tun, sich um das eigene Glück zu kümmern.



Sylvia Frauchiger

Glück und Lebenszufriedenheit
muss man in der Schule lernen.

mich glücklich machen? Oder werten diese Gedanken mich einfach immer ab (z.B.: «Ich bin schlecht, ich bin falsch, ich bin doof, ich kann nichts.»)? Erst wenn ich meinen Fokus kenne, kann ich ihn auch verändern und anfangen, mit meinen Gedanken zu spielen. Es gibt nicht *die Realität*, sondern durch meine Gedanken erschaffe ich mir meine Realität.

«Glück» in der Schule – das Schulfach «Glück»

Mit meinen Tanzkursen kann ich Menschen Glücksmomente ermöglichen. Aber wie nachhaltig ist dieses Glück? Dieser Gedanke hat mich sehr beschäftigt. In meinen Weiterbildungen begegnete ich vielen Deutschen. Sie haben mir gesagt, dass in Deutschland an zahlreichen Schulen das Fach Glück unterrichtet wird. Ich habe dann angefangen zu recherchieren und kam zum Schluss: Das ist es! Glück und Lebenszufriedenheit muss man in der Schule lernen. Es braucht einen Raum, in dem Persönlichkeitsentwicklung das Unterrichtsthema ist.

Für mich tat sich eine neue Welt auf. Ich sah ein Arbeitsfeld, in dem ich weiterhin mit Kindern und Jugendlichen arbeiten kann. Aber eines, in dem ich sie mehr stärken kann, als dies beim Tanz möglich ist. Deshalb habe ich eine Ausbildung zur Lehrerin für das «Schulfach Glück» gemacht. Das Konzept dieser Weiterbildung basiert auf den Forschungsergebnissen und den wissenschaftlichen Grundlagen des Fritz-Schubert-Instituts in Heidelberg. In der Schweiz hat man sich leider dagegen entschieden, das Fach in den Lehrplan 21 aufzunehmen, obwohl die Erziehungsdirektorenkonferenz für die Idee offen war. Aber volle Stundenpläne und der grosse Finanzdruck sprechen offenbar dagegen. In Herrenschwand, meinem Wohnort, konnte ich die Schulleiterin und das Lehrerkollegium jedoch überzeugen. Seit Sommer 2020 unterrichte ich das Schulfach «Glück» als Wahlfach in der Unterstufe.

Gelingendes Leben üben – Charakter kräftigen

Wer bin ich? Was kann ich? Was brauche ich? Was will ich? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des «Glücksunterrichts». Die Schülerinnen und Schüler versuchen herauszufinden, welche Stärken sie haben und was sie gut können. Dabei helfen einfache Übungen. Beispielsweise hängen sie sich ein Blatt oder einen Karton so um, dass er auf dem Rücken liegt. Dann bewegen sie sich zu Musik durch den Raum, und alle

schreiben einander nur gute Dinge auf den Rücken: Du kannst gut singen oder du kannst gut rechnen, du bist so lustig oder du bist so sympathisch. Wenn dann jede und jeder sein Blatt lesen darf, ist das jedes Mal so ein Glücksmoment für die Kinder. Sie sehen, was andere von ihnen denken. Und das ist wichtig für die Stärkung der Eigenwahrnehmung. Diese Übung ist ein möglicher Einstieg ins Schulfach «Glück».

Aus ihren Stärken und Schwächen kreieren die Kinder im Unterricht gedanklich für sich ein stabiles Schiff, auf dem sie als Kapitänin oder Kapitän bewusst und resilient durchs Leben steuern. Dabei haben sie immer ihre Werte als Leitsterne vor Augen und sind sich ihrer Stärken zum Wohle aller bewusst. Das Wertethema ist wichtig. Werte wie Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Treue, Freiheit oder Liebe. Im Einklang mit den persönlichen Werten zu leben, ist die Basis für mein Glück und meine Zufriedenheit. Das zu erkennen, dazu trägt der «Glücksunterricht» bei.

Einander helfen, glücklich zu sein

Eigentlich ist es doch das, was wir Menschen wissen wollen: Wer bin ich, und was bin ich für andere? Wir Menschen sind oft so mit uns beschäftigt, dass wir vergessen, unseren Mitmenschen zu sagen, was sie für uns sind. Dabei ist es so einfach und kostet nichts. Ich mache dies immer. Wenn ich sehe, was wunderbar ist an einem Menschen, dann sage ich es. Das ist mein Geschenk, das ich ihm mache.

Persönlichkeitsentwicklung steht, neben dem Tanz, im Zentrum meiner Arbeit. Ich unterstütze Menschen, ob gross oder klein, leidenschaftlich gerne, ihren «Raum für Glück» zurückzugewinnen, indem sie erkennen, was ihre natürlichen Stärken, Gaben und Talente sind.

Ich lade Menschen ein, sich zu fragen, was ihnen in ihrem Leben wirklich wichtig ist, welche Ressourcen sie auf ihrem Weg zur Verfügung haben, welche Werte für sie bedeutsam sind und wie sie all diese Erkenntnisse bewusster leben können, damit das Glück der Fülle vermehrt in ihr Leben kommen darf. All das macht mich richtig glücklich!

Autorin: Esther Wyler