

Eine Reise ins Glück

Nützliches Alltagswissen Berufliches und Privates veranlasste den Sozialpädagogen Peter Karl zur Vision, eine Schule für Glück und Lebenskunst ins Leben zu rufen.

Landkreis Augsburg Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Sich anzustrengen, hart zu arbeiten und nicht an sich zu denken. Das ist das, wozu Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene regelmäßig ermahnt werden. Summa summarum sind das die Grundsätze der Gesellschaft, die den einen oder anderen vergessen lassen, was sie stärkt, was ihnen gut tut, kurz: was sie glücklich macht. Sich mit den Anforderungen herzumzuschlagen, die einem auferlegt werden, raubt die Zeit und den Elan, um den eigenen, glücklich machenden Masterplan für sich selbst zu entwickeln.

Wie der Diplom-Sozialpädagoge, Peter Karl, von diesem Ausgangspunkt die Vision entwickelte, eine Schule für Glück und Lebenskunst zu kreieren, hatte vielerlei Gründe. Die Arbeit mit traumatisierten Menschen zeigte ihm, wie wichtig es ist, sich auf das zu besinnen, was gut tun, was stärkt, was heilt. Während der Beratung von Schülern und der Suche nach der Antwort auf die Frage, was glücklich macht, erkannte Karl: Unsere Kinder brauchen eine Lebenshilfe und nicht zwingend mehr Fachwissen. Fern ab vom Ehrgeiz und dem Strudel der Zwänge ist es gerade für junge Menschen wichtig, Leben zu lernen und einen Plan vom Leben zu bekommen. Im aktuellen Bildungssystem kommt das deutlich zu kurz, erklärt Karl und stellt fest: „Das Bildungssystem lässt die Seele verkümmern.“

Und letztlich war es eine ganz persönliche Idee, die den Diplom-Sozialpädagogen ins Grübeln brachte. „Ich wollte meinen Söhnen eine Art ‚Gebrauchsanweisung‘ für ein gutes Männerleben schreiben“, verrät Karl. Was daraus geworden ist, ist die Erkenntnis, dass er selbst noch einige Dinge im Leben machen möchte, bevor er sich an die Gebrauchsanweisung für seine damals 20- und 23-jährigen Söhne machen konnte. Seine ganz persönliche „Löffelliste“ – auf der alles vermerkt ist, was er noch erleben will – war voller Ideen.

Vor diesem Ideenkonstrukt hat sich der Sozialpädagoge dazu entschlossen, erstmals einen Workshop bei der vhs anzubieten – unter dem Titel seiner Vision „Schule für Glück und Lebenskunst“. „Ich bin neugierig, wer kommt“, verrät Karl und lässt damit komplett offen, an welche Zielgruppe sich das Angebot richtet. Eine ein-einheitliche Definition davon, was Glück ist und, was glücklich macht, das gäbe es ohnehin nicht. Vielmehr gehe es darum eine eigene, persönliche Definition zu entwerfen. Eigene Faktoren kennenzulernen, die das persönliche Glück bedingen. Das kann Sport und Bewegung ebenso sein wie das Singen in einer Gemeinschaft. Karl bringt seine Intention klar auf den Punkt: „Ich will die Menschen dazu bringen, sich auf die Suche zu machen.“ Auf der Suche sollen die Menschen die Faktoren finden, die sie persönlich glücklich machen.

Doch gibt es eigentlich Faktoren, die die Glücksfähigkeit bedingen? Durchaus. Zwei besonders effektive Faktoren, die Glück unmittelbar bedingen, sind die Fähigkeiten, aufmerksam und dankbar zu sein. Wer das trainiert, kann viele positive Folgen erkennen, weiß Karl, denn: „Das Gehirn wird trainiert. Das Immunsystem wird stabiler.“ Was viele vermutlich überraschend wird, ist die Idee, zu überlegen, welche alten Denkformen verabschiedet werden könnten. Ein Beispiel: Anstatt sich zu „harter Arbeit“ zu verdonnern, weist die Denkweise „schön, dass wir leben“ ganz eindeutig in Richtung Glück. Der schwierigste Faktor könnte sein, Gefühle zuzulassen. Die Idee, weich zu werden, Gefühle zuzulassen und auch verdrängte Gefühle wahrzunehmen, fällt vielen schwer. Anstoß zu einer Erlebnisreise in Richtung Glück könnte der vhs-Kurs sein.