

Workshop «Alles bestens?
Glücklich und Gesund – so schaffst du das!»

Die Schmiede des Glücks

Das Streben nach Glück ist ein in der Amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 verankertes Menschenrecht. Auch die Verfassung von Buthan nennt ein Grundrecht auf Glück. Stellt sich allerdings die Frage, wie sich das Glück einfangen und festhalten lässt. Eine Anleitung dazu erhalten Jugendliche im Workshop „Alles bestens? Glücklich und gesund – so schaffst du das!“ vom Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

Brigitte Järman, Advery

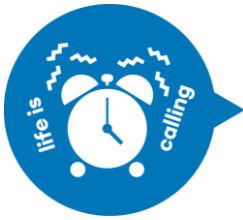
Was ist Glück? Ein flüchtiges Gefühl, das sich unverhofft einstellt? Etwas, das einfach passiert? Oder hat man es selber in der Hand, ganz nach dem Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“?

Eine Verkettung glücklicher Umstände lässt sich ebenso wenig herbeizaubern wie sich Schicksalsschläge abwenden lassen. Aber man kann einiges für ein Grundgefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden tun. Angefangen von der Suche nach seinem ganz persönlichen Glück bis hin zur Erarbeitung von Strategien, mit denen sich Fortuna anlocken lässt. Auf diesen Weg begeben sich am Ende November im Gewerblich-industriellen Bildungszentrum Zug GIBZ.

Langfristige Lebenszufriedenheit als Ziel

Schülerinnen und Schüler aus insgesamt 28 verschiedenen Lehrberufen und der Berufsmaturität besuchen das GIBZ. Sieben von ihnen – allesamt Jungs im ersten Lehrjahr Informations- und Kommunikationstechnik ICT – ergründen im Workshop «Alles bestens? Glücklich und gesund – so schaffst du das!» ihre ganz persönliche Glücksformel. Der Workshop ist im Rahmen eines Jugendforschungsprojektes der Kinder- und Jugendgesundheits des Kantons Zug entstanden. Heute Nachmittag wird er von Sozialarbeiterin Miriam Scammacca, Fachmitarbeiterin Kinder- und Jugendgesundheits beim Gesundheitsamt des Kantons Zug, sowie Sarina, Schülerin der Fachmittelschule mit Fachrichtung Gesundheit geleitet.

Nach einer kurzen Vorstellung und Information über den Ablauf des Workshops schreiben die Schüler ihre Namen auf kleine Zettel. Diese wandern danach gefaltet in einen Stoffbeutel, der bis zum Ende des Workshops aufbewahrt wird und bei mir gleich wieder in Vergessenheit gerät. Darauf werde ich später nochmals zurückkommen. Theoretische Grundlagen, praktische Übungen – jeder für sich und in der Gruppe – sowie kleine Experimente, bei denen es beispielsweise darum geht, wie die eigene



Körperhaltung die Stimmung beeinflusst, wechseln sich ab. Wir erfahren, dass die Positive Psychologie die wissenschaftliche Grundlage für den Workshop liefert. Anders als die klassische Psychologie, die in der Praxis darauf abzielt, Abhilfe bei negativem Erleben und Verhalten zu bieten, geht die Positive Psychologie weiter: Nicht das Freisein von Problemen ist das Ziel, sondern die langfristige Lebenszufriedenheit.

Was macht glücklich?

Allerdings wird das Glück häufig an falschen Stellen verortet. Im Wohlstand und Besitz zum Beispiel oder in Schönheitsidealen. Mythen, denen man deshalb gerne aufsitzt, weil etwa mehr Geld und das neueste Handy im Moment Glücksgefühle auslösen, aber eben nur kurzfristig. Der Effekt verpufft schnell und generiert neue materielle Wünsche. An Stelle der Glücksmymen setzt die Positive Psychologie auf die fünf Säulen des Glücks: positive Emotionen, positive Beziehungen, Flow, Sinn und Bedeutung sowie Wirksamkeit und Selbstverantwortung. Das Fundament dafür bilden die persönlichen Qualitäten beziehungsweise Charakterstärken. Diese ergründen die Jugendlichen anhand eines Fragebogens, der von der Universität Zürich entwickelt wurde und im Workshop in einer Kurzversion zum Einsatz kommt.

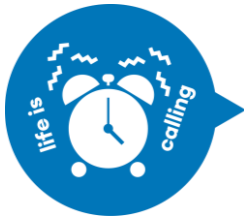
Die Jugendlichen übertragen die Ergebnisse aus dem Fragebogen in ein Arbeitsheft. Ähnlich verfahren sie mit anderen Fragen: Welche Tätigkeiten bereiten mir Freude? Wie kann ich mich am besten entspannen? Welche Musik beruhigt, welche motiviert mich? Welche Personen stehen mir besonders nahe? Wem kann ich Probleme anvertrauen? Was erfüllt mein Leben mit Sinn? Wie und wo kann ich meine persönlichen Stärken gezielt einbringen?

Am Ende des Workshops halten die Jugendlichen mit dem Arbeitsheft ihr persönliches Glücksrezept in den Händen.

Dennoch gibt es viele Problemfelder, mit denen gerade Jugendliche an der Schwelle zum Erwachsenenalter konfrontiert sind. Welche das sind, haben die am Jugendprojekt des Amtes für Gesundheit Kanton Zug beteiligten Jugendlichen zusammengetragen und vier Kernstrategien zur Selbsthilfe entwickelt. Daraus entstand die Kampagne «Kensch-es» mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche für das Thema Psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Im Arbeitsheft des Workshops sind die Erkenntnisse aus dem Jugendprojekt nochmals zusammengefasst. Falls die Jugendlichen trotz des im Workshop erworbenen Wissens und der gemachten Erfahrungen einmal nicht mehr weiter wissen, sind auch sämtliche unentgeltlichen Anlaufstellen im Arbeitsheft aufgeführt.

Mit Spass bei der Sache

Mein persönlicher Eindruck von diesem Nachmittag: Der 3 bis 4 Lektionen umfassende Workshop vermittelt viel Hintergrundwissen und ermöglicht Selbsterfahrung respektive Selbsterkenntnis. Sämtliche Übungen, Aufgaben und Experimente greifen ineinander, knüpfen an die vorangehenden und an die folgenden an. Die sieben Jugendlichen sind interessiert und engagiert. Getuschel ist kaum bis gar nicht zu hören, Geräusche, die



von Kugelschreibern, Post-it-Zetteln und Papier verursacht werden, dafür umso mehr. Dass die Jugendlichen während des Workshops ganz bei der Sache sind, diese Erfahrung haben Miriam Scammacca und Sarina auch an den anderen von ihnen geleiteten Workshops gemacht. «Es ist ein Thema, das alle angeht», erklärt Miriam Scammacca. «Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann aus dem Kurs genau das mitnehmen, was ihr beziehungsweise ihm besonders wichtig ist.» Auch freut sich die Sozialarbeiterin darüber, dass die Jugendlichen im Workshop erfahren, dass die Auseinandersetzung mit sich selber Spass macht.

Angebot kommt auch bei Lehrern gut an

Der Unterricht folgt stets demselben Drehbuch und wird von wechselnden Zweierteams – Fachmitarbeitenden des Amtes für Gesundheit zusammen mit Jugendlichen der Fachmittelschule Zug – vermittelt. Seit der Lancierung des Workshops am 30. November 2019 ist die Nachfrage gross. «Alleine im Jahr 2020 waren es 24 Workshops, die wir auf Initiative der Lehrpersonen an den verschiedensten Schulen für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren durchgeführt haben», sagt Michèle Omlin, stellvertretende Abteilungsleiterin der Kinder- und Jugendgesundheits, Kanton Zug. Die Rückmeldungen auf den Workshop sind sehr positiv: Die Lehrpersonen betonen etwa, dass der Workshop nah auf die Erlebniswelt der Jugendlichen ausgerichtet sei. Dass die Sequenzen schnell zwischen Zuhören, selber Erfahren und gegenseitigem Austausch wechseln würden, was die Aufmerksamkeitspanne der Jugendlichen hoch halte. Oder dass es für die Jugendlichen einfacher sei, sich auf eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Problemfeldern und Tipps einzulassen, weil sie wissen, dass Gleichaltrige diese erarbeitet haben. Ein Lehrer erzählt von einem Schüler, der nach dem Workshop sagte, er habe sich mit seinen Mitschülern so offen und ehrlich über Dinge unterhalten, die er sonst nie angesprochen hätte. Die Vorbereitung auf den Workshop und die Nachbearbeitung rund eine Woche davor beziehungsweise danach übernimmt jeweils die Lehrperson einer Schulklasse. Dazu gibt's auch Hausaufgaben. Ach ja: Am Ende des Workshops macht der Stoffbeutel, den ich anfangs erwähnt habe, noch einmal die Runde. Diesmal nimmt jeder einen Zettel heraus. Die Jugendlichen haben nun die Aufgabe, der Person, deren Namen auf ihrem Zettel steht, bis zur Nachbearbeitungslektion dreimal eine nette Geste zu erweisen, ohne dass sie sich dabei als «Wichtel» verraten. Denn auch anderen Menschen eine Freude bereiten macht glücklich.

Autorin und Copyright:

Brigitte Järmann

Texterin, PR-Fachfrau SPRG

ADVERY, Agentur für Design, Kommunikation & soziales Engagement

Bahnhofstrasse 40, 8590 Romanshorn

+41 71 466 96 96, hello@advery.ch

www.advery.ch