

Glück und Zufriedenheit muss man in der Schule lernen

Psychische Störungen gehören zu den häufigsten und teuersten Erkrankungen. Das lässt sich vermeiden. Die Schulen sollen Kinder in Selbstkompetenz unterrichten, **schreibt Dietmar Hansch**

Manches spricht dafür, dass psychische Störungen in unserer Gesellschaft zunehmen. Ganz sicher aber gehören sie zu den häufigsten, den einschränkendsten und insgesamt kostenintensivsten Erkrankungen überhaupt. Dazu kommt, dass sich auch ein Grossteil der psychisch Gesunden gestresst fühlt und nicht das Mass an Glück erlebt, das in den westlichen Wohlstandsländern eigentlich möglich wäre. Die Lösung liegt auf der Hand: Wir müssen die «Selbst- und Gesundheitskompetenz» entwickeln und fördern. Das geht am besten über ein eigenes Fach in der Schule.

Selbstkompetenz, also das meisterhafte Kennen, Beherrschen und Entwickeln der eigenen Funktionsmöglichkeiten, ist die wichtigste Schlüsselkompetenz. Ihre Steigerung wirkt sich in allen Lebensbereichen positiv aus. Auch in Sachen Glück - und das ist schliesslich unser wichtigstes Lebensziel! Ein Meditationskurs nebenbei reicht dafür keinesfalls aus. Der Erwerb wirklicher Selbstkompetenz, das erkennen wir in der Psychologie immer besser, ist schwierig. Damit er gelingt, braucht es viel Wissen und viel Übung.

Die psychologische Forschung der letzten 30 Jahre hat gezeigt: Unser steinzeitgeprägtes Unbewusstes passt nicht mehr in unsere moderne Lebenswelt. Es lässt uns eine Fülle von Fehlentscheidungen treffen, die wir im Nachhinein oft so rationalisieren, dass wir sie nicht einmal bemerken: Spätestens seit den Bestsellern von Rolf Dobelli («Die Kunst des klaren Denkens») sind die Ergebnisse der sogenannten Heuristics- und Biases-Forschung recht bekannt: Unsere Intuitionen bescheren uns systematisch Denkfehler, insbesondere Fehleinschätzungen von Wahrscheinlichkeiten und Risiken. So lassen wir uns beispielsweise aus einer überzogenen Furcht vor kleinen Verlusten (die in der Steinzeit tatsächlich fatal sein konnten) oft grosse Gewinnchancen entgehen: Das Geld verbleibt auf dem sicheren Sparkonto,

obwohl die schwankenden Aktien langfristig mehr Gewinn abwerfen.

Weniger bekannt sind die Ergebnisse der modernen Evolutionspsychologie: Auch unsere genetisch geprägten Gefühlsmechanismen leiten uns in grundlegenden Verhaltensbereichen in die Irre: Im Essverhalten lassen sie uns zu oft zu Süsse und Fettigem greifen und fördern so Übergewicht. Sie beeinflussen die Partnerwahl ungut, indem wir uns zu sehr an Äusserlichkeiten orientieren. Stress bereitet auf Kampf oder Flucht vor - beim Lösen geistiger Probleme aber ist er hinderlich, weil er mental einengt. Und bei der Wahl unserer Lebensziele orientieren wir uns zu sehr an Luxus, Status und Macht. Die sogenannte Priming-Forschung wiederum zeigt, wie sehr unser Verhalten unbemerkt durch Aussenreize beeinflusst wird: Trinkt im TV jemand Alkohol, füllen auch wir unser Weinglas automatisch noch einmal auf.

All dies führt zu vielen Problemen, Konflikten und Stress. Und nun neigt unser

Gehirn leider sehr dazu, sich selbst verstärkende Teufelskreis-Mechanismen auszubilden, das heisst: Negative Gedanken und Gefühle schaukeln sich wechselseitig auf. So steigern wir uns in Extremzustände hinein, zum Beispiel in Panik oder Verzweiflung. Daraus können dann psychische Erkrankungen entstehen.

Vieles davon wäre vermeidbar. Denn unser heutiger Wissensschatz erlaubt uns eine neue Stufe der Selbsterkenntnis. Er ermöglicht das Erlernen einer besseren Selbststeuerung: Wenn wir die genannten und weitere Fehlveranlagungen erkennen und ihre Hintergründe verstehen, können wir im Alltag sensibel für sie werden. Wir können sie kritisch reflektieren und ihnen vernünftige Verhaltens- und Lebensprinzipien gegenüberstellen. Wir können entsprechende korrigierende Kompetenzen so gut einüben, dass sie quasi zu unserer zweiten Natur werden. Wir können gezielt innere, kulturgeprägte Glücksquellen entwickeln, die uns unabhängiger machen von den genetisch geprägten äusseren Glücksverheissungen: Wissenschaft, Literatur und Kunst statt Luxus, Ruhm und Macht.

Es gilt, alles für eine glückende Lebensgestaltung relevante Wissen zusammenzutragen und schlüssig in einem zentralen Schulfach zu integrieren - unter Einbezug angrenzender Themen wie Sozial-, Medien- und Gesundheitskompetenz. Unter Bezugnahme hierauf wären dann alle sich im Schulalltag bietenden Gelegenheiten zu nutzen, um die vermittelten Kompetenzen praktisch einzuüben.

Erste Schritte in diese Richtung geht der deutsche Pädagoge Ernst Fritz-Schubert mit seinem Schulfach Glück. Auch in der Schweiz wurde es in einer ersten Schule eingeführt. Es handelt sich hierbei um die wichtigste Hebelmassnahme unserer Zeit - zum Wohl des Einzelnen wie zum Wohl der Gesellschaft. Und zu guter Letzt: Wir Psychotherapeuten müssten wohl deutlich weniger Überstunden machen.

Dietmar Hansch



Dietmar Hansch, 57, ist Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Seit 2014 leitet er den Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hohenegg in Meilen (ZH). Hansch ist Autor zahlreicher Artikel und Bücher zum Thema Selbstkompetenz und Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen.