

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zu Daniel Hess „Glücksschule“ .....	13
Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage .....	17
Einstieg .....	20
Einleitung .....	22
<b>1. Ansatz: Unser Ursprung in der Einheitsrealität .....</b>	<b>27</b>
Glück .....	27
Einheitsrealität – ursprüngliches Glück .....	31
<i>Verbundenheit/Einheit</i> .....	32
<i>Der systemische Ansatz</i> .....	34
<i>Spiel und Flow</i> .....	37
<i>Flow</i> .....	38
<i>Voraussetzungen für Flow bei Kindern</i> .....	39
<i>Spiel und Flow bei Erwachsenen</i> .....	40
<i>Wichtige Voraussetzungen für Flow-Erfahrungen</i> .....	43
<i>Jetzt</i> .....	44
<i>Vertrauen</i> .....	45
<i>Selbstbestimmtes Leben</i> .....	47
<i>Innere Einheit und Ganzheit</i> .....	48
<i>Kommunikation</i> .....	50
<i>Neugierde</i> .....	52
<i>Erwachsene und die Einheitsrealität</i> .....	52
<i>Das erlernte Unglücklichsein</i> .....	54
<b>2. Ansatz: Bewusstsein über die Entstehung unserer Realität . . . .</b>	<b>57</b>
Wahrnehmung .....	57
<i>Wie entsteht unsere Realität?</i> .....	59
<i>Wahrnehmungsprozess</i> .....	60

1. ANSATZ:

# Unser Ursprung in der Einheitsrealität

---

## Glück

*„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:  
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles eines.  
Ich glaube an Letzteres.“*

**Albert Einstein**

Alle Menschen, ja, alle Lebewesen wollen glücklich sein.

Mögen wir alle noch so unterschiedliche Strategien für das Glück haben, das eigentliche Ziel unseres Daseins ist doch stets das Glücklichsein.

Wir glauben, Glück beispielsweise in mehr Erfolg, Geld, Gesundheit, in der Geburt eines Kindes oder in einer neuen Ausbildung zu finden.

Die Werbung verspricht uns Tag für Tag neue, glücksverheißende Produkte. Wir besuchen Kurse, suchen nach einem neuen Job, einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin, lesen Bücher, besuchen Therapien und vieles mehr. Immer auch in der Hoffnung, danach glücklich oder zumindest glücklicher zu sein.

Wir arbeiten alle sehr hart für unser Glück, aber dennoch wirken viele Menschen oft unglücklich, sind gestresst, leiden an Ängsten, Einsamkeit oder Depressionen. Auch sind sehr viele mit ihrem Job unzufrieden, fühlen sich nicht wohl in ihrer Partnerschaft oder haben ungelöste, leidvolle Konflikte mit anderen Menschen. Viele Menschen haben zudem

eine schwierige Beziehung zu sich selber, leiden unter Minderwertigkeitskomplexen, Versagensängsten, Selbstwertproblemen oder machen sich selber Vorwürfe. Außerdem können Unzählige ihr inneres Potenzial nicht entfalten und fühlen sich blockiert oder gefangen.

Wir haben zwar einen sehr großen materiellen Wohlstand, unglaubliche Berge an Wissen und sind ständig erreichbar, aber glücklicher sind wir Menschen deshalb nicht geworden.

Ich denke, dass die meisten Menschen bestätigen würden, dass es im Leben letztlich nur darum geht, glücklich zu sein. Dass uns alles, was wir erreichen, besitzen und wissen, gar nichts nützt, wenn wir nicht glücklich dabei sind. Aus ganzheitlicher und systemischer Sicht müssten wir vielleicht sogar sagen, dass alles Erreichte nur dann wirklich erstrebenswert ist, wenn es zum Glück von allen Menschen oder auch allen Lebewesen beiträgt.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Buch einen Beitrag dazu leisten kann, dass Kinder, Lehrer, Eltern und alle anderen Menschen glücklich und erfüllt in ihrem Leben und in ihren Tätigkeiten sein können. Es gibt diesen tiefen Wunsch, dass sich unser Zusammenleben liebevoller, offener, großzügiger, echter, verbundener und spontaner gestalten kann, und die Überzeugung, dass das passiert, wenn die Menschen sich glücklicher und verbundener fühlen.

In meinem Leben gab es auch sehr dunkle, schwere und leidvolle Phasen. Der Zugriff auf meine wirklichen Bedürfnisse, auf meine Begeisterung, meine Leichtigkeit und Lebensfreude fiel mir schwer und die Suche nach dem Glück wurde zu meiner zentralen Lebensaufgabe. Dabei tauchten in mir oft auch Erinnerungen an meine Kindheit auf. Dort hatte es dieses unbeschwertere Glück, die Verbundenheit mit allem und allen, die Leichtigkeit und die grenzenlose Begeisterung noch gegeben, zwar kaum je in der Zeit während der Schule, aber davor, danach oder in den Schulferien. In mir entstand der tiefe Wunsch, wieder dorthin zurückzufinden, zu meinen Ursprüngen. Zurück zu meiner frühkindlichen Offenheit, Neugierde, Kreativität, Spontaneität, Leichtigkeit, Freude am Lernen und am Leben.

Bei diesem Prozess waren und sind die Kinder meine wichtigsten Lehrer.

Ich habe in meiner Arbeit mit Kindern und auch bei meinen eigenen Kindern beobachtet, dass sie einen viel leichteren und natürlicheren Zugang zum Glück haben als die meisten Erwachsenen. Beim Thema Glück sind die Kinder Experten und ich wünsche mir, dass wir Erwachsenen uns von den Kindern wieder anstecken lassen vom ursprünglichen Zugang zum Glück, von der Begeisterung und von der Leichtigkeit des Seins. Wenn unser Herz beginnt, sich wieder zu öffnen, wenn wir beginnen, die Verbundenheit hinter der ständigen Gedankenflut im Kopf erneut zu entdecken, dann erwacht auch der Zugang zum ursprünglichen Glück wieder in uns.

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen dem Erleben der Welt bei einem Kind und bei einem Erwachsenen. Man könnte fast sagen, dass beide oft in sehr unterschiedlichen Realitäten leben. Genauso gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen dem Erleben der Welt durch einen Weisen und einen normalen Erwachsenen. Die Realitäten, welche Weise und Kinder erleben, offenbaren aber interessanterweise erstaunliche Parallelen. Der chinesische Weise Laotse hat das so ausgedrückt: *„Die Weisen hören und sehen wie kleine Kinder.“*

Aber auch die moderne Wissenschaft, allen voran die Quantenphysik, beginnt immer mehr zu erkennen, dass die Einheitswelt der Kinder und Weisen vielleicht viel wirklicher ist, als wir das bisher gemeint haben. Der berühmte Physiker David Bohm beispielsweise schrieb: *„So stimmen die Relativitätstheorie und die Quantentheorie doch beide in der Notwendigkeit überein, die Welt als ein ungeteiltes Ganzes anzuschauen, worin alle Teile des Universums einschließlich dem Beobachter und seinen Instrumenten zu einer einzigen Totalität verschmelzen und sich darin vereinigen.“*

Die Mehrzahl der Erwachsenen erlebt dagegen noch immer eine Welt der Trennung, der Angst und der Macht, die wir über Schule und Erziehung nach und nach auch als scheinbar einzig wahre und wirkliche Realität an unsere Kinder weitergeben.

Aber kleine Kinder sind vor der Erziehung und Schulbildung in ihrer Einheitsrealität deutlich glücklicher als die Erwachsenen, weil das Erfahren der Verbundenheit mit allem Leben gleichzeitig auch die Quelle für wahres Glück und inneren Frieden ist.

Unsere öffentliche Schule wird also dann zu einer wahren Glücksschule werden, wenn sie den Kindern ermöglicht, ihre Realität der Einheit nicht verlassen zu müssen, und wenn sie auch den Raum dafür schafft, dass die Erwachsenen alles Trennende in sich selber erforschen und auflösen können, statt es an die Kinder weiterzugeben.

Indem wir unsere Kinder und ihre ursprüngliche Realität wirklich respektieren, können sich die Strukturen, der Geist und die Haltungen an den Schulen so weit verändern, dass alle Kinder und Lehrpersonen voller Freude und Leichtigkeit dorthin gehen wollen; damit sich die Schule, basierend auf der Kraft und Lebendigkeit der Kinder, zu einem Zentrum des Wandels, zu einer Kultur des Glücks, des Miteinanders und der Einheit entwickeln kann.

In mir gibt es diese Gewissheit, dass die Zeit jetzt reif ist, um endlich das Glück der Einheit in allen Lebensbereichen ins Zentrum zu stellen. Dass wir uns alle wirklich erlauben, glücklich zu sein, und dass auch für unsere Kinder dieser Wunsch, den schon immer alle Eltern und Lehrer tief in ihren Herzen getragen haben, sich wirklich erfüllen möge. Dass nebst den Schulen auch Firmen, Familien, Beziehungen und Institutionen zu Orten des Glücks, der Verbundenheit und der Leichtigkeit werden können. Dass wir erkennen, dass nur wir selber die Schöpfer unseres Lebens, unserer Sachzwänge, Strukturen und Machtssysteme sind, und die volle Verantwortung für eine wirkliche Veränderung voll und ganz übernehmen.

Um diese Reise zum ursprünglichen Glück von Grund auf anzugehen, werden wir uns jetzt zunächst intensiver der ursprünglichen Einheitsrealität der Kinder und damit der Quelle ihres Glücklichseins zuwenden.

# Einheitsrealität – ursprüngliches Glück

*„Ihr wollt die Ursprünge?  
Das Kind hat sie.“*

**Tschuang-tse**

Kleine Kinder leben, wie bereits dargestellt, gemeinsam mit den Weisen dieser Welt in einer Realität, die sich von unserer Erwachsenenrealität in ganz wesentlichen Punkten unterscheidet.

Dabei sind Kinder in ihrer Einheitsrealität deutlich glücklicher, unbeschwerter und beweglicher als die meisten Erwachsenen in ihrer an-erzogenen und angelernten Realität der Trennung. Die Realität, in der Kinder leben, ist vor allem deshalb beglückend, weil sie sich noch nicht als abgetrennt von allem anderen erleben und weil ihre Herzen noch ganz weit offen sind für all die Wunder und Schönheiten dieser Welt.

*„Die Sonne bescheint nur das Auge des Mannes,  
aber in das Auge und das Herz des Kindes scheint sie hinein.“*

**Ralph Waldo Emerson**

Um diese Einheitsrealität beschreiben zu können, müssen wir uns ganz in das Erleben von Kindern einfühlen. Wir werden deshalb in der Folge einige wesentliche Merkmale der Einheitsrealität gemeinsam betrachten, denn darin liegt der Schlüssel zum ursprünglichen, bedingungslosen Glück!

Zentrale Merkmale der Einheitsrealität sind:

- Verbundenheit/Einheit
- Spiel/Flow-Erfahrungen
- Jetzt (totale Präsenz)

- Vertrauen
- Selbstbestimmtes Leben
- Innere Einheit/Ganzheit
- Kommunikation
- Neugierde

Im Folgenden wird jedes dieser Merkmale noch genauer untersucht.

## **Verbundenheit/Einheit**

*„Das Gefühl der Einheit ist das Gefühl,  
das ihr Liebe nennt.“*

**Neale Donald Walsch**

Ursprünglich erlebt sich ein Baby als eins mit allem. Üblicherweise ist dabei die Mutter die Hauptbezugsperson und das Baby erfährt diese Einheit deshalb ganz speziell mit ihr (oder den Eltern). Natürlich gibt es auch auf der emotionalen Ebene keine Trennung und so erlebt das Baby sowohl vor als auch nach der Geburt alle Emotionen der Mutter vollständig mit. Die Erfahrung von Gefühlen wie beispielsweise Angst, Trauer oder Schuld sind in dieser Zeit noch nicht das Ergebnis eines Lernprozesses, sondern die Folge des einheitlichen Mitschwingens mit der Mutter und der gesamten Umwelt. Babys brauchen für ihre ideale Entwicklung und für ihr Überleben unbedingt liebevolle und erreichbare Bindungspersonen. Sie brauchen körperliche Nähe, Geborgenheit und das feinfühlig Reagieren auf ihre Bedürfnisse, weil das die Bindung zu den Bezugspersonen stärkt. Die psychologische Forschung konnte auch zeigen, dass kleine Kinder sehr intensive Gefühle noch nicht ohne den liebevollen Rückhalt einer erwachsenen Bezugsperson regulieren können. Wenn Kinder alleine gelassen, in ihrem Bedürfnis Ausdruck nicht wahrgenommen oder abgelehnt werden, dann kann dies für das Kind zu Traumata führen und seine Fähigkeit,

auch mit intensiveren Reizen umgehen zu können, schon früh einschränken. Wenn ein Kind aber eine sichere Bindung, zu mindestens einer Bezugsperson erlebt, dann kann es in seiner ursprünglichen Offenheit und Verbundenheit des Herzens bleiben und neugierig die Welt erkunden.

*„Diese wahre Geschichte spielte sich erst vor wenigen Jahren in einer Familie aus Illionois ab. Die achtjährige Tochter wurde krank und die Diagnose ergab eine lebensgefährliche Bluterkrankung. Es wurde nach einem Blutspender gesucht, dessen Blut sich mit dem ihren vertrug. Mittlerweile wurde sie immer schwächer, aber kein Spender wurde gefunden. Schließlich stellte sich heraus, dass ihr sechsjähriger Bruder dieselbe seltene Blutgruppe hatte wie sie. Mutter, Pfarrer und Arzt setzten sich mit dem Jungen zusammen und fragten ihn, ob er bereit sei, sein Blut zu spenden, um das Leben seiner Schwester zu retten.*

*Zu ihrer großen Überraschung war er nicht sofort dazu bereit. Er wollte Zeit haben, um darüber nachzudenken. Einige Tage später kam er zu seiner Mutter und sagte: „Ja, ich werde es tun.“*

*Schon am darauffolgenden Tag brachte der Arzt beide Kinder in seine Klinik und legte sie auf zwei nebeneinander stehende Betten. Er wollte, dass sie sahen, wie eines dem anderen half. Zuerst nahm er einen Viertel-liter Blut aus dem Arm des Jungen ab. Das trug er ans Bett der Schwester und injizierte die Nadel, so dass der Bruder sehen konnte, was geschah. Wenige Minuten später kam die Farbe in ihre Wangen zurück.*

*Da winkte der Junge den Arzt zu sich. Er wollte etwas fragen und sprach sehr leise.*

*„Werde ich jetzt gleich zu sterben beginnen?“, fragte er.*

*Als er gebeten wurde, sein Blut zu spenden, um das Leben der Schwester zu retten, hatte sein sechsjähriges Gemüt den Vorgang offensichtlich wörtlich aufgefasst. Er dachte, er müsse sein Leben für das seiner Schwester geben. Deshalb hatte er ein paar Tage zum Überlegen gebraucht. Und dann gab er einfach, so wie es im Herzen eines jeden Menschen angelegt ist, wenn wir wahrhaftig verbunden sind.“*

*Jack Kornfield & Christina Feldmann*

Auch Menschen aus ursprünglichen Kulturen wussten und wissen meist noch um die Verbundenheit allen Seins und haben nicht zuletzt deshalb auch einen sehr respektvollen Umgang mit der Natur.

## **Der systemische Ansatz**

*„Ein System ist eine Ganzheit.  
Jedes Teil ist mit jedem so verbunden,  
dass jede Änderung eine Änderung des Ganzen bewirkt ...“*

### **Virginia Satir**

Ein wissenschaftliches Konzept, um die ursprüngliche Verbundenheit zu beschreiben und plausibel zu machen, ist der systemische Ansatz, der heute gerade in der Psychologie sehr weit verbreitet und gut erforscht ist. Ein System ist ein Netz, das aus diversen Elementen besteht, die wechselseitig aufeinander wirken und die alle miteinander verbunden sind. Im systemischen Ansatz wird davon ausgegangen, dass jede Form des Lebens als System organisiert und eingebunden ist in diverse andere Systeme. Dabei stehen alle Elemente der Systeme in ständigem Austausch miteinander. Im systemischen Ansatz wird beispielsweise bei Problemen, die ein Kind hat, stets das gesamte betreffende System, also die Familie oder Schulklasse, ebenfalls in die Analyse des Themas mit einbezogen. Das Kind wird dann nur als Problemträger gesehen, das Problem selber aber liegt in der Dynamik des gesamten Systems.

Auch in der Ökologie geht man davon aus, dass alles in Systemen organisiert ist. So spricht man beispielsweise von dem Ökosystem, in welchem jede Veränderung, zum Beispiel der erhöhte CO<sub>2</sub>-Ausstoß, einen Einfluss auf das gesamte ökologische System hat, wie es sich aktuell im Klimawandel zeigt. Biologisch gesehen ist jede Zelle, jedes Molekül und jedes Organ ein System, das im ständigen Austausch mit seiner Umge-

bung steht. Der gesamte Mensch ist ebenfalls ein System, das mit allem, was ihn umgibt, ständig auf verschiedenen Ebenen Informationen austauscht. Dies wird beispielsweise deutlich, wenn in einem kleinen Büro oder Betrieb jemand krankheitshalber länger ausfällt. Das bedeutet vielleicht für die anderen Angestellten dieses Betriebs, dass sie in dieser Zeit auch die Arbeit der abwesenden Person abdecken müssen. Das wiederum kann dazu führen, dass sie am Abend vielleicht länger arbeiten müssen. Das kann bedeuten, dass ihre Familien die längere Abwesenheit dieser Personen zu kompensieren haben. Diese Situation kann sich auf unterschiedlichste Arten auf die Stimmung der Kinder, Partner usw. auswirken, was dann wiederum einen Effekt auf deren Arbeit oder die Schule hat. So zieht ein Ereignis seine Kreise und es wird offensichtlich, dass es keine äußere Grenze gibt. Alles ist mit allem verbunden, das zeigt dieses Beispiel sehr anschaulich und ich bin mir sicher, dass jeder Mensch selber unzählige solcher Beispiele kennt. Auch dann, wenn beispielsweise eine Person kündigt und eine andere neu in ein Team kommt oder wenn ein Mitglied einer Familie stirbt oder eines geboren wird, können solche Ereignisse das ganze System in Bewegung bringen und uns spürbar machen, dass wir alle Teil eines großen Systems oder Netzwerks sind, welches uns auf diversen Ebenen miteinander verbindet.

### **Selbstreflexion:**

*Kennst du ein Kind, das zu Hause oder in der Schule auffällige Symptome zeigt, eine Krankheit hat oder irgendeine therapeutische Diagnose?*

*Wenn ja, welche Probleme des Gesamtsystems könnte dieses Kind dadurch spiegeln?*

Babys haben psychische und körperliche Bedürfnisse. Dabei ist die Erfahrung der Verbundenheit wohl die zentralste und wichtigste. Für ein Kind bricht im wahrsten Sinne des Wortes eine Welt zusammen, wenn es die Verbundenheit und damit die Bindung zu seinen Bezugspersonen