

## Änderung im Stundenplan



Yannik Werner (16), Holzhäusern

Von der Stimme meiner Mutter werde ich geweckt. Ich greife zum Wecker: 6.35 Uhr, Mist! Schon wieder habe ich verschlafen. Ich bin mir bewusst, dass mir nur noch 15 Minuten bleiben, um den Bus zu erwischen. Deswegen nehme ich mir ein paar «Farmerstängel» und gehe ohne Frühstück aus dem Haus.

### U 20

In der Schule angekommen, lege ich meinen Sweater auf den Tisch und döse ein, genauso wie davor im Bus und im Zug. Als der Lehrer den Raum betritt, hebe ich meinen Kopf, hole meine Schulsachen hervor und versuche, aufmerksam auszusehen. Wie jeden Morgen ziehen die ersten zwei Lektionen an mir vorbei, ohne dass irgendwelche Informationen hängen bleiben. Verglichen mit meiner Produktivität in den restlichen Lektionen des Tages sind diese zwei Schulstunden Zeiten des geistigen Tiefflugs. Da ich sehe, dass es vielen meiner Freunde ebenso geht, frage ich mich nach dem Sinn dieser Lektionen.

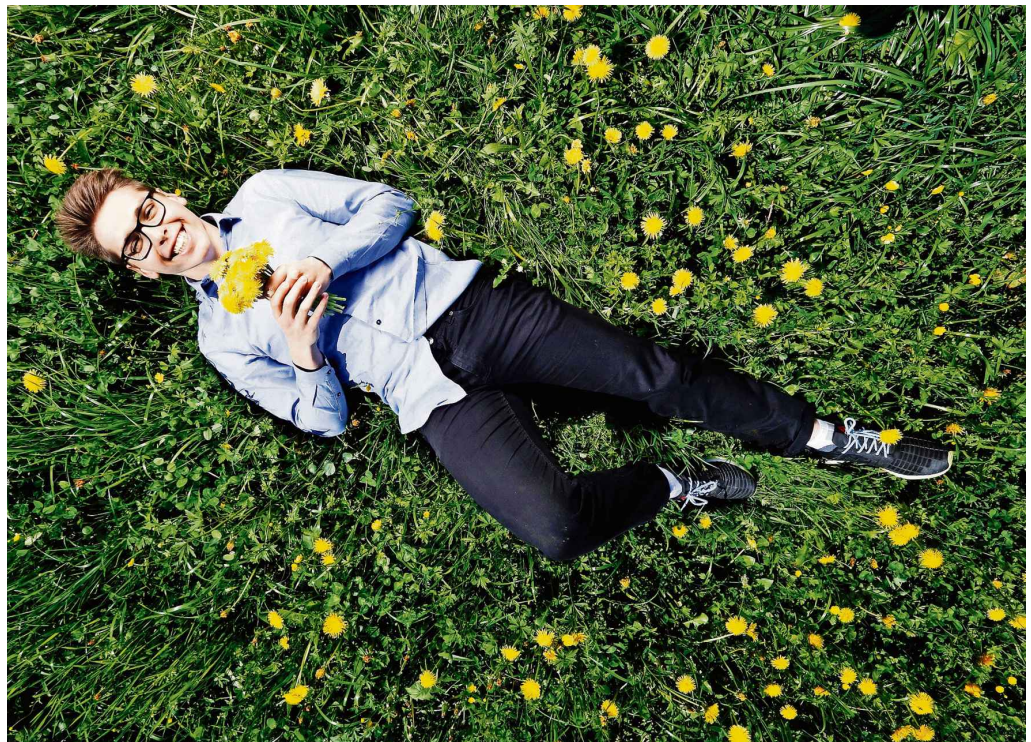
Es ist offensichtlich, dass unsere Produktivität morgens stark eingeschränkt ist. Deswegen gibt es einen klaren Drang, zu handeln. Ich finde, dass man den Alltag eines Gymnasialisten um einiges besser einteilen könnte. Wir sollten am Morgen den Schultag später, jedoch immer zur gleichen Zeit anfangen. Auch sollte die Mittagspause nur eine Lektion dauern und immer zur gleichen Zeit beginnen. So wären die Nachmittage nicht zu lang, und die Konzentration würde dann nicht zu stark abfallen. Wenn ein Tag so aufgebaut wäre, würden Konzentration und Lernfähigkeit der Schüler gefördert, und die Freizeit könnte so auch besser genutzt werden.

Ich finde, dass ein Schultag um 8.30 Uhr am meisten Sinn machen würde. Forscher haben schon vor längerem herausgefunden, dass ein zu früher Schulanfang einen schlechten Einfluss auf den jugendlichen Biorhythmus hat und wenig kompatibel ist mit der hormonellen Umstellung in der Pubertät. Deswegen plädiere ich zum Wohl der Schülerinnen und Schüler für eine Stundenplanverschiebung.

#### HINWEIS

In der Kolonne «U 20» äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.

# Auf den Spuren des Glücks



Der Menzinger Marko Miletic hat sich die letzten Wochen intensiv mit dem Glück befasst.

Bild Stefan Kaiser

## ZUG In seiner Abschlussarbeit richtet Marko Miletic die Lupe auf das Glück der Jugendlichen. Dabei erzielt er erstaunliche Ergebnisse.

VANESSA VARISCO  
redaktion@zugerzeitung.ch

Viele haben sich das Glück zum Lebensziel gemacht, es scheint zu einem alltäglichen Begleiter geworden zu sein. Und gerade weil das Glück ein alltägliches Thema ist, hat Marko Miletic sich dazu entschlossen, dieses Thema in seiner Abschlussarbeit an der Fachmittelschule Zug (FMS) weiter zu vertiefen. «Die Glücksforschung ermittelt die kognitive Lebenszufriedenheit. Das heisst, ich habe in meiner Arbeit herausgefunden, wie zufrieden jemand mit seinem ganzen Leben ist, nicht situationsbedingt. Es war ein analytisches Vorgehen», erklärt der 18-jährige Schüler.

Dazu hat Marko Miletic einen umfassenden Fragenkatalog erstellt und so herausgefunden, welche Einflussfaktoren

für die befragten Jugendlichen wichtig sind, um in ihrem Leben glücklich zu sein. Die Einflussfaktoren wurden im Vorfeld festgelegt und anschliessend in eine Frage verpackt. Zu diesen zählen beispielsweise soziale Kontakte, physische und psychische Gesundheit oder die innere Haltung. «Eine Herausforderung war es, die Fragen so zu formulieren, dass sie auch eine verwertbare Antwort ergeben», erzählt der Menzinger und ergänzt: «Ausserdem war auch die Auswertung mit den vielen Excel-Tabellen ziemlich herausfordernd. Aber dennoch hat die ganze Arbeit viel Spass gemacht.»

#### Anlehnung an Forscher

Orientiert hat sich der junge Glücksforscher an der Theorie des Schweizer Ökonomen Bruno S. Frey, welcher sich als einer der Ersten an die ökonomische Analyse des Glücks wagte. Im Unterschied zu Frey hat Marko Miletic sich jedoch auf die Jugendlichen fo-

kussiert und Parallelen wie auch Unterschiede zu den von Frey untersuchten Erwachsenen feststellen können. «Tendenziell sind Jugendliche, die gut in der Schule sind, glücklicher; so wie Erwachsene, die Erfolg in der Arbeit haben, glücklicher; so wie Jugendliche gibt es jedoch auch, so spielt Geld für die Jugendlichen nämlich noch keine grosse Rolle, anders als bei den Erwachsenen», so Marko Miletic.

«Niemand weiss genau, was Glück eigentlich ist. Es ist etwas sehr Subjektives.»

MARKO MILETIC,  
SCHÜLER FMS

#### Glück lohnt sich

Daneben hat seine Forschung ausserdem ergeben, dass Jugendliche in Vereinen glücklicher sind als jene, die nirgendwo Mitglied sind, und dass sich das gemeinsame Abendessen mit der Familie positiv auf die Befindlichkeit auswirken kann. Das erklärt sich der Menzinger mit den sozialen Kontakten, die bei diesen Gelegenheiten gepflegt werden. Jugendliche, die jedoch viel Zeit an elektronischen Medien verbringen, wären unglücklicher. Das läge prinzipiell daran, dass es die direkte

soziale Begegnung nicht ersetzen könne, berichtet Miletic.

«Meine Abschlussarbeit mit dem Glück war sehr spannend», findet Miletic. «Niemand weiss, was Glück eigentlich ist. Schon seit Urzeiten versucht man, das herauszufinden. Aber Glück ist etwas sehr Subjektives, und das Schlimmste wäre vermutlich, wenn man jemandem vorschreiben würde, was ihn glücklich zu machen hat.» In seiner dreissigseitigen Arbeit erläutert Miletic nicht nur seine Resultate, sondern schreibt auch einen theoretischen Teil, damit deutlich wird, dass es nicht um das sprichwörtliche Glück geht, sondern das messbare Glück. «Klar kann es sein, dass die kognitive Lebenszufriedenheit, also das messbare Glück, durch ein Trauma gedämpft wird», räumt er ein. «Es ist jedoch aus der konventionellen Glücksforschung hervorgegangen, dass sich die Lebenszufriedenheit nach einem Trauma schnell erholt.»

Und was gestern glücklich gemacht hat, muss heute nicht mehr unbedingt glücklich machen. Glück sei zeit- und kulturabhängig, weiss Marko. «Dennoch, in jedem Fall leben glückliche Menschen laut Glücksforschung länger. Also lohnt es sich bestimmt, glücklich zu sein.»

#### ANZEIGE

### IMMOBILIEN

**VERMIETUNG**  
ab 1. Juli 2016 oder nach Vereinbarung

4,5-Zimmer-Maisonettwohnungen  
Zugerstrasse 7 in Baar

- modernster Ausbaustandard
- einzigartiges Platzverhältnis auf 180 m<sup>2</sup>
- ÖV sowie Einkaufsmöglichkeiten vor der Haustüre
- Mietzins ab CHF 3'790/Mt. zzgl. CHF 230 HK/NK
- Einstellhallenplatz vorhanden

Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Katja Baumann, Telefon 041 319 92 87  
immobilien@gewerbe-treuhand.ch, www.gewerbe-treuhand.ch

**GEWERBETREUHAND**

## Landeswallfahrt nach Einsiedeln

**PILGERN** Am Auffahrtstag machen sich wieder grössere und kleinere Gebetsgruppen auf den Weg zur Lieben Frau von Einsiedeln.

red. Christi Himmelfahrt fällt dieses Jahr auf Donnerstag, 5. Mai. An diesem Kirchenfest laden die Seelsorgenden des Kantons Zug einmal mehr zur traditionellen Zuger Landeswallfahrt zur Lieben Frau von Einsiedeln. In der Nacht zum Auffahrtstag oder am Tag selbst machen sich grössere und kleinere Gruppen auf den Weg, mit der Gnadenkapelle in der

Stiftskirche als Ziel. Die Organisatoren teilen mit, dass Informationen zu Transportmöglichkeiten per Car oder öffentlichen Verkehrsmitteln dem Flugblatt zu entnehmen sind, welches in den Schriften der hiesigen Kirchen aufliegt.

#### Pilgerprogramm

Für die Hauptpfarre St. Michael Zug steht folgendes Programm: Um 5.15 Uhr Pilgersegnen in der Kirche St. Michael, anschliessend Abmarsch. Um 6 Uhr Besammlung beim «Chämistall», wo Gruppen für das Rosenkranzgebet gebildet werden. Um 10 Uhr Zusammenkunft der Gruppen auf dem Raten für das gemeinsame Weiterpilgern.

Wer die Wallfahrt «light» wählen möchte, fährt mit dem Zug bis nach

Altmatt und spaziert anhand von Impulsen bis zum Katzenstrick, wo auf die Zuger Pilgergruppe gewartet wird. Anschliessend gemeinsames Weiterwandern zur Klosterkirche. Treffpunkt für die Wallfahrt «light» ist um 9.20 Uhr in der Bahnhofhalle Zug (selbstständiger Ticketerwerb). Die Rückreise erfolgt individuell.

#### Gottesdienste

In Einsiedeln finden am Auffahrtstag folgende Gottesdienste statt: 6.30 Uhr für Nachtfahrer in der Studentenkapelle mit Pater Ben Kintchimon. Um 15 Uhr Pilgergottesdienst in der Stiftskirche mit Pfarrer Urs Steiner von Zug. Um 16.30 Uhr feierliche Vesper mit anschliessendem «Salve Regina».