

## SCHULGLÜCK?

„Lernen, glücklich zu sein? In der Schule? Da gibt es doch viel wichtigere Dinge zu lehren und für solche Kinkerlitzchen ist keine Zeit!“ Diese Reaktion, als ich von unserem Unterrichtsprinzip „Happinet“ erzählte, tat schon weh!

Sie regte mich aber auch an, so kurz und bündig wie möglich zu begründen, **WARUM** es mir so wichtig ist, Glückskompetenz zu vermitteln. Zu beschreiben, **WIE** man über den Unterricht ein „Glücksnetz“ spannen kann und **WAS** viele Fächern dazu beitragen können, ohne dass Unterrichtszeit „verloren geht“.

### **WARUM** das Glückliche in der Schule trainiert werden sollte?

Es ist wohl unbestritten, dass es Ziel der Schule sein muss, Kinder auf eine bestmöglich gelingende Zukunft vorzubereiten. Natürlich gehören da die Kulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen dazu. Auch der Grundstock zu einer guten Allgemeinbildung soll gelegt werden. Aber da fängt das Problem schon an. Wie soll man den immer größeren Wissensberg in die Köpfe von reizüberfluteten jungen Menschen befördern? Ohne Mut zur Lücke und dem Setzen von Prioritäten und gezielt gewählten „Exempeln“ geht da gar nichts! Daher muss man sich als Lehrperson daran orientieren, was zukunftsfit macht.

Da mittlerweile neurowissenschaftlich belegt ist, dass Lernen viel besser und nachhaltiger gelingt, wenn es von angenehmen Gefühlen begleitet wird, müssen Schulen Heimstätten positiver Emotionen und gelassener Heiterkeit sein, in denen sich alle miteinander wohlfühlen können.

Angenehme Begleiterscheinung: Fühlt man sich wohl und als Individuum mit individuellen Begabungen anerkannt, kommen keine Aggressionen hoch, bzw. werden sie gemindert.

Durch umfangreiche Forschungsreihen wurde außerdem belegt, dass ...

- ... 50% unserer Begabung zum Glück genetisch vererbt ist, 10% von äußeren Umständen abhängt und 40% von uns und unserem Denken und Handeln beeinflussbar sind.
- ... man noch dazu selber Positivspiralen in Gang setzen kann, indem man eine optimistische Denkweise kultiviert, allerdings ohne die Berechtigung negativer Gefühle zu leugnen. Man muss aber darauf achten, dass das Verhältnis positiver zu negativer Emotionen etwa 3:1 beträgt. Flourishing nennt man diesen Effekt, der das Leben - und Glück - durch die Macht der guten Gefühle zum Erblühen bringt.
- ... positive Emotionen sich positiv auf das Immunsystem auswirken und gesünder machen.
- ... Lachen die sprichwörtlich beste Medizin ist.
- ... u.v.m.

### **WAS** muss man lernen, um zukunftsfit und „glückskompetent“ zu werden?

Neben dem möglichst guten Beherrschen der Kulturtechniken sind überfachliche Kompetenzen von entscheidender Bedeutung dafür, ob es privat und beruflich ein „gutes Leben“ wird. Ein gutes Leben bringt aber nicht nur dem einzelnen Glück, sondern auch - mehr oder weniger davon - denen, die mit „Guten“ (... die gut in dem sind, was sie tun und zudem auch gütig ...) zu tun haben.

Kenntnisse und Kompetenzen für einen gelingenden Weg in ein „be/glückendes“ Leben:

- Sich seiner selbst bewusst sein
- Kenntnisse über die Sinne und Schulung und Training achtsamer Wahrnehmung
- Wissen, dass Emotionen Haltung und Mimik beeinflussen - und dass das auch umgekehrt funktioniert.
- Wissen, wie man präventiv und achtsam mit seinem Körper umgeht, damit es ihm möglichst lange gut geht: gesunde Ernährung und Trinkgewohnheiten, Schlaf, Bewegung, Umgang mit Stress und Entspannung(stechniken), ...
- Grundregeln einer gewaltfreien und einfühlsamen Kommunikation kennen und umsetzen
- Verantwortungsbewusstsein entwickeln - sich selber und anderen gegenüber.
- Training einer optimistischen Grundhaltung
- Freude an Kultur und Kreativität
- Ausdauer und Durchhaltevermögen trainieren
- Kennenlernen und Training von kreativen Lern-, Merk- und lösungsorientierten Denktechniken
- u.v.m.

**WIE** kann man Glück unterrichten, ohne dass der Fachunterricht zu kurz kommt?

- Da Lernen am Modell eine der effektivsten Lernformen überhaupt ist, ist es notwendig, dass Lehrpersonen eine optimistische Grundhaltung, Lernfreude, Neugier, lösungsorientiertes Denken und gelassene Heiterkeit vorleben. Kinder zu ermutigen gehört ebenso dazu, wie das „richtige“ Loben, bzw. Kritisieren. Also die Kinder nicht als Person kritisieren oder über den grünen Klee loben (Du bist ...), sondern immer das Verhalten, die Leistung, ... (Das ist - meiner Meinung nach - ...)
- Um zu wissen, was es mit dem Glück und seinen biologischen und psychischen Auswirkungen so auf sich hat, sollten Lehrpersonen sich ständig weiterbilden. Gerade in den letzten Jahren nahm das Wissen über unser Gehirn rasant zu und die ganzheitlichen Sichtweisen bezüglich wechselseitiger Wirkungsweisen von Geist, Seele und Körper wurden bestätigt. Aus diesem Grund sind im Literaturverzeichnis einige Bücher und Links in Sachen Glück und Positiver Psychologie (bitte nicht mit dem Positiven Denken verwechseln) angegeben. Die für Einsteiger/innen besonders empfehlenswerten Bücher sind fett gedruckt.
- Glückskompetenz kann man in nahezu allen Fächer beleuchten und trainieren. Da Glück etwas Individuelles ist, das von individuellen Talenten, Stärken, Interessen und Werten abhängt, sollte man ein breit gestreutes Glücksspektrum anbieten. So kann jedes Kind seine individuellen Wohlfühlischen und Glücksquellen finden - und blühen und gedeihen.
- Man kann natürlich auch fixe Glücksstunden einplanen. Das ist wahrscheinlich für Mittelstufe und Oberstufe zu empfehlen, wenn nicht alle Lehrpersonen Glückskompetenz besitzen.
- Glücks-Wochen in Projektform sind ebenfalls gut durchführbar.
- Im Literaturverzeichnis findet man zwei Glücks-Trainings-Portfolios, die man flexibel einsetzen kann. Bei den Glücks-Übungen gibt es auch Aufträge für den Sprachunterricht.
- Als Anregung für die Glücks-Arbeit in der Klasse hier einige Glücksbausteine, bei deren Auswahl und Gruppierung ich mich an Tal Ben Shahars „Grundlegender Währung“<sup>1</sup> für ein erfülltes Leben orientierte:

---

<sup>1</sup> Tal Ben Shahr: GLÜCKlicher, Riemann Verlag München, 2007

## GELINGENDE BEZIEHUNGEN

### *GEFÜHLE UND EMOTIONEN ERKENNEN, BENENNEN, AUSDRÜCKEN, ...*

- Gefühle & Mimik
- Gefühle & Körpersprache
- Gefühle & Kunst (Malerei, Musik, Literatur, ...)
- Gefühle - angenehm oder unangenehm?
- Gefühle „spiegeln“ (→ Spiegelneuronen kindgemäß erklären)

### *KÖRPERSPRACHE & MIMIK LESEN, DEUTEN UND DARSTELLEN*

- Einsatz theaterpädagogischer Elemente
- Ausdruckstanz
- Arbeit mit Mimik-Würfel

### *WAHRNEHMUNG UND KOMMUNIKATION*

- „4 Ohren Modell“ von Thurn und Taxis für Kinder aufbereitet (Suggestopädie)
- Regeln der Win-Win-Kommunikation
- Streitschlichter- Regeln
- Darstellen von Konfliktsituationen → Lösungen finden
- Von der Magie des „Guten Benehmens“ (BennyBlue, Bausteine Grundschule)

## DIE FREUDE, ETWAS NEUES ZU LERNEN

### *VOM SINN DER SINNE*

- Sinnes- und Wahrnehmungsspiele und -übungen
- Infos über unsere Sinne und das „Lernen lernen“
- KunstSinn: Welche Sinne Künste ansprechen
- Mathe über alle Sinne (Kunst in der Mathematik/ Zahlenräumen, Größen und Gewichte sinnlich wahrnehmen, ...)

### *ACHTSAMKEIT UND DAS ABENTEUER ALLTAG*

- Das Glück des Augenblicks (an)erkennen und (be)achten
- Achtsamkeitsübungen
- Atemtraining
- Kinderbuch-Projekte (zB Janosch: „Oh, wie schön ist Panama“, „Komm, wir finden einen Schatz“)..

### *DAS GEHEIMNIS DES „FLOWS“*

- Freude an der eigenen Leistung → individuell leistbare Herausforderungen suchen (stellen) → Selbsteinschätzung → Selbstbewusstsein
- Flow erleben: Die Kunst, sich auf etwas so zu konzentrieren, sich daran zu erfreuen, dass man eins mit sich selber ist und Zeit und Raum vergisst. →
  - Tätigkeiten finden, die (individuelles) „Flow - Potenzial haben.
  - Zeichen- und Mal-Aktionen

## SELBSTVERANTWORTUNG & SELBSTVERWIRKLICHUNG

### *GLÜCKSMOMENTE ERKENNEN, BENENNEN UND SAMMELN*

- Introspektion: „Was macht mich glücklich?“
- Umfrage im familiären Umfeld: „Was macht dich glücklich?“
- Glück künstlerisch ausdrücken
  - Wörter – Sätze – Gedichte
  - Farben – Bilder
  - Mimik – Körpersprache → Fotografie
  - Musik – Tanz → Film)

### *EIGENSTÄNDIG!*

- Ich bin ich!  
Vom Portraitfoto zum Kunstobjekt → Kunstbetrachtung (Warhol, Picasso, Lichtenberg, ....)
- Ich weiß, was richtig ist! → Mut zur eigenen Meinung!
- Kinderbuch-Projekte:
  - „Das kleine Ich bin Ich“
  - „Irgendwie anders“

### *GOOD MOOD FOOD*

- Die Wirkungsweise von Nahrungsmittel auf Körper (Vitamine, ...) und Gehirn („Brainfood“) kennen lernen.
- Kochen mit „GOOD MOOD FOOD“
- „Happy Potatoes“ – fächerübergreifende, ganzheitliche Lernwerkstatt
- Essen & Umweltschutz: Kochen mit saisonalen Obst und Gemüse aus der Umgebung.
- Wasser macht fit und schlau! (Flüssigkeitsbedarf)
- **FIZZELFOOD:** das große Kinder-Fitness-Spiel von NORIS

### *ACHTUNG, LACHEN IST ANSTECKEND!*

- Lernprogramm „LACHEN“:
  - Hintergrundwissen zum Lachen
  - Wieso wir über Witze lachen- CD der Kinder-Uni
  - Witzprogramm (Witze nach/erzählen- darstellen- schreiben → Wörtliche Rede, ...)
- „Lachtraining“ (Lachyoga-Workshop?)
- Humor und Kreativität: Gegenstände des täglichen Lebens „ver-rückt“ nutzen (→ Kartei „Denkspielereien“)
- Humor und Lern(technik)en → „verrückt“ Visualisieren
- Lächeltraining (→ „Stift-Technik“)

### *FIT FOR FUN: KÖRPER & GEIST IN WECHSELBEZIEHUNG*

- Glücksgefühle durch Bewegung
- Bewegtes Lernen und bewegte Pausen  
(Turntaler, Gegenstände in der Klasse als Sportgeräte nutzen, ...)
- Tanzen macht happy! → Gemeinsame Entwicklung eines Tanz-Theaterstückes (Projekt mit KulturKontakt Österreich/ Multikids)
- Mentale Entspannungstechniken  
(Fantasiereisen, Autogenes Training, Meditationstechniken, ...)
- Körperliche Entspannungstechniken  
(Yoga, Tai Chi, Qui Gong, Progressive Muskelentspannung → Biofeedback, ... Für Techniken wie Autogenes Training, Yoga, ... werden natürlich Fachleute herangezogen.

# KREATIVITÄT

## *KREATIVITÄT UND FANTASIE*

- Sprachbastel-Werkstatt
- Kartei: „Denkspielereien“
- „Das klingende Klassenzimmer“ (→ „Stomp“-mit Gegenständen Musik machen)
- Malen zu Musik (Bilder einer Ausstellung–Mussorgsky, Moldau–Smetana, ...)
- Kunstobjekte aus Alltagsgegenständen und Müll gestalten

## *KULTUR UND KULTURTECHNIKEN*

- Gefühle ausdrücken und künstlerisch umsetzen:
- Wörter – Sätze – Gedichte → Klassenzeitung
- Farben – Bilder – Objekte → Ausstellung
- Mimik – Körpersprache → Fotografie
- Musik – Tanz → Film

## *DENKSPINNEREIEN*

- **Philosophieren** über Gefühle, Beziehungen, ...
- **Nachdenken** über Geschichten, Metaphern, Redensarten und Aphorismen (z.B.: „Der kleine Prinz“, „Oops“, Storys wie „Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran“, ...)
- **Denktechniken** kennen lernen („CoRT thinking“-E. de Bono, ...)
- **Schlaumeier-Kartei** (© Ingrid Teufel)

# MITWIRKUNG AN PROJEKTEN (HILFS-, FORSCHUNGSPROJEKTE, ...)

## *SOZIALE SYSTEME- EIN BEZIEHUNGSNETZ!*

- Ich und meine Rolle („Macht“) in sozialen Systemen → Systemdenken trainieren
- Von der Intro- zur Interspektion
- Reiz- und Reaktionsspiralen (→ Kinderbuch „Wer ist Frau Sudek?“)
- Rollenspiele

## *HELFEN MACHT GLÜCKLICH!*

- **Service Learning:**  
Miteinander soziale Projekte überlegen, planen und durchführen. (z.B für das Caritas-Heim in der Robert Hamerling Gasse, das Altersheim in der Ölweingasse, für unser Nicaragua Projekt, .. )

## *KLUB DER UMWELTSCHÜTZER*

- Systemdenken trainieren, indem man „weiterdenkt“ ...
- Warum Mülltrennung?
- Abfallverwertung → Kunstobjekte gestalten

## **ZIEL** der Glückspelen ist es,

- ... neugierig auf und offen für Glück zu machen.
- ... eine bunte Glücks-Perlen-Kette anzubieten, auf der unterschiedlichste Glücks-Bausteine, -Perlen aneinander gereiht und miteinander verbunden sind.

## LITERATURVERZEICHNIS

*Literatur, die hilft, Glückskompetenz zu erwerben:*

Portfolios: für die Hand der Kindern und die Arbeit in der Klasse:

- Märzinger Karin, Plangl Vicky, Smolka Heide-Marie, Teufel Ingrid: Glücks-Trainings-Portfolio (für Kinder von etwa 5-8 Jahren). Lemberger Verlag, Wien, 2011
- Märzinger Karin, Plangl Vicky, Smolka Heide-Marie, Teufel Ingrid: Glücks-Trainings-Portfolio (für Kinder von etwa 8-12 Jahren). Lemberger Verlag, Wien, 2011

(Auf [www.bildungsverlag-lembberger.at/index.php?l1=2&l2=82&l3=3&l4=0&rid=657](http://www.bildungsverlag-lembberger.at/index.php?l1=2&l2=82&l3=3&l4=0&rid=657) kann man Probeseiten betrachten.)

Fachbücher:

- Bauer Joachim: Lob der Schule, Hoffman und Campe Verlag GmbH, Hamburg 2007
- Bauer Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt am Main, August 2002.
- **Bauer Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen**, Hamburg 2006
- **Burow Olaf- Axel: Positive Pädagogik. Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück.** Beltz Verlag (Weinheim, Basel) 2011; Rezension: <http://www.socialnet.de/rezensionen/11968.php>
- Csikszentmihalyi Mihaly: Flow- der Weg zum Glück, Herder, Freiburg 2010
- Esch Tobias: Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, 2012
- **Fredrickson Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle – Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert**, Campus Verlag GmbH, 2011  
Leseprobe: <http://www.gehirn-und-geist.de/alias/pdf/gug-03-06-s038-pdf/835365> (27.07.2012)
- Goleman Daniel: Emotionale Intelligenz. Carl Hanser, München, 1996
- Hüther Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen 2004.
- **Klein Stefan: Die Glücksformel. Rowohlt, Hamburg, 2002**
- Lyubomirsky Sonja: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben, Campus Verlag GmbH, 2008
- **Schubert Ernst Fritz: Gluck kann man lernen**, Ullstein Taschenbuch, Berlin, 2011
- Scobel Gert: Weisheit, DuMont Verlag, Köln 2008
- Seligman, Martin E.P.: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben, Ehrenwirth Verlag, München 2003

- **Seligman, Martin E.P.: Flourish - Wie Menschen aufblühen:** Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München, 2012
- **Smolka Heide-Marie: Mein Glückstrainingsbuch,** Knauer, München 2011
- Spitzer Manfred: Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2003
- Spitzer Manfred: Medizin für die Bildung: Ein Weg aus der Krise, Spektrum Akademischer Verlag; Heidelberg 2010
- Tal ben shahar: GLÜCKlicher, Riemann Verlag München, 2007

#### Links und Online-Materialien:

- Positive Pädagogik: empfehlenswerte Veröffentlichungen (Bücher, Artikel, Videos, Podcasts, ...): <http://www.olaf-axel-burow.de/index.php/veroeffentlichungen> (15.07.12)
- Wertschätzende Schul- und Organisationsentwicklung - Wie man das Wissen der Vielen erschließen kann: [http://www.lernwelt.at/downloads/wertschaetzende-schul\\_und-organisationsentwick.pdf](http://www.lernwelt.at/downloads/wertschaetzende-schul_und-organisationsentwick.pdf) (15.07.12)
- Neurobiologie des Glücks: [http://www.meduniwien.ac.at/user/erich.roth/wkwo\\_glueck.pdf](http://www.meduniwien.ac.at/user/erich.roth/wkwo_glueck.pdf) (15.07.12)
- Grundsatzlerlass Gesundheitserziehung: <http://www.bmukk.gv.at/medienpool/902/gesunderl.pdf> (15.07.12)
- **Auf die Haltung kommt es an:** [http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/Haltung\\_01.pdf](http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/Haltung_01.pdf) (15.07.12)
- Zukunft der Bildung- Das potentialorientierte Bildungssystem: [http://reflections.at/bildung/Zukunft\\_der\\_Bildung\\_ExecSummary.pdf](http://reflections.at/bildung/Zukunft_der_Bildung_ExecSummary.pdf) (15.07.12)
- Das ABC der Achtsamkeit: <http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/ABC.pdf> (15.07.12)
- Das Leben ist WERT-voll: [http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/Lebenwertv\\_01.pdf](http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/Lebenwertv_01.pdf)(15.07.12)