

BRAUNSCHWEIG

16 Grundschulen starten Glücks-Unterricht

Wie kann ein glückliches Leben gelingen? 300 Kinder lernen das im Projekt des TU-Glücksforschers Tobias Rahm

Katharina Lohse

Braunschweig. Für rund 300 Braunschweiger Viertklässlerinnen und Viertklässler wird nach den Herbstferien ein ganz neues Fach auf dem Stundenplan stehen: Glück. Bis zum Ende des ersten Schulhalbjahrs wird es an 16 Braunschweiger Grundschulen dabei darum gehen, wie die Kinder ihr eigenes Wohlbefinden verbessern können. „Glück ist lernbar“, ist die Botschaft, die Glücksforscher Tobias Rahm vom TU-Institut für Pädagogische Psychologie vermitteln will.

Rahm steckt hinter dem „GlüGS“-Projekt, das er mit der Buchautorin Carina Mathes ins Leben gerufen hat. Ihre Bücher „Curriculum Schulfach Glückskompetenz“, von denen zwei Ausgaben erschienen sind, bilden das inhaltliche Grundgerüst.

Was ist Glück? Wie kann man Glück vermehren? Kann man Glück im Körper spüren? Und was hat das alles mit Dankbarkeit zu tun?

Spielerisch und kreativ werden Themen wie diese Woche für Woche bearbeitet. Da schreiben sich die Kinder beispielsweise gegenseitig Postkarten mit Komplimenten. Und sie packen ihren „gelben Rucksack“, in den sie nur ihre schönsten Momente stecken.



Glücksforscher Tobias Rahm von der TU Braunschweig will dafür sorgen, dass Kinder ihr eigenes Wohlbefinden verbessern können.

BERNWARD COMES

zu haben und kleine Schritte dahin zu gehen“, sagte Rahm bei der Vorstellung des Projekts an der TU Braunschweig vor Grundschullehrerinnen und -lehrern sowie -leiterinnen und -leitern. Der Glücksunterricht sei einer dieser Schritte. Überbewertet solle er nicht werden. „Wir werden nicht alle dazu bringen, aufzublühen. Aber wir wollen mehr dazu bringen. Wohlbefinden ist lernbar.“

Einen Missstand wolle er nicht beheben, so Rahm. „Wir haben ein gutes Bildungssystem.“ Aber er sehe, dass die Potenziale manchmal nicht gehoben werden könnten. „Was aber wäre, wenn wir alle wüssten, was förderlich für ein langfristig glücklich gelingendes Leben ist?“, so Rahm. Er fragte kritisch – und rhetorisch –, ob man das überhaupt lehren könne und ob das nicht auf Kosten der akademischen Leistung gehe, da andere Fächer dem Glücksunterricht ja im Stundenplan Platz machen müssten. „Jetzt soll Schule auch noch für glückliche

Menschen sorgen“, schloss Rahm an und löste dann auf: „Aber beides beflügelt sich.“

Er legte Studienergebnisse vor, die belegen, dass Schülerinnen und Schüler, die sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden beschäftigten, besser in Tests abschnitten als solche, die dies nicht taten. „Wohlbefinden ist lernbar und fördert akademische Leistungen.“

Wissenschaftlich begleitet werden soll auch das Braunschweiger „GlüGS“-Projekt. Rahm hat Fragebögen vorbereitet und es soll eine qualitative Befragung der Teilnehmenden sowie der Vergleichsgruppe geben, die sich aus Kindern der Parallelklasse zusammensetzt, die nicht am Glücks-Unterricht teilnehmen. Der Unterricht wird von Lehramts-Studierenden durchgeführt, die die Arbeit mit Rahm eng in einem begleitenden Seminar vor und nachsprechen. In Zweier-Teams werden sie an den Grundschulen im Einsatz sein. An der

Grundschule Gliesmarode beispielsweise findet der Glücks-Unterricht in einer Verfügungsstunde statt. Andrea Bieler wird die Lehrerin sein, in deren Klasse die Glücks-Stunden stattfinden werden.

„Für die Schülerinnen und Schüler kann das nur gut sein“, sagt sie aus Erfahrung. Denn sie selbst hat mit anderen Lehrkräften bereits an einem Training von Rahm zur Steigerung des Wohlbefindens für Lehrkräfte teilgenommen. Die Idee dahinter: Glückliche Lehrer, glückliche Schüler. „Wir haben davon profitiert“, sagte Bieler. Keine Frage, dass sie nun auch beim Schülerprojekt dabei sein wollten.

Gelobt wurde das Projekt auch von Torsten Glaser, Leiter des Regionalen Landesamts für Schule und Bildung Braunschweig, gerade vor dem Hintergrund von Pandemie, Krieg und Klimakrise: „Insbesondere in Krisenzeiten ist es wichtig, dass Kinder Empfindungen aus-

Ablauf einer Glücksstunde

Begrüßungsritual: Schüler springen zum Start der Stunde auf eine von drei laminierten Karten und bestimmen damit, wie sie begrüßt werden wollen: förmlich, per Handschlag oder mit einem kleinen Tänzchen.

Inhalte vermitteln: Anhand kleiner Geschichten werden Inhalte zu folgenden Themen vermittelt: Was ist Glück? Glück ist lernbar. Glück vermehren. Altruismus und Gutes tun. Glück im Körper spüren. Emotionale Ansteckung. Sich seiner selbst bewusst sein. Perspektive wechseln. Dankbarkeit. Entspannung und Achtsamkeit.

Abschluss mit Body-Perkussion-Ritual. Einen Brief für die Eltern bekommen die Kinder mit nach Hause. Dort gibt es weitere Anregungen für die Woche bis zur nächsten Stunde.

drücken können und sie Strategien zur Krisenbewältigung bekommen. Nichts ist schlimmer, als sie allein zu lassen.“ Er ist sicher, dass „der Erfolg von ganz allein kommt, wenn die Kinder zufriedener in die Schule gehen.“

Mathes, die mit ihren Büchern die Grundlage für die Glücksstunden geschaffen hat, sagt: „Resiliente Menschen haben es leichter, nach einer Krise wieder in die Ausgangslage zu kommen.“ Sie seien wie Grashalme im Wind, die sich schnell wieder aufrichten. „Das höchste Ziel ist es, Kindern die Fähigkeit zum Wohlbefinden mitzugeben, damit ihr Leben glücklich gelingen mag.“

Am „GlüGS“-Projekt beteiligen sich die Grundschulen Gliesmarode, Am Schwarzen Berge, Broitzem, Bebelhof, Diesterwegstraße, Stöckheim, Mascheroder Holz, Wenden, Merverode, Heidberg, Lindenberg, Rautheim, Völknerode-Watenbüttel, Volkmarode sowie die Grund- und Hauptschulen Rünin- und Pestalozzistraße.

Hallo Braunschweig

In der Not hilft der Pudel



Bettina Thoenes über die Angst vor der Kälte

Dass es nicht ratsam ist, sich mit knurrendem Magen im Supermarkt zum Kauf kulinarischer Hochgenüsse inspirieren zu lassen, ist bekannt. Auf die gleiche Schwäche des gemeinen Konsumenten setzte offenbar auch ein Braunschweiger Modehaus, das seine Verkaufsräume mit Beginn der Herbstsaison gefüllt auf Kühlschrank-Temperatur herunterregelte – und die schlotternden Kunden im Nu dazu brachte, sich auf die Wintermantel-Kollektion zu stürzen. Technischer Defekt oder zynische Marketing-Strategie in Zeiten der Energiekrise? Ich tippe auf Ersteres. Zumal so viel Aufwand, zumindest was mich angeht, gar nicht nötig wäre. Mein neuer Wintermantel eignet sich für eine Polar-Expedition, Thermowesten quillen mir aus dem Schrank entgegen. Angst kauft mit. Aber zur Not, da habe ich meinen Pudel. Beste Wärmflasche. Win-Win.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie an

bettina.thoenes@funkemedien.de

Täter greifen Mann in Wohnung an

Braunschweig. Zwei Unbekannte haben am Montag gegen 18 Uhr in Hondelage einen 26-Jährigen in dessen Wohnung angegriffen. Die Beiden hatten geklingelt und sich als Mitarbeiter eines Energieversorgers ausgegeben. Sie müssten Daten zur Heizleistung seiner Heizkörper erheben. Als die Unbekannten im Schlafzimmer angekommen waren, habe einer den 26-Jährigen in den „Schwitzkasten“ genommen, so die Polizei. Der Mann habe sich befreien können, woraufhin die beiden geflüchtet seien. Was genau die Männer mit ihrem Angriff bezweckten, sei nun Bestandteil der Ermittlungen, heißt es. red

Wir werden nicht alle dazu bringen aufzublühen. Aber wir wollen mehr dazu bringen. Wohlbefinden ist lernbar.

Tobias Rahm,

Glücksforscher an der Technischen Universität Braunschweig

Hinter dem Projekt steckt das hehre Ziel, positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit der Gesellschaft zu nehmen. Das Risiko, im Verlauf seines Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt laut Rahm bei 20 Prozent. Demnach erfährt jeder Fünftel mindestens eine depressive Phase.

„Es ist eine gute Idee, große Ziele

Anzeige

Feste dritte Zähne an einem Tag

Mit speziellen Zahnimplantaten ermöglicht Dr. Reiche und sein Team den Patienten in nur fünf Stunden ein dauerhaft perfektes Gebiss.

Während Frau S. Krüger früher sehr gesellig war, zog sie sich immer mehr zurück. Sie vermied es zu lachen, denn ihre Prothese saß schlecht und fiel oft fast heraus. Die 71-Jährige genießt es heute, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen, denn mit ihren neuen „Dritten“ kann sie wieder herzlich lachen. Dr. Reiche setzte seiner Patientin in nur fünf Stunden unter Vollnarkose je vier Implantate in beide Kiefer ein und befestigte daran den Zahnersatz.

„Aus Angst ging ich lange Zeit nicht zum Zahnarzt“, erzählt die Rentnerin. Zu Dr. Reiche, der sie beriet, fasste sie jedoch Vertrauen. Die Spezialist für Implantologie arbeitet bei diesem Eingriff sehr eng mit dem hauseigenen Meisterlabor zusammen, das sich durch seinen digitalen Workflow auszeichnet.

So konnte die Patientin bereits nach der OP in einen Apfel beißen. „Ich hätte mir morgens nicht träumen lassen, dass das nachmittags möglich sein würde“, erzählt Frau Krüger und strahlt über das ganze Gesicht.



METHODE FÜR FAST ALLE MENSCHEN GEEIGNET

Die Methode „Feste dritte Zähne an einem Tag“ ist für alle Menschen geeignet, bei denen nichts gegen eine Operation spricht. Selbst bei Rauchern und Patienten mit Diabetes oder Osteoporose. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sich Dr. Reiche und sein Team mit künstlichen Zahnwurzeln, den so genannten Implantaten. Dr. Reiche ist in den Ärztelisten 2017 bis 2020 des Nachrichtenmagazins FOCUS als Top-Implantologe aufgeführt. Seit 2007 werden Patienten nachuntersucht. Ergebnis: Die Erfolgsquote liegt bei 98 Prozent. Die Kosten der Behandlung liegen im preislichen Mittelfeld und sind meist nicht teurer als die konservative Methode, bei der die Behandlung bis zu 1,5 Jahren dauern würde. Die Sofortimplantate halten, so wie herkömmliche Implantate, etwa 20 Jahre. Bei guter Pflege aber auch ein Leben lang.

- ✓ 3 Implantologie und Parodontologie
- ✓ 3 Allgemeine Zahnmedizin
- ✓ 3 Besondere Konzepte für Angstpatienten
- ✓ 3 Dentalhygiene und Prophylaxe

Feste dritte Zähne an einem Tag
✓ 30 Jahre Erfahrung
✓ Tausende gesetzte Implantate



v. I. Dr. med. dent. W. Reiche MSc. (Spezialist für Implantologie, Master of Science Parodontologie), Kiana Serena Hauck, Angestellte Zahnärztin

Überzeugen Sie sich selbst: Zahnimplantate schenken neue Lebensqualität

Sie haben Zahnprobleme und sehnen sich danach, wieder unbeschwert lachen, kauen und sprechen zu können? Dank der Methode „Feste dritte Zähne an einem Tag“ können Sie bereits am gleichen Tag nach der OP Ihre neuen Zähne belasten. Modernste Implantate (künstliche Zahnwurzeln) aus Titan werden hochpräzise, sicher und dauerhaft im Kiefer verankert – ohne schmerzhaften Knochenaufbau.

– Sie gewinnen Lebensqualität zurück – schnell, schonend und nachhaltig.

05361 / 18 810
www.zahnmedizinisches-kompetenzzentrum.de

Wochen der Zahnimplantate

vom 17.10.2022 bis 28.10.2022

mit Termin (Bitte vorab vereinbaren; Hygiene- und Abstandsvorkehrungen sind sichergestellt.)

– Bitte anmelden unter: info@zmk-reiche.de oder 05361 / 18 810 – Limitierte Plätze.
– Zahnmedizinisches Kompetenzzentrum
Wolfsburg MVZ
Porschestraße 74 • 38440 Wolfsburg

Wir haben regulär geöffnet!

zahnmedizinisches kompetenzzentrum
WOLFSBURG MVZ
Porschestraße 74 38440 Wolfsburg
www.zahnmedizinisches-kompetenzzentrum.de