

Die Glückskinder

An 16 Grundschulen in Braunschweig steht seit den Herbstferien Glück auf dem Stundenplan. In dem besonderen Unterricht sollen die Viertklässler lernen, optimistischer durchs Leben zu gehen.

Von Gabriele Schulte

Braunschweig. Im Garten der Gefühle wachsen zarte Pflänzchen heran. Die Mädchen und Jungen der 4c haben Blumen aus bunter Pappe mit „Freude“, „Fröhlichkeit“ oder „Freiheit“ beschriftet. Ein Kind nach dem anderen steckt seine Blume in den als grüner Garten gestalteten Karton, in dem die schönen Gefühle – symbolisch – gedeihen sollen. „Glücklich macht mich meine Familie“, sagt Leon, als er an der Reihe ist. Mitschülerin Antonia erzählt: „Ich fühle mich frei, wenn ich auf meinem Pferd galoppiere.“ Einmal die Woche steht in der Grundschule Mascheroder Holz und in fünfzehn weiteren Braunschweiger Grundschulen neuerdings Glück auf dem Stundenplan.

„Glücklichsein lässt sich lernen“

Tobias Rahm von der Technischen Universität (TU) Braunschweig hat das Projekt angeregt. Vor dem Hintergrund der Positiven Psychologie hat der Lehramtsdozent zuvor schon ein Programm angeboten, mit dem Lehrkräfte ihr Glücksempfinden verbessern können. „Glücklichsein lässt sich lernen“, sagt der 44-Jährige. Wie sehr die Schulkinder vom neuen Projekt „Glück in der Grundschule“ (GlüGS) profitieren, wird unter anderem mithilfe von Vorher-Nachher-Fragebögen wissenschaftlich evaluiert. Der Dozent ist überzeugt: Je intensiver die Kinder sich selbst kennenlernen und ihre Wahrnehmung auf schöne Gefühle richten, desto optimistischer gehen sie in die Welt.

Die Resonanz der von der TU angeschriebenen Schulen in Braunschweig war enorm, 16 Schulen wurden für das Projekt ausgewählt. „Wir waren alle hellauf begeistert“, erzählt Stefanie Behler, Leiterin der Grundschule Mascheroder Holz in der Südstadt. Tatsächlich zeige sich schon jetzt, dass die Kinder die Glücksstunden wirklich lieben. Gerade die Viertklässler könnten Fröhlichkeit und einen Zuwachs an Selbstbewusstsein vor dem Wechsel zu den weiterführenden Schulen gut gebrauchen. „Wegen Corona sind sie schon in der ersten Klasse ins Homeschooling gegangen“, sagt Behler; in diesem Jahr sei der Ukraine-Krieg noch als Sorge hinzugekommen. „Für sie ist es so wichtig, jetzt positiv nach vorne zu gucken.“ Das gelte besonders auch für die beiden Schüler mit ukrainischem Hintergrund.

Die Glücksstunden werden von Lehramtsstudierenden geleitet. Student Michel Tostmann beginnt mit einer namentlichen Begrüßung jedes Kindes. Die Acht- bis Zehnjährigen können wählen, ob die Lehrkraft sie mit einem gemeinsamen Tänzchen, per Hand aufs (je weils eigene) Herz oder Faust an Faust empfangen soll. So nehmen sie von Anfang an ihre aktuelle Gemütslage wahr.

Trauer, Wut und Ärger erlaubt

In der Glücksstunde sind nicht nur positive Gefühle erlaubt. Auch Trauer, Wut und Ärger haben ihren Platz – so wie auch im Leben. Doch wie Tostmann an diesem Tag den Kindern anhand von mehrfach neu gefalteten Papierfliegern erläutert, ist es hilfreich, die positiven Empfindungen durch Wiederholung zu festigen. Die achtjährige Nike bringt es auf den Punkt: „Beim zweiten oder dritten Mal ist es immer einfacher, das Glück zu finden.“



Ferien, Fußball, Pause: Kinder haben dieses Plakat in einer Glücksstunde mit Erfreulichem beschriftet.

Der Aufbau der Unterrichtseinheiten ist am bereits in anderen Bundesländern erprobten Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ der Logopädin Carina Mathes ausgerichtet. Die Autorin aus dem Rheinland ist nach Braunschweig gekommen, um sich dort die Umsetzung in verschiedenen Grundschulen anzusehen. Sie erläutert in einer Pause, was sie unter Glück, unter subjektivem Wohlbe-



Glücksstunde in der Grundschule Mascheroder Holz in der Braunschweiger Südstadt: Jenne, Niels, André und Ella (v.l.) pflanzen Blumen der Freude.

FOTOS: GABRIELE SCHULTE



Wir ärgern uns im Leben so oft über Kleinigkeiten und fressen uns da so richtig rein. Das hinterlässt einen Fußabdruck im Gehirn. Zufriedene Menschen haben mehr Kraft, dem etwas entgegenzusetzen.

Carina Mathes,
Logopädin und Autorin
des Curriculums
„Schulfach Glückskompetenz“

finden versteht: „Glück ist, wenn ich das passende Gefühl im richtigen Moment habe.“ Euphorie etwa passe vielleicht bei einer Party, in der Sauna wiederum sei eher Entspannung angebracht. Auch vermeintlich negative Gefühle seien in bestimmten Situationen hilfreich – etwa Angst, wenn tatsächlich Gefahr droht, oder Trauer, wenn es gilt, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen.

Das Geheimnis der Optimisten beschreibt Mathes so: „Sie achten eher darauf, was gerade an einer Situation passt beziehungsweise gut ist.“ Von Natur aus seien die Menschen darauf programmiert, auf die Dinge zu achten, die nicht stimmen. Diese Sichtweise sei in der Urzeit wichtig fürs Überleben gewesen. „Hätten die Menschen da nur die duftenden Blütenchen auf der Wiese und die zwitschernden Vögel wahrgenommen, wären sie vermutlich kurz darauf von einem Raubtier gefressen worden.“ Heutzutage sei es dagegen wichtig, häufiger die angenehmen Gefühle wahrzunehmen und sich mit negativen Ärgernissen nicht zu lange abzugeben. „Wir ärgern uns im

Leben so oft über Kleinigkeiten und fressen uns da so richtig rein“, meint Mathes. „Das hinterlässt einen Fußabdruck im Gehirn.“ Und das Schlimme in der Welt werde schließlich nicht dadurch besser, dass wir uns unglücklich fühlen. Im Gegenteil: Zufriedene Menschen haben mehr Kraft, dem etwas entgegenzusetzen.

Den sieben Mädchen und elf Jungen der Klasse 4c erzählt Lehramtsstudent Tostmann von der Datenautobahn, die sich im Gehirn durch wiederholtes Wahrnehmen und Üben der schönen Empfindungen bildet. „Irgendwann läuft das ganz automatisch.“ Vorn im Klassenzimmer hängt bereits ein Plakat mit einem gelben Rucksack, das die Kinder in einer vorherigen Stunde mit Erfreulichem beschriftet haben: Ferien, Fußball, Pause... und dem Namen von Sinja Stohl, ihrer engagierten Klassenlehrerin, die die Glücksstunde im Hintergrund immer begleitet.

Zum Programm des besonderen Unterrichts, der bis Ende des Schulhalbjahrs einmal die Woche – ohne Benotung – auf dem Stundenplan steht, gehört stets eine Geschichte vom Glück. Bevor Tostmann sie vorliest, machen es sich die Mädchen und Jungen mit Kissen gemütlich. Ein anderes Element ist die innere Traumreise – zu einem persönlichen Wohlfühlort, an den sich dann jede und jeder in schwierigen Lebenslagen erinnern kann. Eine gebastelte Girlande der Dankbarkeit wieder-

rum führt noch mal vor Augen, worauf es sich im Alltag besonders zu blicken lohnt.

Am Ende packen die Viertklässler einen Zettel in ihre „Wichtig-Mappe“ – Glückspost für die Eltern. Sie sollen die Kinder beim Trainieren des Glückseins unterstützen, zum Beispiel mit einem gemeinsam geführten Glückstagebuch. Die neunjährige Jenne darf außerdem eine der bunten Blumen der Freude für ihre Freundin Luisa mitnehmen. Die Klassenkameradin liegt im Krankenhaus, die 4c hat ihr schon in der Vorwoche eine Postkarte mit lieben Grüßen geschickt. „Luisa sieht jetzt bestimmt das Positive am Krankenhaus“, meint Jenne. „Vielleicht denkt sie: Jetzt bin ich mal mit einem Krankenwagen gefahren.“

Nach dem Abschiedsritual mit fröhlichem Klatschen strahlt auch Tostmann. „Ich gehe nach jeder Stunde selbst glücklicher heraus“, erzählt der Lehramtsstudent. Das Kollegium der Grundschule Mascheroder Holz will nicht nachstehen und hat sich für April zu einer Lehrerfortbildung zum Glück angemeldet. Das Thema Gefühl und ihre Regulierung soll verstärkt fächerübergreifend im Unterricht Platz finden. Lehramtsdozent Tobias Rahm würde das Glück gern zum festen Bestandteil der Ausbildung machen. „Ich will keinen zwangsbeglücken“, sagt er. Erwiesen sei aber, dass glückliche Menschen im Durchschnitt kreativer sind – und sogar gesünder.



Lehramtsstudent Michel Tostmann leitet die Glücksstunde an der Grundschule Mascheroder Holz in der Braunschweiger Südstadt.



Der Aufbau der Unterrichtseinheiten ist nach dem Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ der Logopädin und Autorin Carina Mathes ausgerichtet.

GLÜCK IN DER SCHULE

Mal AG, mal Wahlpflichtkurs

„Glück“ ist in Niedersachsen kein eigenständiges Schulfach. Das hebt ein Sprecher des Kultusministeriums in Hannover hervor, das das „GlüGS“-Projekt der TU Braunschweig geprüft und genehmigt hat. Die Grundschulen entscheiden eigenverantwortlich, ob und wo sie das Thema platzieren. „Denkbar sind zum Beispiel Arbeitsgemeinschaften, Verfügungsstunden, eine Thematisierung im Klassenrat oder im Rahmen der verlässlichen Grundschule sowie im Ganztags.“

Es gebe viele Querverbindungen mit den Kerncurricula etwa für Deutsch oder Sachkunde. „Im Unterricht sind Kompetenzen wie das Äußern und Begründen eigen-

ner Meinungen und Gefühle oder das Erkennen und Achten von Bedürfnissen und Wünschen bereits lange verankert“, sagt der Ministeriumssprecher. Im „GlüGS-Projekt“ erhielten diese Kompetenzen



Einige Schulen haben „Glück“ auf dem Programm – aber nicht als eigenständiges Schulfach.

ein zusätzliches Gewicht, da der Fokus auf die eigene Empfindung und eine positive Haltung gerichtet sei.

Grundsätzlich können Schulen in Niedersachsen im Zuge ihrer Eigenverantwortung Projekte dieser Art oder eigenständige Angebote auch im Rahmen ihrer Profilbildung anbieten, zum Beispiel als Wahlpflichtkurs oder in Form von Arbeitsgemeinschaften. Davon haben beispielsweise Schulen in Göttingen, Duderstadt, Vechta und der Wedemarscher Höhe Gebrauch gemacht. In Hannover bietet das Gymnasium Limmer einen Wahlpflichtkurs Glück für den achten Jahrgang an.

Der Heidelberger Schulleiter

Ernst Fritz-Schubert hat bereits 2007 Glück in den Fächerkanon aufgenommen, um das Wohlbefinden seiner Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe zu verbessern. Das Projekt war so erfolgreich, dass er in Heidelberg ein Fortbildungsinstitut gründete. Dort haben sich bereits mehr als 700 Lehrer und Lehrerinnen weiterbilden lassen. Für die Grundschule entwickelte Carina Mathes ein „Curriculum Schulfach Glückskompetenz: Leitfaden für den Glücksunterricht“. Unterrichtsbausteine, Methodik und Materialsammlung sind im Buchhandel erhältlich. Zurzeit arbeitet die Autorin an Glücksbausteinen für Kita-Kinder.

gs