

NUR FÜR ABONNENTEN VON **Bild+****GLÜCKSUNTERRICHT AN GRUNDSCHULEN**

So können auch Sie lernen, Glück zu empfinden

Welche Techniken die Initiatorin des Projektes empfiehlt**Ein bunter Strauß Gefühle. Auf Blumen haben die Kinder Glücksgefühle notiert**

Foto: Ralf Büchler

Von: ASTRID-MARIA BOCK**20.11.2022 - 15:23 Uhr**

Braunschweig – An den Wänden des Klassenraums hängen Glückspilze. „Guten Morgen, Simay!“, lächelt Katharina Sauer (21) und streckt ihrer Schülerin zur Begrüßung die Faust entgegen.

Auf dem Stundenplan der 4a der Grundschule Stöckheim steht heute das Fach „Glück“. Ein Projekt, das derzeit an 16 Braunschweiger Grundschulen läuft. Unterrichtet werden die

Kinder von Lehramtsstudenten wie Sauer, das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und anschließend ausgewertet.



An der Wand hängen Glückspilze

Foto: Ralf Büchler

„Wir glauben nicht, dass unsere Kinder alle unglücklich sind. Aber wir wissen, dass es Kompetenzen gibt, die helfen können, Krisen zu meistern. Und das ist in diesen Zeiten wichtiger denn je“, erklärt Glücksexpertin Carina Mathes (41). Sie hat das Projekt gemeinsam mit Glücksforscher Tobias Rahm (44) von der TU Braunschweig ins Leben gerufen. Rahm: „Gesteigertes Glücksempfinden macht aktiver, kreativer und produktiver. Das hat letztendlich einen Effekt auf die ganze Gesellschaft.“



Simay und ihren Klassenkameraden macht der Unterricht Spaß

Foto: Ralf Büchler

Die persönliche Begrüßung am Anfang einer jeden Stunde ist ein zentrales Element des Glücksunterrichts. „Wir wissen aus Studien, dass Kinder sich wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen, wenn der Lehrer sie anschaut, lächelt und mit Namen begrüßt“, erklärt Carina Mathes.

Und was macht sonst noch glücklich? Süßigkeiten? Spielsachen? Nein! Entscheidend für das Erleben von Glück: Dankbarkeit, Achtsamkeit, Entspannung und das bewusste Wahrnehmen angenehmer Gefühle.

In dieser Stunde legen die Schüler deshalb einen Gefühlsgarten an. Auf gebastelte Blumen schreiben sie positive Gefühle und Situationen, die sie damit verbinden. Simay (10): „Ich finde diesen Unterricht toll.“ Und auch ihrer Klassenkameradin Lina (9) macht das Fach sehr viel Spaß.



Im Glück: Katharina Sauer mit dem Gefühlsgarten

Foto: Ralf Büchler

Ob sich wohl bald alle Schüler in Deutschland über „Glück“ als Unterrichtsfach freuen dürfen? Mathes: „Das ist eine sehr schöne Vorstellung!“ Sie und ihr Kollege wünschen sich zumindest, dass die Vermittlung von Glückskompetenz zukünftig fest in der Lehrerbildung und im Schulalltag verankert sein werden. „Schließlich kann man damit nicht früh genug anfangen.“

So einfach ist das mit dem Glück!

„JEDER kann lernen, glücklicher zu sein“, sagt Carina Mathes (41). „Und zwar in jedem Alter!“ Mathes ist Initiatorin des Glücksprojektes und Autorin verschiedener Bücher zum Thema Glückskompetenz. Das liege an der sogenannten Neuroplastizität. „Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter veränderbar.“ Es wandle sich in Abhängigkeit seiner Benutzung. „Das, was wir häufig denken, fühlen oder tun, sorgt in unserem Gehirn für

größere Netzwerke in diesem Bereich, wodurch uns diese Sache dann leichter fällt.“
Genauso sei es mit dem Glücklichen. Es ist eine positive Gewohnheit. Und wie funktioniert dieses Glückstraining?

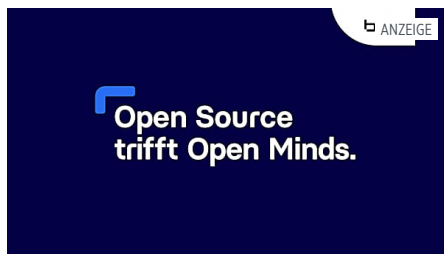
„Glückliche Menschen konzentrieren sich auf ihre Stärken, umgeben sich bewusst mit Menschen, die ihnen gut tun, suchen sich Tätigkeiten, die für sie einen Sinn ergeben und setzen sich realistische Ziele“, weiß Expertin Mathes. Außerdem würden sie es beherrschen, ihre angenehmen Gefühle intensiv wahrzunehmen. „Auch schlechte Gefühle haben eine Berechtigung und gehören dazu.“ Wichtig sei, zu lernen, den Fokus auf die angenehmen Gewfühle zu legen. Denn: wer sich häufig in unangenehme Gefühle hineinsteigere, trainiert sein Gehirn entsprechend darauf und nicht auf das Empfinden von Glück.

BILD Deals: Hier gibt es jede Menge Schnäppchen und Rabatte!

MEHR AUS DEM NETZ



ORTHOMOL IMMUN
**Durchbruch für ein
gesundes Immunsystem.**



BUNDESDRUCKEREI-GRUPPE
**Kommen Sie ins Team:
Gesellschaftsrelevante I...**



ANGEBOTE BEI XXXLUTZ
**Knaller-Angebote bei
XXXLutz, jetzt online...**

MEHR VON BILD



WAS DER PRINZESSIN NICHT PASST
Frostige Stimmung bei Kate



FRAU VON WM-STAR
**IHRE Twerk-Videos begeistern
Millionen!**



NEUE SERIE: DEUTSCHLAND, DEINE ANPACKER
**Er brachte Turbo-Internet bis in
den Kuhstall**



AUF DER LETZTEN KREUZFAHRT IHRES LEBENS
**Crew nimmt todkranker Touristin
Medikamente weg**



ES WIRD WIEDER GESTRIPT
Der erste Trailer zu



TEST: ESCHWALBE VON GOVECS
Kultige Elektro-Schwalbe im Test

MEHR AUS DEM NETZ



DEPOT
Kreative Geschenkideen für
Freunde & Familie!



RATGEBER DER GESUNDHEIT
Mysterium Blähbauch:
Forscher entdecken wahre...



BREUNINGER
Herbst liegt in der Luft – Jetzt
lockere Jacken und Mäntel...

BILD DOKUS



DIE GROSSE VERTUSCHUNG
Die große Vertuschung -
Missbrauch und sexuelle Gewalt ...



IMPFZENTRUM-LEITER ZUVERSICHTLICH
Impfzentrum-Leiter zuversichtlich
- „Es gibt keine geimpften...“



ÜBER 18 STUNDEN, KNAPP 17 000 KILOMETER
Über 18 Stunden, knapp 17 000
Kilometer - So übersteht man d...

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



MEDIZINER SOLLEN SCHULDLOS SEIN
Ärzte setzen Mann Niere von
Krebskranken ein – tot



IN ROTER SPITZENUNTERWÄSCHE
Leni und Heidi schon in
Weihnachtsstimmung



VOM ZUG ERFASST!
Todes-Drama um Österreichischen
WM-Star



ADAM (†2) BEI KITA-AUSFLUG ERTRUNKEN
Gericht erhöht Strafe für Erzieherin



NACH PIETROS SEX-AUSSAGE ÜBER ALESSIO
Jetzt meldet sich Mama Sarah!



MARCUS VERRÄT SEINEN SPAR-TRICK
50 kaufe ich irre Weihnachts-Schnäppchen!

BILD Gutscheine

Thalia Gutscheine

ASOS Gutscheine

Eis.de Gutscheine

IKEA Angebote

Tchibo Gutscheine

BAUR Gutscheine

Groupon Gutscheine

A

BILD Vergleich

Staubsauger

Bluetooth Kopfhörer

Grill Test

Gasgrill

Elektrische Zahnbürste

Akku-Staubsauger

Küchenmaschine

Eiweisspulver

ANZEIGE

Partnerangebote

BILD Deals

BILD Shop

BILD Sportwetten

BILD Bußgeldcheck

Steuererklärung

Führerscheintest

VPN Vergleich

Stellenmarkt

ANZEIGE

