

Inhaltsverzeichnis

Zur Handhabung des Themenheftes	4
I Theoretische Vorüberlegungen	4
1 Glück und Kindheit	4
Faktoren der Resilienzforschung, die die Widerstandsfähigkeit stärken	4
 2 Glück und Schule	5
2.1 Allgemeine Glückserfahrung und Resilienz fördern	6
2.2 Zu Geduld und Gelassenheit erziehen	6
2.3 Freude am Alltag wecken	7
2.4 Krisen als Chancen begreifen	7
2.5 Verantwortung und Vertrauen schenken	8
2.6 Verbindlichkeiten und Strukturen schaffen	8
 II Praxisteil	9
3 Unterrichtsplanungen	9
3.1 Unterrichtsplanung in Klasse 1 und 2	9
3.2 Unterrichtsplanung in Klasse 3 und 4	10
 4 Arbeitsmaterialien und praktische Übungen	13
4.1 Allgemeine Glückserfahrung und Resilienz fördern	13
4.2 Zu Geduld und Gelassenheit erziehen	15
4.3 Freude am Alltag wecken	16
4.4 Krisen als Chancen begreifen	18
 5 Arbeitsblätter für die Hand der Schüler	20
Mein Haus des guten Lebens	20
Glücksgedanken	24
Das eigene Wappen	25
Mandala	26
Das größte Glück der Welt	27
Teetasse	32
Interview: Auf der Suche nach dem Flow	33
Sprichwörter und Lebensweisheiten	34
Checkliste: Wie vermeide ich ein schlechtes Gefühl vor schweren Schulaufgaben wie Klassenarbeit oder Vortrag?	35
Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand	37
 Quellenangaben und Literaturempfehlungen	38

Die Icons stehen für:



Quelle



Aufgabe

Zur Handhabung des Themenheftes

Natürlich ist es uns am liebsten, wenn Sie das gesamte Werk lesen, um neben Anregungen für Ihren Unterricht auch die Zusammenhänge zu verstehen.

Leider wissen wir aber auch, dass Lehrer oftmals wenig Zeit haben, wenn sie ihren Unterricht vorbereiten. Deshalb gibt es verschiedene Lesearten für das Themenheft.

Wenn Sie Hintergründe und Voraussetzungen erfahren wollen, beginnen Sie mit Teil I und arbeiten sich bis zum Praxisteil, Teil II, durch.

Wollen Sie hingegen schnell Anregungen finden, um bestimmte Teilgebiete bei Ihren Kindern zu entwickeln, und suchen Sie Ideen für den Unterricht, starten Sie mit dem Teil II. Hier finden Sie eine Sammlung verschiedener Übungen und Hinweise auf die Schülerarbeitsblätter.

Alle Verweise im Kapitel 2 werden im Praxisteil genauer erklärt. Hier sehen Sie auf einen Blick, welches Arbeitsblatt Sie suchen müssen.

Viele Glücksmomente beim Ausprobieren wünschen Ihnen
Michelle Meier-Metz und Steffi Rauch

I THEORETISCHE VORÜBERLEGUNGEN

1 Glück und Kindheit

Im Ethikunterricht spielen die Fragen „Was macht uns glücklich?“ und „Wie erreiche ich Glück?“ von jeher eine große Rolle. Dabei geht es in der Grundschule weniger um die Auseinandersetzung mit großen Philosophen, als um eine grundlegende Bereitschaft, über Glück und seine Bedingungen nachzudenken. In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich Wissenschaft und Forschung damit beschäftigt, wo genau im Gehirn positive Gefühle erzeugt werden, welche Bedingungen dafür notwendig und inwieweit diese beeinflussbar sind. Dabei stellten Hirnforscher, Neurobiologen und Psychologen fest, dass Glück und positive Grundeinstellungen erlernbar sind. Diese Erkenntnis ist auch für die Kindheits- und Jugendforschung bedeutsam.

In diesem Zusammenhang erlangte der Begriff der Resilienz, was „zurückspringen“ und „abprallen“ heißt, Bedeutung.

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit. Sie verkörpert gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Die psychische Gesundheit eines resiliентen Menschen ist geschützt, da dieser Fähigkeiten entwickelt hat und entwickelt, die Stress und Schicksalsschläge, Druck und Belastungen aus täglichen Herausforderungen abprallen lassen. Resiliente Menschen haben in der Kindheit Strategien erworben, um sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht dauerhaft entmutigen zu lassen. Als Sinnbild wird häufig ein Stehaufmännchen genannt.

Faktoren der Resilienzforschung, die die Widerstandsfähigkeit stärken

 Akzeptanz: „Ich akzeptiere die äußeren Gegebenheiten.“

Lösungsorientiertheit: „Ich schaue nach vorn und lasse mich nicht von meinem Problem vereinnahmen.“

Optimismus: „Schwere Zeiten gehen vorüber und ich lerne, damit umzugehen.“

Ressourcen: „Ich bitte um Hilfe und kenne Vorbilder, die mir Lösungen aufzeigen.“

Selbstvertrauen: „Ich habe die Kraft, es durchzustehen.“

Selbstwirksamkeit: „Ich kann mein Leben durch mein Handeln beeinflussen.“

Soziale Kontakte: „Ich bin nicht allein und kann mich auf Menschen, die mir nahestehen, verlassen.“

Verantwortung: „Ich muss mein Leben aktiv gestalten.“

Zukunftsorientierung: „Ich plane mein Leben bewusst und setze mir realistische Ziele.“

(Frei nach Robert Brooks: *Das Resilienz-Buch – Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken*. Klett-Cotta, Stuttgart 2007)

2 Glück und Schule

Seit 2009 weist der Hirnforscher Gerald Hüther immer wieder darauf hin, dass positive Empfindungen und ein Wohlfühlen in der Lernumgebung mit Lernerfolgen einhergehen. Nicht nur die schulischen Erfolge, sondern auch der Gemeinschaftssinn, das Angenommen-Werden in der Peer spielen hierbei eine nicht unerhebliche Rolle. Kinder von heute müssen jedoch viel mehr Krisen allein bewältigen als noch vor 20 Jahren: Familiensituationen sind wesentlich vielfältiger geworden, Eltern haben entweder sehr viel Arbeit und wenig Zeit für die Kinder oder keine bzw. schlecht bezahlte Arbeit und Existenzängste, die sich auf die Kinder übertragen ... Auch die Resignation mancher Eltern spiegelt sich bei den Kindern wider. So steigt die Anzahl der Depressionen schon im Grundschulalter. Ein weiterer Auslöser für Krisen im Kindesalter ist der Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander. Mobbing, Konkurrenzkampf und Ausgrenzung finden bereits in der Grundschule statt.

Beachtet man die „Erklärung der Rechte des Kindes“, wonach die Menschheit jedem Kind ihr Bestes schuldet, damit es eine glückliche Kindheit verleben kann, dann ergibt sich für jeden, der mit Kindern zusammenlebt bzw. -arbeitet, eine Verpflichtung.

In der UN-Kinderrechtskonvention von 1989 heißt es, dass

„das Kind zur vollen und harmonischen Entfaltung seiner Persönlichkeit ... umgeben von Glück, Liebe und Verständnis aufwachsen soll“. (<https://www.bmfsfj.de/blob/.../uebereinkommen-ueber-die-rechte-des-kindes-data.pdf>; 06.10.2017)



Diese äußeren Gegebenheiten und gesetzlichen Vorschriften sollte man sich als Lehrkraft immer wieder bewusst machen und den eigenen Unterricht dementsprechend ausrichten. Den Anspruch, Kinder für die schwierigen Herausforderungen des Alltags zu wappnen, spiegeln auch die Lehrpläne verschiedener Bundesländer wider, wo es heißt:

„Unser Ziel ist, die Schüler handlungsfähig zu machen, um gegenwärtige und zukünftige Aufgaben, Probleme und Herausforderungen zu lösen.“ (Leitgedanken zu den Thüringer Lehrplänen für die Grundschule und für die Förderschule mit dem Bildungsgang der Grundschule; Erfurt 2010)



„Es gilt, eine Grundhaltung der Solidarität, der gegenseitigen Achtung und Hilfsbereitschaft auszubilden. Gleichzeitig sind zunehmende Sicherheit und Ausgewogenheit im moralischen, sozialen und politischen Urteilen anzustreben.“ (<http://www.grundschule.bildung.hessen.de/rahmenplan/Rahmenplan.pdf>; 06.10.2017)



Gerade Ethiklehrern obliegt eine gewisse Verpflichtung, Kinder resilient zu machen, ihre Kompetenzen zu stärken und mit ihnen über ihren eigenen Beitrag zur Erreichung von persönlichem Glück nachzudenken. Berührungspunkte zu den Themen der Lehrpläne finden sich bei:

- › soziale Beziehungen (Freundschaft, Familie, Klassengemeinschaft)
- › Streitbewältigung und Konfliktlösung
- › Individualität und Persönlichkeitsentwicklung (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit)
- › Zeiterfahrungen und Zeitempfindungen

Seit etwa zehn Jahren folgen über 130 Schulen in Deutschland und Österreich der Forderung, Kinder resilient zu machen, indem sie ein zusätzliches Fach „Glückskompetenz“, „Glück“ bzw. „Resilienz“ anbieten.

„Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt.“, schreibt Ernst Fritz-Schubert, der Begründer des Fritz-Schubert-Institutes in Heidelberg. Er hat eines der ersten Curricula für das Schulfach Glück entwickelt.

Aus der Notwendigkeit, auf die Bedürfnisse der Heranwachsenden einzugehen, den gesetzlichen Vorschriften sowie Erfahrungen im In- und Ausland ergibt sich, dass Resilienz, Glücksempfinden und Persönlichkeitsstärkung wichtige Ziele darstellen, die von Lehrern in den Grund- und weiterführenden Schulen angestrebt werden sollten.

In diesem Themenheft geht es im ersten Teil um die Herausbildung allgemeiner Resilienz- und Glückserfahrungen bzw. einer positiven Grunderfahrung, die Glücksmomente mit sich bringt. In einem zweiten Teil wird anhand einer konkreten Planung gezeigt, wie das Thema „Glück“ im Ethikunterricht aufgegriffen werden kann. Der Praxisteil beschreibt alle vorgestellten Übungen und liefert Arbeitsblätter, die als Kopiervorlagen freigegeben sind.

Ein vertrauensvolles Verhältnis, welches ein angstfreies Klima und gegenseitige Akzeptanz beinhaltet, sowie genügend Zeit und Ungestörtheit tragen zum Gelingen bei. Neben den festgelegten Gesprächsregeln gilt es auch bei schriftlichen Arbeiten auf Folgendes zu achten:

Bei der Gestaltung der Aufgabenstellung muss die Sprache verständlich und altersgerecht sein. Texte müssen klar strukturiert und in einfachem Satzbau verfasst sein. Außerdem gehört zur erfolgreichen Vorbereitung, dass alle zu erreichenden Punkte ausgewiesen sind und die Aufgaben möglichst nicht aufeinander aufbauen. Nur so können Kinder ohne Beachtung der Reihenfolge, sondern nach ihrem Vermögen die Aufgabenstellungen bearbeiten. Für manche Kinder ist es wichtig, erst einmal schnell einige Punkte zu sichern, damit sie nicht das Gefühl haben, vor einem unüberwindbaren Hindernis zu stehen.

AB Checkliste: Wie vermeide ich ein schlechtes Gefühl vor schweren Schulaufgaben wie Klassenarbeit und Vortrag?

II PRAXISTEIL

3 Unterrichtsplanungen

Häufig wird über Glück haben und Glücklichsein im Zusammenhang mit den Gefühlen gesprochen. Wichtig sind diese vor allem beim Umgang miteinander. Auch im Bezug auf die Themen „Was darf ich hoffen? Was sind meine Wünsche und Ziele?“ kann man über Glück philosophieren.

Da die verschiedenen Lehrpläne unterschiedliche Gewichtungen in Bezug auf das Glück haben, stellen unsere Planungen keinen Lehrplanbezug her. Es sind keine direkten Lernziele ausformuliert.

3.1 Unterrichtsplanung für Klasse 1 und 2

In der Schuleingangsphase liegt der Fokus vor allem auf der Wahrnehmung meines Körpers, meiner Gefühle und der Wahrnehmung und Deutung meines Gegenübers. Deshalb sind hier Körperwahrnehmungsübungen wichtig.

Ein anderes wichtiges Thema ist für Schulanfänger ihr Geburtstag. Das Verfassen von Glückwünschen regt dazu an, sich mit dem „Glück“ zu beschäftigen.

Methode	Unterrichtsverlauf	Material
1. Stunde		
Unterrichtsgespräch	Sitzkreis mit Anschauungsmaterial in der Mitte: › Wem schenkt man die Karten? (Menschen, die ich mag) › Wann schenkt man sie? (zu besonderen Anlässen: Geburtstag, Hochzeit, Weihnachten, Prüfung) › Was meint man, wenn man Glück wünscht? (Gesundheit, Freude, schöne Erlebnisse, gute Arbeit)	Glückwunschkarten als Anschauungsobjekte
Bastelarbeit	Wir basteln eine Glückwunschkarte Wem schenkst du diese? Warum?	Bastelmanual

4 Arbeitsmaterialien und praktische Übungen

Die Anordnung der Materialien folgt der Gliederung des Kapitel 2.

4.1 Allgemeine Glückserfahrung und Resilienz fördern

Positive Gruppenerlebnisse

Hula-Hoop-Spiel

Alter: 6–10 Jahre

Dauer: max. 5 bis 10 Minuten

Material: für jeweils 6 Kinder 1 Hula-Hoop-Reifen, Markierung, wo der Kreis beginnen soll

Durchführung: Jeweils 6 Kinder bilden einen Kreis mit dem Gesicht zur Kreismitte. Ziel ist es, den Reifen weiterzugeben, ohne ihn fallen zu lassen. Zuerst mit der ganzen Hand, dann nur mit der Handfläche und zum Schluss darf er nur mit einem Finger je Hand berührt werden.

Wenn man dieses Spiel als Wettbewerb zwischen den einzelnen Gruppen durchführt, dient die Markierung zur Feststellung, wer am schnellsten die Runde beendet hat.

Pezziball balancieren

Alter: 6–10 Jahre

Dauer: max. 5 bis 10 Minuten

Material: Flurwand oder Turnhallenwand, 1 Pezziball

Durchführung: Die ganze Gruppe liegt mit dem Po an der Wand. Die Füße sind zur Decke gestreckt. Die Kinder müssen eng beieinander liegen, da der Ball mit den Füßen weitergegeben werden soll. Die Hände dürfen nicht zu Hilfe genommen werden. Für dieses Spiel ist eine möglichst lange Wand gut, da der erste, der den Ball abgegeben hat, sich hinten wieder einreibt.

Variante 1: Fällt der Ball runter, wird an der gleichen Stelle neu begonnen.

Variante 2: Fällt der Ball herunter, beginnt alles von vorn. Alle Kinder müssen an den Ursprungsort zurück und neu beginnen.

Blindschleiche

Alter: 6–10 Jahre

Dauer: max. 10 bis 15 Minuten

Material: einfacher Klassenraum

Durchführung: Die Kinder stehen hintereinander in einer Schlange und haben die Hände auf den Schultern des Vordermanns. Bis auf das letzte Kind haben alle die Augen geschlossen. Das letzte Kind lenkt die Schlange, indem es Druck auf die Schultern des Vordermanns ausübt. Leicht nach vorn bedeutet geradeaus gehen. Zurückziehen der Schultern bedeutet rückwärts gehen und auf beide Schultern drücken bedeutet stehenbleiben. Die Richtung wird mit Druck auf die rechte oder linke Schulter angegeben. Zusätzlich gibt es Helfer, die sich vor ein Hindernis stellen, um Unfälle zu vermeiden. Sie lenken den Kopf der Blindschleiche ab, falls das Signal noch nicht bis an die Spitze vorgegeben wurde.

Distanzspiel – Grenzen setzen

Alter: 6–10 Jahre

Dauer: max. 10 bis 15 Minuten

Material: einfacher Klassenraum

Durchführung: Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Parteien unterteilt, die sich einzeln gegenüberstehen. Auf Kommando bewegen sich die Kinder solange langsam aufeinander zu, bis einem der beiden der Abstand unangenehm wird. Dies zeigt es an, indem es stehenbleibt. Sofort muss auch der Partner stehen bleiben.

Zu beobachten ist, dass nicht alle den gleichen Abstand zueinander einhalten. Woran das liegt, wird anschließend mit den Kindern thematisiert. Wichtig ist, dass die Kinder akzeptieren, dass nicht jeder die gleiche Empfindung hat.

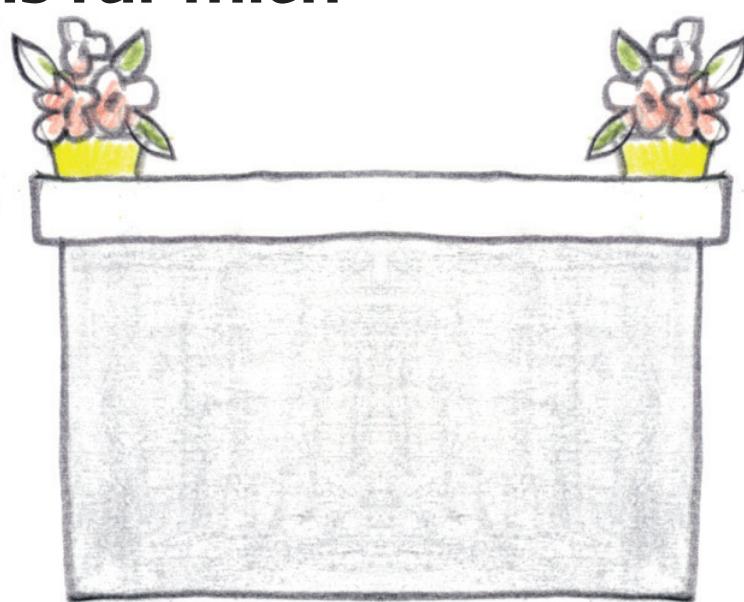
Schaukel:

- Mir tut es gut, wenn
- Ich mache gern



Balkon:

- Das war ein besonders schönes Erlebnis für mich



Das größte Glück der Welt

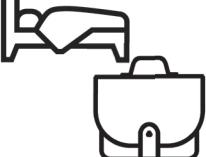
Oft hört man den Satz: „Das ist das höchste Glück auf Erden!“
Aber was genau bedeutet das für dich?

1. Finde aus den folgenden Beispielen für dich die richtige Reihenfolge. Schneide die Kärtchen aus und sortiere. Das Wichtigste liegt oben.

2. Ergänze die leeren Kärtchen mit eigenen Beispielen. Begründe deine Auswahl.

Lottogewinn	Gesundheit	gute Noten	mit Freunden spielen
			
ein neues Geschwisterchen	meine Eltern haben Zeit für mich	keine Hausaufgaben	ein eigenes Zimmer
			
ein eigener Fernseher	in den Urlaub fahren	Oma und Opa besuchen	Lieblingsessen zum Mittag
			
Extraportion Eis	Taschengeld	Kuscheln auf dem Sofa	Lieblingsfilm mit Mama schauen
			
			

Checkliste: Wie vermeide ich ein schlechtes Gefühl vor schweren Schulaufgaben wie Klassenarbeit und Vortrag?

Zeit vor der Arbeit		Was muss ich tun?	Erlledigt?
1 Woche vorher		Verschaff dir einen Überblick. Welche Themen musst du können?	
6 Tage vorher		Überprüfe deine Materialien auf Vollständigkeit. Hast du alle Arbeitsblätter eingehaftet? Sind alle nötigen Hefte und Bücher zu Hause? Welche Seiten gehören dazu?	
5 Tage vorher		Wiederhole zuerst, wobei du am unsichersten bist. Bleiben Fragen, stelle diese am nächsten Tag deinem Lehrer oder frage Mitschüler.	
4 Tage vorher		Fasse den Lernstoff mit eigenen Worten zusammen. Schreibe ihn möglichst auf.	
3–2 Tage vorher		Lies deine Notizen mehrmals laut. Bewege dich dabei möglichst im Raum.	
1 Tag vorher		Höre am Nachmittag auf mit Lernen und pack sorgfältig deine Tasche. Nun erhole dich noch etwas und geh zeitig ins Bett.	
Morgens		Frühstücke in Ruhe und trinke genügend.	