

# NEUES SCHULFACH GLÜCKSKOMPETENZ

GLÜCK IST ERLERNBAR !



**E**ine Redewendung besagt, dass Kinder Wurzeln und Flügel brauchen. Einerseits brauchen sie Geborgenheit und Stabilität und andererseits Veränderung und Herausforderung. Hier das gesunde Mittelmaß zu finden, ist für Eltern, Erzieher und Lehrer sicherlich eine der schwierigsten, aber auch eine der wichtigsten Aufgaben, um das heranwachsende Kind optimal zu fördern. Kinder benötigen gewisse Rahmenbedingungen, innerhalb derer sie sich frei entfalten können. Laut Hirnforscher Gerald Hüther blühen Kinder auf, wenn sie sich geborgen und mit der Gemeinschaft verbunden fühlen und sich gleichzeitig immer wieder kleineren Herausforderungen stellen können, an denen sie sich ausprobieren und wachsen können.

## Glücksunterricht schon in diversen Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Einsatz

Wie kann man dieser Herausforderung auch im Schulalltag gerecht werden? In unseren Schulen lernen die Kinder viele Dinge wie Mathematik, Rechtschreibung und Grammatik, die nützlich sind, um später gut durchs Leben gehen zu können. Aber lernen sie auch Fähigkeiten, die ihnen dabei helfen ein glückliches und gesundes Leben zu führen? Haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, die nötigen Kompetenzen zu erwerben, um positive soziale Bindungen eingehen, sich von Rückschlägen schnell erholen und eine optimistische Lebensweise einnehmen zu können?

Vermitteln unsere Schulen die nötige Lebenskompetenz, die Menschen brauchen, um sich in einer immer schneller entwickelnden Welt zurecht zu finden? Lernen Schülerinnen und Schüler die wichtigen Schlüsselqualifikationen wie Achtsamkeit, Resilienzfähigkeit oder auch das Trainieren von positiven Emotionen und einer optimistischen Sichtweise, um dem zunehmenden Stress adäquat begegnen zu können und nicht frühzeitig auf der Strecke zu bleiben?

Umso erfreulicher ist es, dass sich bereits verschiedene Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz des Glücks ihrer Schülerinnen und Schüler angenommen haben und in unterschiedlichen Formen „Glücksunterricht“ vermitteln.

## Warum Glückskompetenz als Schulfach?

Es gibt mehrere Faktoren, die für die Einführung eines Schulfachs „Glückskompetenz“ sprechen. Nicht nur das natürliche Streben der Menschen nach Glück, sondern auch die Tatsache, dass Glück erlernbar ist, machen dieses Schulfach interessant. Außerdem macht die alarmierende Zahl von depressiven Grundschulern eine Beschäftigung mit den emotionalen Kompetenzen der Kinder fast schon unabdingbar. Denn bereits in der Grundschule leiden viele Kinder unter Angst, Stress und Leistungsdruck. Der Schulalltag, inklusive Unterricht, Hausaufgaben und Pauken am Nachmittag, ist für viele Kinder eine enorme Belastung. Ein weiterer Punkt ist, dass dank der Gehirn- und Lernforschung immer deutlicher wird, welchen negativen Einfluss Stress und Angst auf das Lernen haben und wie positiv auf der anderen Seite angenehme Gefühle das Abspeichern von Lerninhalten unterstützen können. Schülerinnen und Schüler, die mit Freude und Begeisterung bei der Sache sind, sind glücklich und haben Spaß am Lernen. Denn das Gehirn koppelt die positiven Emotionen mit dem Lernstoff. Schülerinnen und Schüler, die entspannt und mit Freude Lerninhalte aufnehmen, können diese nicht nur besser abspeichern, sondern auch bei Bedarf abrufen und auf neue Situationen anwenden. Diese Transferleistungen, Gelerntes abzurufen und auf neue Sachverhalte zu übertragen und so zu kreativen, neuen Denk- und Lösungsansätzen zu gelangen, können nur mit einem entspannten Gehirn gelingen.

Beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler mit Aktivitäten, die sie gerne machen, so kommt es im Gehirn zur Ausschüttung von Dopamin und weiteren Botenstoffen, die dazu führen,



dass die Aufmerksamkeit steigt und kreatives, konzentriertes Arbeiten und Lernen möglich wird. Eine entspannte Lernumgebung sowohl in der Schule als auch zu Hause ist daher für erfolgreiches Lernen unabdingbar. Zusammenfassend wird deutlich, welchen großen Stellenwert die emotionale und soziale Kompetenz im Bereich der Schule und des Lernens allgemein einnimmt. Nur wenn es Lehrenden und Lernenden gelingt, stabile und persönliche Beziehungen aufzubauen, ist eine fruchtbare Zusammenarbeit machbar; ist effizientes Lernen möglich.

Bislang fehlte jedoch noch das notwendige Lehr- und Unterrichtsmaterial, um dieses Schulfach einheitlich und damit qualitativ hochwertig unterrichten zu können.

Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ von Carina Mathes soll diese Lücke nun schließen.

Die Autorin bemerkt zunächst während ihrer Arbeit als Logopädin den günstigen Einfluss von positiven Gefühlen auf den Behandlungserfolg. Vor allem in der Stimmtherapie lässt sich das Zusammenspiel von Stimme und Stimmung sehr gut beobachten. Ihre Neugier für die menschlichen Emotionen ist geweckt. In erster Linie interessieren Carina Mathes jedoch die positiven Emotionen, wodurch sie

auf den noch recht jungen Zweig der Positiven Psychologie aufmerksam wird. Nach vielfältigen Fort- und Weiterbildungen startet sie im Jahr 2010 an verschiedenen Grundschulen das Projekt „Glück macht Schule“.

Zusammen mit Lehrkräften, Erziehern und Pädagogen erarbeitet sie ein Unterrichtsmodell für den Glückunterricht. Die positive Resonanz von Schülern, Lehrern und auch Eltern führt dazu, dass auch weitere Grundschulen in den Genuss des Glücksprojektes kommen. Alle Erfahrungen, Ideen und Unterrichtsansätze aus diesem Projekt werden in den folgenden Jahren weiter ausgearbeitet, modifiziert und auf ihre Tauglichkeit im Schulalltag hin überprüft. So entsteht über einen Zeitraum von etwa sechs Jahren das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“.

### Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“

Das „Schulfach Glückskompetenz“ kombiniert das Wissen und die Erkenntnisse sowohl aus der Resilienz- als auch aus der Glücks- und Gehirnforschung. Gleichzeitig basieren viele Übungen auf den Ansätzen der Positiven Psychologie. Das Schulfach soll dazu beitragen, die Schülerinnen und Schüler zu resilienten und



authentischen Personen heranreifen zu lassen. Sie sollen lernen, Verantwortung für ihr Glücksempfinden zu übernehmen.

Die Forschung bestätigt: Glückseligkeit ist erlernbar! Und warum sollen wir dann nicht bereits in der Grundschule damit beginnen? Das „Schulfach Glückskompetenz“ unterstützt Schülerinnen und Schüler dabei, zu selbstbestimmten Personen heranzureifen, die in der Lage sind, Eigenverantwortung für ihr Glücksempfinden zu übernehmen.

Das „Schulfach Glückskompetenz“ kann dazu beitragen, die soziale und emotionale Kompetenz sowohl bei Schülerinnen und Schülern als auch bei Lehrerinnen und Lehrern zu fördern und zu steigern. Durch die neu gewonnene Achtsamkeit sich selbst, aber auch anderen gegenüber, ist der Grundstein für positive und gelingende Beziehungen gelegt. Dabei wird Glück in diesem Zusammenhang nicht als Aneinanderreihung intensiver Glücksmomente verstanden. Unter Glückskompetenz verstehen wir vielmehr die Fähigkeit, emotional stabil zu bleiben, egal, was das Leben gerade zu bieten hat. Die Herausforderung, sowohl mit den glücklichen als auch den nicht so glücklichen Ereignissen des Lebens sinnvoll und

produktiv umzugehen, ist eine Fähigkeit, die wir lernen können. Mit dem „Schulfach Glückskompetenz“ werden unterschiedliche Ideen, Strategien und Handlungsweisen vermittelt, die es dem Lernenden ermöglichen, adäquat auf eintreffende Lebensereignisse zu reagieren. Im Vordergrund steht hierbei immer das emotionale Erleben: „Wie kann ich in der jeweiligen Situation entscheiden, denken oder handeln, sodass es mir und meinem Gegenüber gut dabei geht?“ Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ ist für den Unterricht an Grundschulen konzipiert. Es dient Pädagogen und Lehrkräften als Handreichung, um wichtiges Basiswissen im Bereich der Glückskompetenz zu vermitteln. Die zugrundeliegende Methodik bezieht Schülerinnen und Schüler direkt und intensiv in den Lernprozess ein. Dies führt zu einer größeren Motivation, sich aktiv in den Unterricht einzubringen. Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ besteht aus 16 Themenbausteinen, die alle thematisch aufeinander aufbauen. Das Unterrichtskonzept ist unterschiedlich einsetzbar: entweder als eigenständiges Schulfach oder fächerübergreifend, als auch in Arbeitsgemeinschaften oder als Projektarbeit.

## Curriculum

### „Schulfach Glückskompetenz“ Teil 1 Unterrichtsbausteine und Methodik

- Schritt-für-Schritt Erläuterungen
- ausführliche Materiallisten
- detaillierte Angaben zu Aufbau und Gestaltung der Unterrichtseinheiten
- fundiertes Hintergrundwissen
- praxiserprobtes Unterrichtskonzept

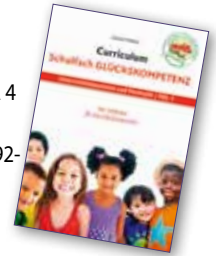
1. Auflage 2016

€ 29,90

Broschur, DIN A 4

144 Seiten, sw

ISBN: 978-3-7392-3868-5



## Curriculum

### „Schulfach Glückskompetenz“ Teil 2 Materialsammlung

- alle notwendigen Arbeitsblätter & Handouts
- Elternbriefe als Kopiervorlage
- ausführliche praxiserprobte Materiallisten
- Tipps zur Gestaltung der Unterrichtseinheiten und des Glücksfestes
- praktische Spiralbindung

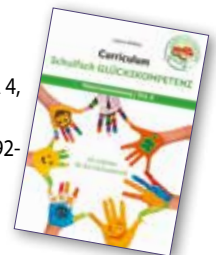
1. Auflage 2016

€ 39,90 Euro

Broschur, DIN A 4,

104 Seiten, sw

ISBN: 978-3-7392-3869-2



## Weitere Informationen bei:

Carina Mathes

Facebook:

<https://www.facebook.com/schulfachglueckskompetenz/>

und unter:

[www.schulfachglueckskompetenz.de](http://www.schulfachglueckskompetenz.de)