

Erste Stunde: Glück

An 16 Braunschweiger Grundschulen findet derzeit Glücksunterricht statt – Wir sind glücklich, bei einer Stunde dabei sein zu dürfen

Katharina Lohse

Braunschweig. Wie er begrüßt werden will? Tanzend natürlich! Der zehnjährige Farzin springt noch einmal durch die Tür vor seinen Klassenraum und schwingt die Hüften, lässt die Arme kreisen. Er ist nicht allein. Stefanie Gehrke und Lena Pape machen mit. Zum zweiten Mal an diesem Morgen mit Farzin. „Man darf sich auch zweimal begrüßen lassen“, sagt der Viertklässler und strahlt. Die Studentinnen Gehrke und Pape, die auch den Faustgruß anbieten und die Hände auf Wunsch zum Herz formen, gestalten die erste Stunde an diesem Mittwochmorgen in der Grundschule Gliesmarode. Es ist eine besondere, denn auf dem Stundenplan steht Glücksunterricht. Und der soll schon vor dem Schul-Gong Spaß machen.

Farzin hüpfert wieder in den Klassenraum, der noch in schummriges Licht getaucht ist, im Hintergrund läuft Weihnachtsmusik. Ein ruhiges, heimeliges Ankommen ist es für die Kinder. Ihre Füße stecken in Hausschuhen, wer es kuschelig warm mit Mütze mag, darf die gerne aufbehalten. Natürlich gilt das nicht nur für den Glücksunterricht.

Erst um fünf vor acht Uhr geht das Licht an und die Stunde beginnt, mitten im Klassenraum im Kreis auf dem Teppich. Gehrke und Pape haben vier Bilder vor den Kindern ausgebreitet, die einen Hinweis auf den Inhalt der Stunde geben sollen. „Worum geht es heute in der Stunde?“, fragt Gehrke. „Ums Helfen“, sagt die neunjährige Marlen. „Wenn man jemandem hilft, wird der glücklicher und man selbst dann auch.“

Kleine Glücks-Profis sitzen da in dieser vierten Klasse. Seit Ende der Herbstferien haben sie einmal in der Woche Glücksunterricht bei den Studentinnen des Glücksforschers Tobias Rahm, der an der TU Braunschweig am Institut für Pädagogische Psychologie lehrt. Er hat das „GlüGS“-Projekt auf den Weg gebracht, bei dem rund 300 Viertklässlerinnen und Viertklässler aus 16 Braunschweiger Schulen bis zum Ende des ersten Schulhalbjahrs erfahren sollen: Glück ist lernbar.

Ins Leben gerufen hat Rahm das Projekt mit der Buchautorin Carina Mathes. Ihre Bücher „Curriculum Schulfach Glückskompetenz“, von denen zwei Ausgaben erschienen sind, bilden das inhaltliche Grundgerüst. Was ist Glück? Wie kann



Eine vierte Klasse der Grundschule Gliesmarode hat derzeit immer mittwochs in der ersten Stunde Glücksunterricht. Die Studentinnen Stefanie Gehrke (in gelb) und Lena Pape (rechts daneben) führen durch den Unterricht.

BERNWARD COMES



Das ist eine schöne Stunde. Wenn ich mittwochs zur Schule gehe und nicht daran denke und dann sehe, dass Glücksunterricht ist, bin ich gleich glücklich.

Marlen 9 Jahre

Idee auf einem kleinen Zettel, auf der anderen Seite den Namen. Mit dem Namen nach oben legt jeder von ihnen seinen Zettel auf einen kleinen Tisch. Oben drauf kommt ein „Muggelstein“, bunte Glassteine, die sich die Kinder aussuchen können. „Wenn ihr die Aufgabe gemacht habt, dann dürft ihr euch den Muggelstein nehmen und dafür einen gelben Papierstern an dieselbe Stelle legen.“ Da bekommen einige ganz glänzende Augen.

Mit einem Spruch, der sich auf einen imaginären Rucksack bezieht, in den die Kinder gute Erinnerungen packen, schließen Gehrke und Pape die Stunde ab. Und alle sprechen mit: „Gelber Rucksack geh’ jetzt auf, ich hab’ ein Glücksgefühl im Bauch. Das gefällt mir, das ist toll, da mach’ ich meinen Rucksack voll. Ja, ja, ja, Glück ist für uns alle da.“

Und auch für die Studentinnen sind diese Stunden positive Erfahrungen, wie sie berichten. Pape sagt: „Es ist faszinierend, wie die Kinder komplexe Konstrukte begreifen.“ Neuroplastizität zum Beispiel, also die Fähigkeit des Gehirns, sich so zu verändern, dass es optimal auf neue äußere Anforderungen reagieren kann. Zur Anschauung haben sie in einer der Stunden einen Papierflieger gefaltet, dann wieder auseinander und immer wieder gefaltet und auseinandergefaltet, sodass er sich bei mehreren Malen wie von allein falten ließ. „Die Kinder haben dann gesagt: Ja, je häufiger wir etwas machen, desto einfacher wird es.“ Gehrke betont: „Ich gehe in die Klasse schon mit einem Lächeln rein und gehe mit einem noch größeren Lächeln wieder raus.“



Wenn man nicht so gut drauf ist, macht der Glücksunterricht den Tag schöner. Man erfährt da mehr von den anderen.

Eya 9 Jahre



Im Glücksunterricht kann man seinen Gefühlen freien Lauf lassen. Das ist wie ein Puzzleteil an die richtige Stelle zu setzen.

Farzin 10 Jahre



Der Glücksunterricht geht schneller rum als Mathe. Meine Lieblingsstunde ist es aber nicht. Das sind Kunst und Sport.

Jannis 10 Jahre



Wenn etwas im Leben passiert ist, kann man es im Glücksunterricht erzählen. Es ist schön, das mit allen zu teilen.

Maja 9 Jahre

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.

Wie auch das Thema Hilfe. „Man hat Glück, wenn jemand einem hilft“, sagt Farzin und gibt ein Beispiel: „Als ich klein war, konnte ich nicht alleine die Tür öffnen. Da hat mir mein Papa geholfen.“ Marlen erzählt: „Ich wollte gestern etwas an einen Balken hängen und bin nicht drangekommen, da hat Papa mich

hochgehoben.“ Und ob sie auch schon jemand anderem geholfen haben, will Gehrke wissen. Oskar sagt: „Wenn mein kleiner Bruder auf der Treppe ausrutscht, dann trage ich ihn zu Papa.“ Nisa erinnert sich daran, dass sie ihre Klassenlehrerin unterstützt hat: „Ich habe Frau Bieler geholfen, die Sterne ans Fenster zu kleben.“ Und Maja blickt voraus: „Ich würde gerne Tierärztin werden, dann könnte ich unseren Hund gratis behandeln.“

Helfen, sagt Gehrke, sei eine Kettenreaktion. Wenn einer damit an-

fange, machten andere das auch. „Es sei denn, einer bleibt stur“, wirft Oskar ein. Pape: „Das kann passieren, aber meistens freut man sich doch, wenn einem geholfen wird.“

An diesem Tag haben die Kinder mit den Studentinnen die sechste von insgesamt elf Glücksstunden. Merkt man da bereits einen Unterschied bei den Schülerinnen und Schülern? Klassenlehrerin Bieler sagt, ja: „Sie achten sehr aufs Positive und sind darauf bedacht, den anderen Klassenkameraden Komplimente zu machen.“ Bieler hat ein

Glas im Klassenraum aufgestellt, in das für jedes Kompliment eine Murmel purzelt. Ist das Glas voll, gibt es eine Belohnung für die ganze Klasse. Bevor die Glücksstunden nach den Herbstferien starteten, hatte Bieler mit ihren Kindern auch Glücks-Tagebücher gebunden. Darin können sie ihre Glücks-Momente festhalten.

Am Ende dieser Glücksstunde sollen die Kinder überlegen, wie sie anderen Menschen helfen könnten. Ein konkretes Vorhaben sollen sie aufschreiben. Jeder notiert seine

Anzeige

flohmarkt 38

Private Verkäufe in der Region

Verkäufe

Alles für das Kind

Verkäufe günstig Babykleidung in den Gr. 50-74. ☎ 0 15 77/0 60 60 72 (Osloss)

Bekleidung/Schuhe

Originaltiroler Herrenmantel klassisch dunkelblau Gr.52. Dunkelblaue Winterjacke Wolfskin Gr. M ¾ lang-neu Gelber Hoodie La Coste L Herren-winterj. Dunkelbl. Oliver Gr. XL ☎ 0531 842934,

Zeitungsleser wissen mehr.

Haushaltsgeräte

Abluft-Wäschetrockner, gut erhalten, 50,- VB, ☎ 0172-6478051

Antiquitäten

Diverse Antiquitäten: Sekretäre, Vitrinen, Kommoden, Tische und Stühle, Porzellan usw. ☎ 0531-74274

Schöne Gemäldedekopien, Motive von van Gogh, Manet, Monet, Renoir und Pissarro, preiswert. ☎ 05 31/ 84 00 01

Musikinstrumente

Clarinete, Top Zust., CL 17BB Bb, kompl. aus Grenadillholz, div. Zubehör, 440,-€ ☎ 0 15 77/0 60 60 72

Sammlerobjekte

2 Schildkröt Puppen 29+42 cm, zsm. 49,-€ ☎ 01 51/ 12 40 75 82

Briefmarkenalbum, A4, ca. 350 Sonderbriefmarken 25€ ☎ 01 51/ 56 74 87 93

Sport

Damen-Skianzug, Gr. 40; LL-Ski günstig abzugeben. ☎ 01 79/9 80 80 46

Verschiedenes

11 Flaschen Rotkäppchen Qualitätswein, Jahrg. 2018 Müller-Thurgau halbtrocken, 26,- für Weihnachten. Restbestand ☎ 0176-50 65 15 60

4 Alufelgen 7,5 x 17, gut erhalten mit Winterreifen 225/60 R 17, 9 Jahre alt, Preis VB ☎ 0 53 31/7 45 73

4 M&S Dunlop für Golf V, VI, VII, auf Felge, 2 x 7 u. 2 x 6 mm, mit Radkappen, 120,-€ ☎ 05 31/ 69 14 08

4 WR 195/65 R15, nur 3 Monate gefahren, 90,-€ ☎ 0173-6597979

Alkoholsammlung von Süß bis Hart aus vielen Jahren und div. Ländern ☎ 01 57/ 31 05 60 89

Erzgebirge Räucher männer, 3 Könige, unbenutzt, 30 cm 60,- € ☎ 05 31/ 37 51 52

Heimtischorgel, neu, 50,-€; Notenständer, verstellbar, 20,-€; Fernrohrset in einem Kunststoffbehälter, 30,-€ ☎ 01 51/ 26 65 04 94

MARDER-Holzkastenfalle, Lebendfalle auch f. Ratten & Waschbär zuverk. 01 73/9 52 81 74

Springmaus Improtheater, Ticket Käuferin bei Opel Dürkop bitte melden ☎ 01 60/ 96 46 73 27

Tischleuchte, Fuß bronze, H65cm; div. Bleikristall von Nachtmann; 12 teil neuw. Kaffeeservice v. Rosenthal; VS ☎ 0 53 32/9 47 66 70

Verk. Fernbedienung für Hörsystem Innenohr Audio-Service "Smart Key" 40,-€ ☎ 0531-874545 / 0178-1349813

WR auf Stahlfelge, geb., 205/60 R16 92H, Fa. Nokian, günstig! VS ☎ 0 15 77/0 60 60 72

Kaufgesuche

Antik- u. Auktionshaus kauft Münzen, Uhren, Bilder, Orden, Möbel, Silber u. kompl. Erbnachlässe. ☎ 05533-408449

Militärische Bücher, Fotoalben, jegl. militärische Papiere, vor 1945, kauft zu Höchstpreisen: ☎ 05 31/ 82 48

Briefmarken und Münzen von Sammler gesucht. ☎ 05309 1934 oder 0176 5687 3065

Gemälde sowie Tier- u. Figurenbronzen, Bernstein, jagdliche Gegenstände u. Porzellanfiguren kauft: ☎ 05 31/ 4 65 47

Kaufe alte und neue Fototechnik, Objektive, Profigräte, wie z.B. Leica, Nikon, Contax, Rollei, gerne ganze Sammlungen ☎ 0 55 33/ 40 84 49

Kaufe Bücher aus allen Bereichen (keine Romane). A. Ehbrecht ☎ 0 51 74/ 83 97

Kaufe gebrauchte und defekte Gefrierschränke, Gefriertruhen, Kühlkombinationen usw. ☎ 0172-2326908

Orient- u. Seidentepiche aller Art auch m. Schäden von privat gesu. ☎ 04 41/1 81 49 85 o. 01 62/2 84 20 60

Rentner sucht von Privat: Alte Uhren auch defekt, alte Brillen und Modeschmuck, Tel. 0152-18 44 28 23

Sammler kauft Orden, Säbel, Dolche, Uniformen, Urkunden, Helme, Fotos, usw. A. Ehbrecht ☎ 05174/ 8397

Sammlerclub sucht Spielzeug: Eisenbahn, Autos u. Militär, u.s.w., aus den 1900er J. bis heute. ☎ 0177-3147210

Su. alte Nintendo & Sega-Konsolen NES, SNES, N64 und Gameboy. Bitte alles anbieten, auch Zubehör, Hefte usw. Zahle sof. bar 0531 12 27 59 55

Suche alles für den Flohmarkt Schallplatten, Musikinstrumente, Porzellan, etc. Einfach alles anbieten. ☎ 01 71/ 1 27 99 56

Suche alte VW Modellautos aus dem VW-Werk. Wiking, Brekina, Herpa, Schabak, Schuco usw. Tel. 0 53 61/5 54 65

AUGEN AUF, OHREN GESPITZT.

BZ SZ WN

