

# DAS ARBEITEN MIT DEM CURRICULUM „SCHULFACH GLÜCKSKOMPETENZ“



Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ besteht aus zwei Teilen. In der Hand halten Sie **„Teil 1: Unterrichtsbausteine und Methodik“**. Hierin werden die einzelnen Unterrichtseinheiten Schritt für Schritt erläutert, auf notwendiges Material verwiesen und Tipps zur Gestaltung der Unterrichtseinheit gegeben.

Im separaten **„Teil 2: Materialsammlung“** finden Sie alle Geschichten, Arbeitsblätter und Kopiervorlagen in thematisch sortierter Reihenfolge.

Um das „Schulfach Glückskompetenz“ unterrichten zu können, sind beide Teile notwendig.

Die Autorin hat das Curriculum sehr detailliert aufgebaut. Als Lehrkraft mit einem guten Erfahrungsschatz werden Sie die ein oder andere Erklärung natürlich nicht benötigen. In diesem Fall nehmen Sie die Ausführungen vielleicht als Anregung. Die genauen Beschreibungen und Ausführungen an manchen Textstellen sollen im positiven Sinne einer gewissen Qualitätssicherung dienen. Deshalb sind Sie auch herzlich eingeladen, Ergänzungen, die sich aus Ihrer Praxis ergeben haben, an die Autorin weiterzugeben.

## Das Material

Für eine qualitativ gute Umsetzung des „Schulfachs Glückskompetenz“ benötigen Sie Kopien von Arbeitsblättern und hin und wieder anderes Material zum Basteln und Gestalten. Es ist nicht selbstverständlich, dass die Kinder dieses Material zu Hause haben.

Um die Kosten für die Anschaffung in einem überschaubaren Rahmen zu halten, gibt es mehrere Möglichkeiten: Sie können das Material zentral über die Schule einkaufen, von den Eltern einen Kostenbeitrag einsammeln oder die Idee im Förderverein oder bei Sponsoren anbringen.

**Alternativ** besteht die Möglichkeit, das benötigte Material größtenteils von den Eltern selbst besorgen zu lassen.

Hierzu finden Sie in „Teil 2: Materialsammlung Seite 17“ eine Materialliste, die Sie beim Eltern-Workshop austeilen können. Schauen Sie die Materialliste vorab durch und streichen Sie die Dinge, die Sie entweder selbst besorgen möchten oder die bereits in der Schule vorhanden sind. Wenn alle Aufgaben verteilt worden sind, machen Sie für alle eine Kopie. So weiß jeder, was er zu tun hat und worum sich die anderen Eltern kümmern.

Es gibt Material, das für jedes Schuljahr neu angeschafft werden muss, wie zum Beispiel die Lebensmittel in Baustein III. Das meiste kann jedoch über mehrere Schuljahre hinweg genutzt werden. Legen Sie am besten pro Baustein eine eigene Materialbox an. Dies erleichtert die Unterrichtsvorbereitung sehr.

## Allgemeine methodisch-didaktische Hinweise

Sofern es an Ihrer Schule möglich ist, kann das „Schulfach Glückskompetenz“ als eigenständiges Schulfach unterrichtet werden. **Alternativ** besteht die Möglichkeit, es fächerübergreifend oder als Arbeitsgemeinschaft anzubieten. Selbst in Form von einzelnen Projekttagen wäre eine adäquate Vermittlung denkbar. Sollten Sie alle Unterrichtsbausteine des „Schulfachs Glückskompetenz“ unterrichten wollen, dann ist es sinnvoll, sich an die vorgegebene Reihenfolge zu halten. Bei einzelnen Themen- oder Projekttagen ist es jedoch auch möglich, Themenbausteine losgelöst von der Reihenfolge zu bearbeiten.

Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ besteht aus insgesamt 16 Themenbausteinen. Die einzelnen Bausteine haben einen unterschiedlichen Arbeitsumfang, was eine genaue Kalkulation des zeitlichen Umfangs erschwert. Bei einer Doppelstunde „Glückskompetenz“ (90 Minuten) pro Woche wird im Durchschnitt ein Baustein pro Monat erarbeitet. Mal werden Sie fünf Doppelstunden für einen Baustein benötigen; dafür kommen Sie bei einem anderen Baustein mit drei Doppelstunden aus. Sie wählen aus, wie lange und wie intensiv Sie auf die einzelnen Übungen und Themen eingehen möchten. Dies bestimmt letztlich den zeitlichen Umfang.

Das Curriculum für das „Schulfach Glückskompetenz“ richtet sich an Lehrkräfte in Grundschulen, die Schülerinnen und Schüler ab Klasse 3 unterrichten. Da einige Übungen die Lese- und Schreibfähigkeit voraussetzen, sind vor allem Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4 angesprochen. Dennoch ist es möglich einzelne Aspekte, die ohne Lesen und Schreiben auskommen, auch in den Klassen 1 und 2 durchzuführen.

Übungen, die schriftlich erarbeitet werden, können Sie in den Klassen 1 und 2 mündlich durchführen oder die Schülerinnen und Schüler etwas zu der jeweiligen Aufgabe malen oder basteln lassen. Auch in der Unterstufe von weiterführenden Schulen wäre der Einsatz von „Schulfach Glückskompetenz“ durchaus denkbar.

Ob Sie dieses Schulfach benoten möchten, liegt bei Ihnen und ist sicherlich auch davon abhängig, in welchem Umfang Sie das Schulfach an Ihrer Schule unterrichten.

Grundsätzlich sollte bei diesem Schulfach die Freude und der Spaß im Vordergrund stehen. Das bedeutet nicht, dass jeder tut, was ihm gerade so einfällt und dann das große Chaos ausbrechen sollte. Auch in diesem Schulfach gelten die allgemeinen Klassenregeln. Dennoch ist vieles lockerer und freier gestaltet als es die Schülerinnen und Schüler vielleicht aus anderen Fächern kennen. Im „Schulfach Glückskompetenz“ ist Diskutieren und Debattieren erwünscht. Hier können sich die Kinder in Rollenspielen ausprobieren, eigene kleine Experimente durchführen und sich kreativ betätigen.

Wer über ein Thema gesprochen und diskutiert hat, sich seine eigene Meinung gebildet hat und diese vielleicht sogar noch gegenüber anderen Anschauungen vertreten musste, der hat ein besseres und tieferes Verständnis für die Thematik, als derjenige, der einfach nur passiv einem Vortrag zugehört hat.

Das Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“ ist in der Lage, die Schülerinnen und Schüler intensiv und aktiv in den Lernprozess einzubeziehen. Dies führt meist zu einer größeren Freude an der Arbeit und einer erhöhten Bereitschaft, sich in den Unterricht einzubringen.

Die Schülerinnen und Schüler erleben, dass ihre Ansichten anerkannt werden und haben Spaß daran, den Unterricht mitzugestalten. Dennoch sollte niemand dazu gezwungen werden, sich einzubringen. Sollte es Themen geben, zu denen bestimmte Schülerinnen und Schüler nichts sagen möchten, so werden sie ihre Gründe haben und sollten keinesfalls gedrängt werden. Sie als Lehrkraft können die Schülerinnen und Schüler ermutigen und dazu einladen, sich zu beteiligen, der Rest sollte von dem jeweiligen Schüler selbst kommen.

### **Was gehört noch zur Unterrichtsvorbereitung?**

- Lesen Sie sich bitte jeden Themenbaustein vor Beginn des Unterrichts gründlich durch und planen Sie Ihren Unterricht. Überlegen Sie, über wie viele Unterrichtsstunden Sie den jeweiligen Themenbaustein behandeln wollen. Denken Sie auch daran, stets die vorangegangene Unterrichtseinheit mit den Schülerinnen und Schülern kurz inhaltlich aufzufrischen, bevor Sie im Lernstoff weitergehen. Eventuell ist es sinnvoll, dass Sie sich kurze Stichworte zum Ablauf und den Zielen der Unterrichtseinheit notieren.
- Legen Sie das Material zurecht. Auf Material und Unterrichtshilfen, die Sie in „Teil 2: Materialsammlung“ finden, wird im Text hingewiesen.
- Fertigen Sie notwendige Kopien an.
- Teilen Sie rechtzeitig die Eltern-Post aus. Und sammeln Sie die Feedback-Streifen ein.
- Denken Sie daran, Räumlichkeiten oder auch Medien, wenn notwendig, zu reservieren.
- Ziehen Sie ggf. zusätzliche Literatur zurate oder recherchieren Sie im Internet.
- Gehen Sie den Unterricht im Hinblick auf die zu erwerbenden Kompetenzen in Gedanken durch.
- Überlegen Sie auch, ob es eventuell Hindernisse oder Störungen geben könnte, auf die Sie reagieren müssen. Zum Beispiel: Störungen bei Meditationen und Traumreisen, von Seiten der Schülerinnen und Schüler oder auch von außen. Treffen Sie entsprechende Vorkehrungen, indem Sie Regeln absprechen und von außen ein Türschild „Bitte nicht stören“ anbringen.
- Besprechen Sie mit der Schulleitung gegebenenfalls vorliegende Gema-Vereinbarungen zum Abspielen audio-visueller Medien.

## **AUFBAU DER UNTERRICHTSBAUSTEINE**

Im Folgenden erhalten Sie eine kurze Übersicht darüber, wie die Unterrichtsbausteine standardmäßig aufgebaut sind:

### **Eltern-Post**

Die Eltern-Post sollte immer mindestens eine Woche vor Beginn des neuen Unterrichtsbausteins an die Eltern ausgehändigt werden. Auf diese Weise geben Sie den Eltern Zeit für ein Feedback. Sie finden die Erinnerung an die Eltern-Post jeweils zu Beginn eines Bausteins.

Die vorbereiteten Briefe können aus „Teil 2: Materialsammlung“ kopiert werden. (Weitere Infos zu Zweck und Aufbau der Eltern-Post Seite 23)

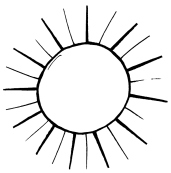
## Kompetenzen

Jeder Baustein beschreibt die Kompetenzen, die die Schülerinnen und Schüler während dieses Themenblocks erarbeiten sollten. Zusätzlich zu den themenspezifischen Kompetenzen je Unterrichtsschwerpunkt werden die Kinder allgemeine Kompetenzen weiter ausbauen. Hierzu zählen unter anderem die Kommunikationsbereitschaft und -fähigkeit, selbstbestimmtes Lernen und eigenverantwortliches Arbeiten, Respekt und Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen sowie Freude an der eigenen Leistung und Stärkung der Persönlichkeit.

### ● Einführung in die Thematik

Die Einführung in die Thematik gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema und dessen Hintergründe. Gleichzeitig soll dieser Bereich Ihnen helfen, den Themenbaustein in den Gesamtzusammenhang des „Schulfachs Glückskompetenz“ einordnen zu können. Die Einführung in die Thematik ist bewusst kurz gehalten. Hier finden Sie wichtige Argumente und Fakten, die in den Unterricht eingebunden werden sollten. Eine Liste, die zu weiteren Informationen und Hintergrundwissen führt, finden Sie im Kapitel „Fakten, Fachliches und Lesenswertes“ ab Seite 136.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mithilfe der Findwörter, die Sie am Ende des Buches finden, eigenständig in der Literatur oder auch im Internet zu recherchieren.



Symbol für  
Ritual

### Ritual

Das Ritual besteht aus einer Achtsamkeitsübung und dem Betreten und dem Verlassen des Klassenraumes über den sogenannten Glücksweg. Beide Teile des Rituals werden in jeder Glückskompetenz-Stunde ausgeführt. Eine ausführliche Beschreibung beider Teile des Rituals finden Sie auf Seite 36.

### ● Einstieg

Jeder neue Themenbaustein beginnt für die Schülerinnen und Schüler stets mit einem lockeren Einstieg, der die Kreativität anregen und erste Hinweise auf das neue Thema geben soll. Vielleicht gelingt es, dass die Schülerinnen und Schüler mithilfe des Einstiegs selbst das neue Thema erraten. Der Einstieg wird oft über eine kurze Demonstration oder eine Geschichte anschaulich gestaltet. Manchmal handelt es sich auch um eine kleine Videosequenz oder eine Übung mit Aha-Effekt, um das Interesse aller zu wecken.

### ● Arbeitsphase

In der Arbeitsphase können sich die Schülerinnen und Schüler ausprobieren, es wird praktisch gearbeitet. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten schriftliche Aufgaben, erledigen Bastelarbeiten oder trainieren Erlerntes in Spielen, Rollenspielen oder Übungen. Diese Phase ist meist sehr lebhaft und fördert das eigene, intensive Erleben des bearbeiteten Themas.

## ● Vertiefung

Während der Vertiefung geht es meist wieder etwas ruhiger zu. Mithilfe von Metaphern, kleinen Geschichten oder speziellen Arbeitsaufträgen soll das Erlebte aus der Arbeitsphase noch gründlicher gespeichert und erlebt werden.

## ● Transfer

Hier soll das frisch Gelernte angewendet und ausprobiert werden. Die Schülerinnen und Schüler erhalten kleine Aufträge, die sie je nach Baustein in der Schule oder auch zu Hause erledigen können. Hierdurch soll die Übertragung und Verankerung in den Alltag erleichtert werden. Die Aufgaben und Übungen im Bereich Transfer sollen eine erste Brücke schlagen vom Erlernten in der Schule zum täglichen Handeln.

### 3-R: Reflexion, Reminder und Ritual rückwärts

Jeder Unterrichtsbaustein endet mit einem festen Ablauf, den sogenannten **3-R**, bestehend aus Reflexion, Reminder und Ritual rückwärts.

**Reflexion:** Zunächst reflektieren die Schülerinnen und Schüler über den zurückliegenden Themenbaustein.

**Reminder:** Im Anschluss daran bildet jeder für sich eigene Merksätze, die ihm helfen sollen, an das Gelernte auch im Alltag zu denken. Zusätzlich werden ein bis zwei Klassen-Reminder erstellt. Diese werden aufgeschrieben und gut sichtbar für alle in der Klasse platziert.

Sollten Sie sich entschieden haben, mit dem Glücksfototagebuch zu arbeiten, dann folgt dies nun im nächsten Schritt.

**Ritual rückwärts:** Das Ritual rückwärts schließt einen Themenbaustein dann endgültig ab. Eine ausführliche Beschreibung von „3-R“ finden Sie auf Seite 37.

### Glücksfototagebuch

Neue Einträge in das Glücksfototagebuch werden immer zum Ende eines Bausteins im Bereich 3-R zwischen Reminder und Ritual rückwärts vorgenommen. Eine ausführliche Beschreibung zur Funktion des Glücksfototagebuchs finden Sie auf den Seiten 37/38.



Symbol für Glücksfototagebuch



**TIPP:** Unter „Tipp“ finden Sie weiterführende und zum Thema passende Ideen und Anregungen, Spiele, Geschichten, Filme oder Übungen. Je nach Zeitplan ergeben sich hier also Möglichkeiten, ein Thema noch breiter aufzustellen oder zu vertiefen.



## Material Das Journal

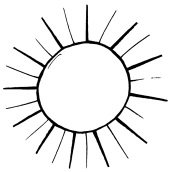
DIN-A4-Ordner  
für jeden Schüler,  
17 Trennstreifen  
für jeden Schüler,  
weiße und  
linierte Blätter

Kopie für alle:  
Deckblatt  
„Porträtseite“

(siehe Teil 2:  
Materialsamm-  
lung S. 12)  
Jeder Schüler  
bringt ein Foto  
von sich mit.

Jeder Schüler legt sich ein Journal an. Am besten eignet sich hierzu ein stabiler DIN-A4-Ordner, den die Schülerinnen und Schüler von außen schön gestalten können. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die von Ihnen kopierte Porträtseite und heften sie anschließend als Deckblatt ganz vorne in ihr Journal. Der Ordner sollte insgesamt 17 Trennstreifen (für jeden Baustein einen und einen für die Rubrik „Eigene Ideen und Fundstücke“) enthalten. Alle Aufgaben und Arbeitsblätter werden, nach Bausteinen sortiert und mit Datum versehen, gesammelt. So entsteht für alle Schülerinnen und Schüler ein ganz persönliches Glückskompetenz-Journal.

In der Rubrik „Eigene Ideen und Fundstücke“ können die Schülerinnen und Schüler eigene Ideen, Anregungen und Infos rund um das Thema Glück sammeln. Regen Sie die Schülerinnen und Schüler zur Eigenrecherche an. Ermuntern Sie sie, beim Fernsehen oder auch beim Zeitunglesen die Augen offen zuhalten und Interessantes mit in die Schule zu bringen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Fundstücke regelmäßig vor der Klasse präsentieren.



## Das Ritual

Das Ritual besteht aus dem Betreten und dem Verlassen des Klassenraumes über den Glücksweg sowie einer Achtsamkeitsübung. Beide Teile des Rituals werden in jeder Glückskompetenz-Stunde ausgeführt.

## Material Der Glücksweg:

drei Papier-  
kreise passend  
zum Thema  
Glück dekoriert

Indem die Schülerinnen und Schüler den Klassenraum über den Glücksweg betreten, sollen sie ganz bewusst wahrnehmen, dass nun eine Schulstunde Glückskompetenz beginnt. Eine Glückskompetenz-Unterrichtsstunde wird ebenso mit jedem Verlassen des Raumes über den Glücksweg bewusst abgeschlossen.

Der Glücksweg wird auf dem Boden im Eingangsbereich platziert. Dies können drei bunte Papierkreise sein, die Sie passend zum Thema Glück dekorieren und laminieren.

## Die Achtsamkeitsübung:

Mithilfe der Achtsamkeitsübung lernen die Schülerinnen und Schüler, zur Ruhe zu kommen und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Eigentlich würde es genügen, ruhig in den Bauch ein- und auszuatmen und dabei seinen Atem zu beobachten. Doch, weil gerade dieses passive Beobachten für viele Menschen schwierig sein kann, arbeiten wir mit einer aktiveren Variante. Wir praktizieren die Wechselatmung aus dem Yoga. Bei dieser Atmung wird die Luft abwechselnd durch das rechte und das linke Nasenloch ein- und ausgeatmet.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Übung finden Sie ab Seite 43 „Vorbereitung: Kennenlernen der Achtsamkeitsübung und des Glücksweges“.

### 3-R: Reflexion – Reminder – Ritual rückwärts

Nach Abschluss jedes Unterrichtsbausteins durchlaufen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die sogenannten 3-R. Diese bestehen aus Reflexion – Reminder – Ritual rückwärts.

#### Reflexion:

Zunächst reflektieren die Schülerinnen und Schüler individuell über die erlebte Unterrichtseinheit. Hierzu teilen Sie das Arbeitsblatt „3-R: Reflexion-Reminder-Ritual rückwärts“ aus oder schreiben die Aufgabenstellung an die Tafel und die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Aufgabe direkt in ihrem Journal. Danach tauschen Sie sich mit der kompletten Klasse über den Baustein aus. Was hat den Kindern besonders gut gefallen? Was hat sie vielleicht überrascht? Was hat besonderen Eindruck hinterlassen? Was möchten sie von nun an in ihr Leben integrieren? Gibt es etwas, das sie nun im Alltag anders machen werden?

Die Kinder stellen sich dabei die Fragen: „Was habe ich wahrgenommen? Was bedeutet es? Was habe ich gelernt?“ ganz bewusst. Das Arbeitsblatt „3-R: Reflexion-Reminder-Ritual rückwärts“ wird zum Abschluss jeweils direkt unter den Trennstreifen des entsprechenden Bausteins in das Journal geheftet. Es stellt damit das Deckblatt des Bausteins dar. So haben die Schülerinnen und Schüler beim Durchblättern ihres Journals einen guten Überblick über die Inhalte der Bausteine, da das Arbeitsblatt das Erlernte gut zusammenfasst.

#### Reminder:

Aus der Reflexion ergeben sich die sogenannten Reminder. Jeder Schüler überlegt sich, auf was er von nun an im Alltag achten möchte, bzw. welche der gelernten Aspekte er in seinen Tagesablauf integrieren will. Daraus bildet er einen positiv formulierten Erinnerungssatz, der ihm helfen soll, sein Vorhaben in die Tat umzusetzen. **Zum Beispiel:** „Ich denke täglich an etwas, wofür ich dankbar bin.“

Im nächsten Schritt wird gemeinsam mit der ganzen Klasse überlegt, was man in der Lerngruppe anders bzw. besser machen kann. Hierzu wird mit der ganzen Klasse ein Reminder gebildet, der auf eine Pappe geschrieben und gut sichtbar in der Klasse aufgehängt wird. **Zum Beispiel:** „Wir wollen jeden Morgen mit der Atemübung den Tag beginnen.“

#### Ritual rückwärts:

Beenden Sie jeden Baustein mit dem Ritual. Führen Sie die Achtsamkeitsübung aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Erlebnisse des Bausteins noch einmal gedanklich zu durchlaufen und wie einen kleinen Film vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen. Im Anschluss daran verlassen die Schülerinnen und Schüler den Klassenraum über den Glücksweg. Sollten Sie mit Ihrer Klasse ein Glücksfototagebuch führen, dann folgt der Punkt „Ritual rückwärts“ erst nach der Bearbeitung des Glücksfototagebuches.

### Das Glücksfototagebuch für die Klasse

Das Glücksfototagebuch ist kein Pflichtpunkt! Es bedeutet auch ein wenig zusätzliche Arbeit, bereitet den Schülerinnen und Schülern jedoch meist sehr viel Freude. Das Glücksfototagebuch ergänzt die 3-R um einen weiteren Aspekt des gemeinschaftlichen Erinnerns. Für das Glücksfototagebuch werden regelmäßig während des Glückskompetenz-Unterrichts



**Material**  
Arbeitsblatt  
„3-R: Reflexion-Reminder-Ritual rückwärts“  
(siehe Teil 2: Materialsammlung S. 13)

**Material**  
DIN-A4-Ordner,  
DIN-A4-  
Tonkarton in  
verschiedenen  
Farben,  
Fotos, die in  
jedem Unter-  
richtsbaustein  
gemacht  
werden,  
Bastelutensilien

Fotos gemacht, von denen die schönsten später in das Buch eingearbeitet werden dürfen. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, dieses Glücksfototagebuch ganz kreativ und individuell zu gestalten. Hier dürfen, natürlich immer passend zum Thema, Zeichnungen und Sprüche sowie Lebensmottos oder Ausschnitte aus Zeitungen hineingeklebt werden.

Schön ist es, wenn die Kinder hier auch festhalten, was ihnen besonders gut gefallen hat, und was sie gelernt haben. Auch einige der Klassen-Reminder können sich in diesem Buch wiederfinden. Lassen Sie der Kreativität der Schülerinnen und Schüler freien Lauf. Einzige Bedingung ist, es sollte thematisch mit dem „Schulfach Glückskompetenz“ zu tun haben.

Das Buch beschreibt ähnlich wie ein Tagebuch den Verlauf des „Schulfachs Glückskompetenz“. Baustein für Baustein wird dieses Werk ergänzt. Die Schülerinnen und Schüler haben jederzeit die Möglichkeit, in dieses Buch hineinzuschauen, und auf diese Weise den Lernstoff auf kreative und lustige Art aufzufrischen.

Die „Glücksfototagebuch-Stunde“ findet statt, nachdem die Klasse bereits reflektiert und die Reminder gebildet hat. Für diese Unterrichtseinheit benötigen Sie die Fotos aus dem letzten Baustein, Tonkarton in verschiedenen Farben und Bastelutensilien wie Schere, Kleber und Stifte. Teilen Sie die Klasse am besten in Kleingruppen ein. Je nach Anzahl der zur Verfügung stehenden Fotos, können dann pro Gruppe ein oder mehrere Plakate gestaltet werden. Heften Sie die Plakate im Anschluss in den DIN-A4-Ordner. Schön ist, wenn die Kinder auch die Umschlagseiten des Ordners ganz individuell gestalten.

Machen Sie sich rechtzeitig Gedanken darüber, wo das Glücksfototagebuch nach Abschluss der Unterrichtsreihe verbleibt. *Gibt es an Ihrer Schule vielleicht eine Schulbibliothek, in der das Buch ausgestellt werden kann oder erhalten alle Schülerinnen und Schüler zum Abschluss eine Kopie des Buches?*



## Das Glücksfest

Das Glücksfest ist kein verpflichtender Teil des Curriculum „Schulfach Glückskompetenz“. Dennoch bildet es sozusagen den krönenden Abschluss der Unterrichtsreihe für Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte und Eltern. Im Zuge des Glücksfestes haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu berichten, Bastelwerke, die während des Unterrichts entstanden sind, auszustellen, oder gar das ein oder andere Theater- oder Songprojekt vorzuführen.

Gleichzeitig haben die Besucher des Festes die Gelegenheit, sich an verschiedenen Ständen selbst einmal in Sachen „Glück und Wohlbefinden“ auszuprobieren.

Die Veranstaltung des Glücksfestes ist in jedem Fall für alle Beteiligten eine große Bereicherung. Nähere Informationen zum Ablauf und Ideen zur Gestaltung finden Sie ab Seite 126 „Das Glücksfest“.





# DIE UNTERRICHTSBAUSTEINE

## Übersicht der Kompetenzen

### **Vorbereitung:** Kennenlernen der Achtsamkeitsübung (Wechselatmung) und des Glücksweges

- Der Schüler ... kann seinen Atem beobachten  
... kennt die Vorteile der Wechselatmung  
... kann die Wechselatmung korrekt durchführen  
... wendet die Wechselatmung regelmäßig und eigenständig an

### **BAUSTEIN I: Was ist Glück?**

- Der Schüler ... kennt den Unterschied zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“  
... kann den Begriff Glück definieren  
... kann beschreiben, was Glück für ihn persönlich bedeutet  
... erkennt, dass man nur dann glücklich ist, wenn man sich glücklich fühlt

### **BAUSTEIN II: Gefühle wahrnehmen**

- Der Schüler ... erlebt den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und Gefühl  
... weiß, welche Körperhaltung bei ihm gute Gefühle erzeugt  
... kann die Körperregionen, an denen die Gefühle gut spürbar sind, benennen und den entsprechenden Gefühlen zuordnen  
... kann seinen eigenen momentanen Gefühlszustand beschreiben

### **BAUSTEIN III: Freund des Glücks – Entspannung und Achtsamkeit**

- Der Schüler ... erkennt den Zusammenhang von Sinneswahrnehmung und Emotionen  
... lernt, seinen Atem zu beobachten  
... trainiert die Wahrnehmung seiner Sinne (Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen)  
... entwickelt die Fähigkeit, seinen Geist durch Meditation zu entspannen

### **BAUSTEIN IV: Feind des Glücks – Stress und Angst**

- Der Schüler ... erkennt, dass Angst und Stress das Glückliche erschweren oder verhindern können  
... erlernt eine Strategie, um die Stresskette durchbrechen und angemessen handeln zu können  
... kann die Funktion und Arbeitsweise der Amygdala beschreiben  
... ist fähig, sich in Stresssituationen durch Abrufen der Cool-down-Kette selbst bis zu einem gewissen Grad zu beruhigen

### **BAUSTEIN V: Glück erkennen**

- Der Schüler ... erlebt, inwieweit unsere Gefühle von einer pessimistischen bzw. optimistischen Sichtweise abhängen  
... trainiert eine optimistische Sichtweise  
... reflektiert die Situation und entscheidet, bewusst eine optimistische Sichtweise einzunehmen  
... erkennt, dass er immer die Dinge, Menschen und Situationen intensiv wahrnimmt, denen er die größte Aufmerksamkeit und Beachtung schenkt

### **BAUSTEIN VI: Glück ist trainierbar (Neuroplastizität)**

- Der Schüler ... kann den Aufbau und die Arbeitsweise eines Neurons beschreiben und erklären  
... weiß, was unter neuronaler Plastizität zu verstehen ist  
... kann erklären, warum Glück trainierbar ist  
... reflektiert seine eigenen Gedanken und Gefühle hinsichtlich des neu erworbenen Wissens

### **BAUSTEIN VII: Glück vermehren**

- Der Schüler ... schreibt regelmäßig ein Glücks- und Erfolgstagebuch  
... erlebt, dass er nur das bewusst wahrnimmt, auf das er seine Aufmerksamkeit lenkt  
... kann sowohl den negativen als auch den positiven Gedanken-Gefühls-Kreislauf beschreiben  
... kann den Nutzen und die Wirkungsweise eines Glücks- und Erfolgstagebuchs erklären

### **BAUSTEIN VIII: Perspektivenwechsel**

- Der Schüler ... kann ein Problem oder einen Vorwurf in ein Ziel oder einen Wunsch umformulieren  
... spürt den Unterschied im Gefühl, je nach Art und Weise wie er zu sich selbst und mit anderen spricht  
... erkennt den Zusammenhang zwischen Sprache und Gefühl  
... reflektiert seine eigenen Sprachmuster hinsichtlich der Weg-von- und Hin-zu-Botschaften

### **BAUSTEIN IX: Selbstbewusstsein**

- Der Schüler ... ist sich seiner selbst bewusst  
... weiß, was er kann und was er will  
... kennt seine Stärken, positiven Eigenschaften und Talente  
... kann sich selbst nach außen vertreten

### **BAUSTEIN X: Dankbarkeit**

Der Schüler ... spürt, dass Dankbarkeit gute Gefühle im Körper auslöst  
... bedankt sich bei einer oder mehreren Personen in seinem Umfeld  
... trainiert die Dankbarkeit  
... erlebt, wie es sich anfühlt, wenn er selbst einen Dank erhält

### **BAUSTEIN XI: Empathie und Spiegelneuronen**

Der Schüler ... kann die Begriffe Spiegelneuronen und Empathie nennen und erklären  
... erlebt, welche unterschiedliche Wirkung die Betrachtung eines traurigen und eines fröhlichen Gesichtes auf ihn hat  
... lernt, Dinge und Menschen aufmerksam zu beobachten  
... agiert bewusster im Umgang mit seinen Mitmenschen

### **BAUSTEIN XII: Soziale Beziehungen – Vertrauen und Freundschaft**

Der Schüler ... kann einem Klassenkameraden während einer Übung vertrauen  
... erlebt, dass manche Ziele nur im Team erreicht werden können  
... übernimmt während einer Übung die Verantwortung für einen Klassenkameraden  
... weiß, was soziale Beziehungen und das Pflegen von Freundschaften mit Glück zu tun haben

### **BAUSTEIN XIII: Soziale Beziehungen – Lob, Anerkennung und Wertschätzung**

Der Schüler ... kann anderen Menschen ein aufrichtiges Lob aussprechen  
... reflektiert über positive Eigenschaften seiner Mitmenschen  
... spürt, wie es sich anfühlt, gelobt zu werden  
... beobachtet die Reaktion der gelobten Person

### **BAUSTEIN XIV: Altruismus – Hilfsbereitschaft und Gutes tun**

Der Schüler ... spürt, dass es auch ihn selbst glücklich machen kann, wenn er anderen Menschen hilft  
... entwickelt eigene Ideen zur Hilfsbereitschaft  
... plant eigenständig Aktivitäten, mit denen er anderen Menschen Gutes tun kann  
... führt diese Aktivitäten eigenständig und auch im Klassenverband aus

### **BAUSTEIN XV: Selbstvertrauen und Flow**

Der Schüler ... macht sich seine Erfolge bewusst  
... macht sich klar, was er noch lernen möchte  
... kennt den Begriff Flow und kann diesen erklären  
... erlebt einen kreativen Flow-Zustand

**BAUSTEIN XVI: Glückskompetenz im Alltag**

- Der Schüler ... integriert Glückskompetenz in seinen Alltag
- ... entscheidet, welche neue positive Gewohnheit er bilden möchte
- ... entwickelt eine Strategie, um eine Glücksgewohnheit zu bilden
- ... trainiert seine neue Glücksgewohnheit

Zusätzlich zu den oben genannten Kompetenzen werden Sie sicherlich im Verlauf der Unterrichtseinheiten weitere Kompetenzen bei Ihren Schülerinnen und Schülern feststellen können.

Durch die spezielle Methodik, die ein aktives und wertschätzendes Miteinander fördert, werden weitere wesentliche Kompetenzen, wie Teamfähigkeit, Selbsteinschätzung und eigenständiges Arbeiten, trainiert.

Auch ist es möglich, dass in der Klasse eine stärkere Verbundenheit und ein größeres Vertrauen der Schülerinnen und Schüler untereinander entsteht, welches den Zusammenhalt und das Klassenklima positiv beeinflusst.

Notieren Sie hier Ihre Beobachtungen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vorbereitung

### Kennenlernen der Achtsamkeitsübung (Wechselatmung) und des Glücksweges

#### Kompetenzen

Der Schüler ... kann seinen Atem beobachten  
... kennt die Vorteile der Wechselatmung  
... kann die Wechselatmung korrekt durchführen  
... wendet die Wechselatmung regelmäßig und eigenständig an

#### ● Einführung in die Thematik

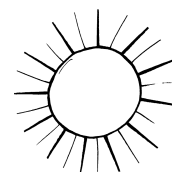
Ein Teil des Rituals ist die Achtsamkeitsübung. Damit Sie diese von Anfang an bei jedem Baustein korrekt mit der ganzen Klasse durchführen können, wird sie vorab mit den Schülerinnen und Schülern geübt. Starten Sie mit dieser Vorbereitungseinheit etwa zwei Wochen, bevor Sie mit dem ersten Baustein beginnen möchten.

Ungefähr zeitgleich sollte auch der Eltern-Workshop stattfinden. Die Eltern erhalten in diesem Workshop das Handout zur Wechselatmung und werden darüber informiert, dass diese Achtsamkeitsübung regelmäßiger Bestandteil des Glückskompetenz-Unterrichts sein wird.

Die Wechselatmung des Yoga hat eine harmonisierende Wirkung auf den Menschen. Sie steigert die Konzentrationsfähigkeit sowie die innere Stärke. Das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit stellt sich bei regelmäßiger Übung ein. So ist die Wechselatmung auch ideal als mentale Vorbereitung vor Klassenarbeiten und vor Prüfungen. Da Kinder die Luft nicht anhalten sollten, praktizieren wir die Wechselatmung ohne die Phase des Luftanhaltens (weitere Infos zur Wechselatmung aus dem Yoga finden Sie im Internet unter dem Stichwort „Anuloma Viloma“).

#### Ritual

Die Schülerinnen und Schüler betreten zum ersten Mal über die Glückssteine den Klassenraum; die Achtsamkeitsübung wird im Folgenden erst erlernt und daher an dieser Stelle noch nicht ausgeführt.



#### ● Einstieg

Die Gruppe sitzt bequem in einem Stuhlkreis. Bitten Sie nun die Schülerinnen und Schüler ihren Atem zu beobachten: Hierzu sollten die Kinder ganz ruhig weiter ein- und ausatmen und dabei entspannt beobachten, wie sich der Atem in ihrem Körper bewegt.

**Material**  
– keins –

Wo kommt der Atem überall entlang? Wo können die Schülerinnen und Schüler ihn spüren: Nase, Mund, Luftröhre, Brust, Bauch, Rippen, Rücken?

Tauschen Sie sich in der Gruppe aus. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich durch ruhiges Atmen selbst beruhigen können, zum Beispiel bei Aufregung vor einem Test oder auch wenn man sich geärgert oder gestritten hat. Weisen Sie darauf hin, dass es sehr praktisch ist, wenn man keine anderen Hilfsmittel als den eigenen Atem braucht, um sich zu entspannen. Erzählen Sie, dass es auch für das Glücklichein sinnvoll ist, ruhig und entspannt zu sein, weil man dann die Glücksgefühle besser spüren kann. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass sie heute eine Übung lernen werden, die für das „Schulfach Glückskompetenz“ sehr wichtig ist, weil sie in jeder Glückskompetenz-Stunde angewendet wird.

## ● Arbeitsphase

**Material**  
Handout  
zur Achtsam-  
keitsübung  
„Wechsel-  
atmung“  
(siehe Teil 2:  
Material-  
sammlung  
S. 20)

Erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern die Vorteile der Wechselatmung: innere Ruhe und Gelassenheit, bessere Konzentration, Steigerung des Selbstbewusstseins, gleichmäßi- gere Atmung.

Erklären Sie im Anschluss die Handhaltung und die Vorgehensweise bei der Wechselatmung. Machen Sie einige Trockenübungen. Gehen Sie durch die Reihen und schauen Sie, ob die Schülerinnen und Schüler zurechtkommen. Achten Sie auf eine entspannte und aufrechte Sitzhaltung bei den Schülerinnen und Schülern. Klären Sie letzte Fragen, um damit einen reibungslosen Ablauf während der Vertiefungsphase zu gewährleisten.

Im Folgenden ist sowohl die Handhaltung als auch die Vorgehensweise erklärt.

### **Die Handhaltung:**

- Öffnen Sie Ihre rechte Hand
- Beugen Sie Zeige- und Mittelfinger, sodass die Fingerkuppen auf den Daumenballen liegen
- Bringen Sie Daumen und Ringfinger näher zusammen
- Ringfinger und kleiner Finger liegen eng aneinander
- Bei der Wechselatmung schließen Sie die Nasenlöcher abwechselnd mit geringstmög- lichem Druck; das rechte Nasenloch mit dem Daumen; das linke Nasenloch mit dem Ring- finger

### **Anleitung Wechselatmung:**

- 1) mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch schließen
- 2) langsam und gleichmäßig durch das linke Nasenloch einatmen (bis 6 zählen)
- 3) mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch schließen
- 4) Daumen vom rechten Nasenloch lösen
- 5) langsam und ohne Geräusche durch das rechte Nasenloch ausatmen (bis 8 zählen)
- 6) langsam und gleichmäßig durch das rechte Nasenloch einatmen (bis 6 zählen)
- 7) mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch schließen
- 8) Ringfinger vom linken Nasenloch lösen
- 9) langsam und ohne Geräusche durch das linke Nasenloch ausatmen (bis 8 zählen)
- 10) weiter mit Punkt 1 – Wiederholen sie Punkt 1 bis 9 insgesamt fünf Mal

Jeder Schüler sollte die Übung individuell seinem Atemrhythmus anpassen. Erklären Sie je- doch, dass es das Ziel ist, sechs Sekunden lang ein und acht Sekunden lang auszuatmen.

Dies kann gerade zu Beginn noch etwas schwierig sein und gelingt nicht immer gleich am Anfang. Doch mit ein bisschen Übung wird es auf Dauer jedem Schüler gelingen. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler solange die Übung noch neu ist, während des Ein- und Ausatmens langsam in Gedanken zu zählen. Mit zunehmender Übung erübrigt sich das Mitzählen, dann kann statt des Zählens noch stärker der Atemfluss wahrgenommen werden.

## ● Vertiefung

Führen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Wechselatmung durch. Achten Sie darauf, dass sie die richtige Handhaltung gebrauchen und ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen.

**Material**  
– keins –

## ● Transfer

Üben Sie die Wechselatmung in den kommenden zwei Wochen täglich mit Ihrer Klasse. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, auch zu Hause regelmäßig zu üben und teilen Sie hierzu das Handout aus.

**Material**  
– keins –

**Glücksfototagebuch** (nähere Infos dazu siehe Seite 37)

### 3-R:

- Reflexion (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal)
- Reminder (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal und für den Klassenraum)
- Ritual rückwärts (über die Glückssteine den Klassenraum verlassen)





# BAUSTEIN I: Was ist Glück?

**Material**  
„Eltern-Post“  
(siehe Teil 2:  
Material-  
sammlung  
S. 22)

**Eltern-Post aushändigen** (nähere Infos dazu siehe Seite 23)

## Kompetenzen

Der Schüler ... kennt den Unterschied zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“  
... kann den Begriff Glück definieren  
... kann beschreiben, was Glück für ihn persönlich bedeutet  
... erkennt, dass man nur dann glücklich ist, wenn man sich glücklich fühlt

## ● Einführung in die Thematik

Auf den ersten Blick scheint „**Glück**“ für jeden Menschen etwas Unterschiedliches zu sein. Eine individuelle Konstellation von Faktoren führt dazu, dass wir glücklich sind. So verschieden wir Menschen auch hinsichtlich unseres Glücksempfindens sind, so gibt es doch ein paar Gemeinsamkeiten.

In Bezug auf unsere **Glücksbedürfnisse** sind wir Menschen uns tatsächlich alle sehr ähnlich. Solche Bedürfnisse sind zum Beispiel das Bedürfnis nach Schutz vor Gefahr und Gewalt, oder auch die regelmäßige Nahrungsaufnahme. Der Wunsch nach sozialer Anerkennung oder sich mit seinen Fähigkeiten und Talenten zum Wohle der Gemeinschaft einbringen zu können, sind weitere solcher Glücksbedürfnisse, die bei fast allen Menschen gleich sind.

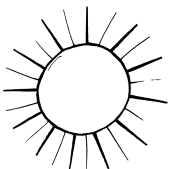
Wir unterscheiden uns lediglich in der Art, Weise und Intensität wie wir diese Bedürfnisse erfüllen. Dementsprechend sind es auch unterschiedliche Dinge und Situationen, die dem einen ein Glücksgefühl bescheren und den anderen wiederum eher neutral empfinden lassen.

Gemeinsam ist uns jedoch allen, dass wir immer dann glücklich sind, wenn wir uns glücklich fühlen. Das mag sehr logisch und vielleicht sogar ein wenig banal klingen, doch letztlich entscheidet unsere Fähigkeit, schöne Gefühle zu empfinden darüber, wie glücklich wir sind. Was hätten wir von dem schönsten Geschenk, wenn wir Freude nicht empfinden könnten. Auch der lang ersehnte Urlaub würde uns nicht glücklich machen, wenn wir ihn nicht genießen könnten, weil wir das Gefühl des Genusses nicht empfinden könnten. Auch der Erfolg einer bestandenen Prüfung zeigt nur dann bei uns Wirkung, wenn wir in der Lage sind, Gefühle wie Stolz oder Erleichterung zu empfinden.

Glücklich sein bedeutet, sich glücklich zu fühlen.

Wenn wir also im Zusammenhang mit Glückskompetenz von Glück sprechen, meinen wir damit die Fülle an angenehmen Gefühlen. Dinge und Situationen, die Glück auslösen, sind also „nur“ Mittel zum Zweck.

**Ritual** (genaue Erläuterung siehe Seite 36)





## ● Einstieg

Lesen Sie mit angenehmer und vielleicht etwas geheimnisvoller Stimme die Geschichte „Glück“ vor.

Fragen Sie danach die Schülerinnen und Schüler, wie das neue Thema wohl heißen könnte. Die Geschichte erzählt, dass wir das Glück in uns selbst finden können.

In der Arbeitsphase überlegen Sie deshalb gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, was Glück für uns Menschen und für jeden einzelnen bedeutet.

**Material**  
Geschichte  
„Glück“  
(siehe Teil 2:  
Material-  
sammlung  
S. 23)

## ● Arbeitsphase

Im Folgenden arbeiten wir mit der Placemat Activity. Hierzu teilen Sie die Klasse nach Möglichkeit in Vierergruppen ein. Jede Gruppe erhält ein sogenanntes Placemat (DIN-A4-Blatt), welches in der Regel so aussieht, wie in der Abb. 1. In das mittlere Kästchen schreiben Sie die Überschrift „**Was ist Glück?**“.

**Material**  
pro Vierergruppe  
ein Placemat in  
DIN-A4 (Abb. 1),  
großes Kleeblatt  
aus Pappe in  
DIN-A2,  
Stifte

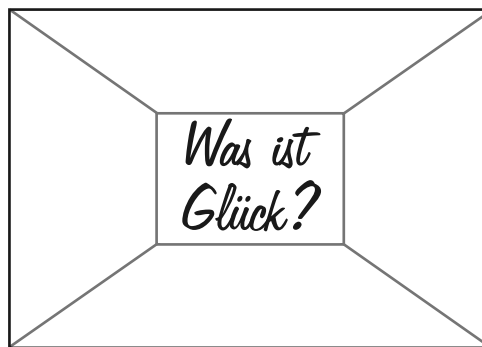


Abbildung 1: Placemat

So wird mit der **Placemat-Activity** gearbeitet:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich so um das Placemat herum, dass alle eines der vier außen liegenden Kästchen vor sich haben. Nun schreibt jeder in sein eigenes Kästchen, was er unter dem Begriff Glück versteht. Nachdem sich jeder eigene Gedanken darüber gemacht hat, was für ihn Glück bedeutet, tauschen sich die Schülerinnen und Schüler in der Vierergruppe über ihre gemachten Notizen aus. Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo sind Unterschiede und warum empfindet jeder so?

Im letzten Schritt dieser Gruppenarbeit entscheiden die Schülerinnen und Schüler einer Gruppe, welche Hauptaussagen in dem mittleren Kästchen des Placemat zu stehen kommen. Wenn möglich, sollten sich die Schülerinnen und Schüler auf drei Kernaussagen einigen, die das Wichtigste aus den Beiträgen der einzelnen Gruppenteilnehmer zusammenfassen.

In der Zwischenzeit legen Sie das große Kleeblatt aus Pappe auf den Boden oder auch auf einen freien Tisch. Schreiben Sie in den Stiel des Kleeblattes das Stundenthema „**Was ist Glück?**“.

Entweder nehmen Sie nun direkt eine Einteilung vor, indem Sie das Kleeblatt mit einer Linie in der Mitte teilen und in die eine Hälfte schreiben „**glücklich sein**“ und in die andere Hälfte „**Glück haben**“. Oder Sie warten erst einmal ab, mit welchen Aussagen die Schülerinnen und Schüler sich beschäftigt haben, und besprechen im Nachhinein, ob man die Aussagen den beiden Oberbegriffen „Glück haben“ und „glücklich sein“ zuordnen kann.

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler nun, sich in einem Stuhlkreis um das große Kleeblatt aus Pappe zu setzen. Erklären Sie, dass Sie nun die Aussagen aus den jeweiligen mittleren Kästchen einer jeden Gruppe in diesem großen Kleeblatt zusammentragen wollen. Hierzu lassen Sie einzelne Schülerinnen und Schüler zu Wort kommen, die jeweils eine der Kernaussagen ihrer Gruppe nennen und kurz erläutern, wie sie als Gruppe zu dieser Aussage gekommen sind.

Entweder wird diese Aussage direkt auf das Kleeblatt geschrieben oder es wird zunächst gefragt, ob eine andere Gruppe zu einem ähnlichen Beschluss gekommen ist. Dann kann sich die Klasse zuerst über das Gesagte austauschen, um danach eine gemeinsame Kernaussage auf das Kleeblatt zu schreiben. So gehen Sie weiter vor, bis jede Vierergruppe ihre drei Kernaussagen zum Thema „Was ist Glück?“ genannt und der Klasse erläutert hat.

Unabhängig davon, ob Sie bereits zu Anfang eine Einteilung in „glücklich sein“ und „Glück haben“ unternommen haben oder erst einmal die Aussagen der Klasse abgewartet haben, ist es sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler auf diesen Unterschied hinzuweisen. Erwähnen Sie, dass im Gegensatz zur deutschen Sprache in vielen anderen Sprachen ein Unterschied gemacht wird zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“. Zum Beispiel sagt man im Englischen „lucky“, wenn man Glück hat und „happy“, wenn man glücklich ist.



**TIPP:** Wenn Sie möchten, können Sie die Schülerinnen und Schüler im Internet nach weiteren Sprachen suchen lassen, in denen dieser Unterschied gemacht wird.

## ● Vertiefung

### Material

Geschichte  
„Der kleine  
Marienkäfer“  
(siehe Teil 2:  
Materialsamm-  
lung S. 24)

Lesen Sie der Klasse die Geschichte „Der kleine Marienkäfer“ vor. Machen Sie es spannend: Bitten Sie die Kinder, sich in die Lage des kleinen Marienkäfers zu versetzen und mit zu überlegen, wie sie sich an seiner Stelle entscheiden würden. Sie können deshalb schon nach jedem Angebot, das die Elfe dem Marienkäfer macht, eine kurze Lesepause einlegen und in der Klasse abstimmen, wer zum jetzigen Zeitpunkt das Angebot der Elfe annehmen würde und wer nicht (siehe Tipp unten).

Kopie für alle:  
Arbeitsblatt  
„Glückswerk-  
statt – Wie geht  
die Geschichte  
weiter?“

Das Ende der Geschichte bleibt offen, sodass die Schülerinnen und Schüler stellvertretend für Eckart, den Marienkäfer, eine Entscheidung treffen müssen.

Hierzu teilen Sie das Arbeitsblatt „Glückswerkstatt – Wie geht die Geschichte weiter?“ aus. Entscheiden Sie selbst, ob Sie diese Aufgabe während des Unterrichts in einer Stillarbeit erledigen lassen oder als Hausaufgabe aufgeben. Wenn Sie die Aufgabe mit nach Hause geben, sollten Sie in einer der nächsten Stunden noch mal auf die Geschichte eingehen.

(siehe Teil 2:  
Materialsamm-  
lung S. 27)



**TIPP:** Lassen Sie die Kinder entweder wie gewohnt mit Handzeichen abstimmen oder auch etwas anonymer, zum Beispiel mit Summen. Wenn die Schülerinnen und Schüler auf „Mmm“ summen, dann ist es erstens nicht so offensichtlich, wer wie abgestimmt hat, und zweitens macht es mehr Spaß als ein Handzeichen. Der dritte Grund ist, dass das Summen bereits beruhigend wirkt, weil es ähnlich wie das Pfeifen die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Darum summen oder pfeifen Menschen auch häufig, wenn sie sich fürchten, um sich dadurch selbst zu beruhigen.

Lassen Sie einzelne Enden der Geschichte vorlesen oder auch die Comics (siehe Tipp unten) zeigen. Besprechen Sie in der Klasse eventuelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten, die die Schülerinnen und Schüler gefunden haben.

Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern sollten Sie zu folgendem Fazit gelangen: Glück ist die Fähigkeit, glückliche Gefühle empfinden zu können. Denn wäre der kleine Marienkäfer in der Geschichte auf den Handel mit der Elfe eingegangen und hätte ihr seine Fähigkeit Glück zu empfinden überlassen, dann hätte er für keines der Elfen-Geschenke mehr Freude empfinden können.



**TIPP:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler das Ende der Geschichte als Comic in ihr Journal zeichnen. Durch das Zeichnen wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert und viele Kinder können durch die bildhafte Darstellung den Lernstoff besser verarbeiten und behalten.

Möglich wäre auch, dass Sie den Schülerinnen und Schülern freistellen, ob sie die Geschichte schriftlich oder bildlich zu Ende bringen wollen.

## ● Transfer

Die Kinder sollen mindestens drei Personen aus ihrem Umfeld interviewen: Was bedeutet für diese Personen Glück und warum? Stichpunkte aus dem Interview werden auf dem Arbeitsblatt „Glücksinterview“ eingetragen. Auch schreiben die Kinder hier noch einmal ganz subjektiv auf, was für sie selbst Glück bzw. glücklich sein bedeutet.

In einer der folgenden Stunden können Sie die Ergebnisse der Kinder in einer Art Talkshow mit Moderator und Talkgästen zusammentragen. Stellen Sie hierzu einen Tisch mit drei Stühlen vorne vor die Klasse. Drei Schülerinnen und Schüler sind die Talkgäste und ein Schüler ist der Moderator. Der Moderator sitzt auf einem Stuhl vor seinen Talkgästen. Der Moderator befragt seine Gäste, was für sie oder für einen Menschen aus ihrem Umfeld Glück bedeutet. Wie in einer richtigen Talkshow dürfen auch die Studiogäste, also der Rest der Klasse, auf das Gesagte eines Talkgastes eingehen.

Da es sich um ein sehr individuelles Thema handelt, dürfen keine negativen Bemerkungen oder Wertungen jeglicher Art abgegeben werden. Stellen Sie zuvor mit der Klasse die Spielregeln für die Talkshow auf. Wenn es Ihnen für einen positiven Verlauf der Übung sicherer erscheint, dann können auch Sie als Lehrkraft die Rolle des Moderators übernehmen. Wechseln Sie nach ein paar Minuten die Talkgäste, damit auch andere Schülerinnen und Schüler zu Wort kommen.

**Glücksfototagebuch** (nähere Infos dazu siehe Seite 37)

### 3-R:

- Reflexion (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal)
- Reminder (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal und für den Klassenraum)
- Ritual rückwärts (über die Glückssteine den Klassenraum verlassen)



**Material**  
Kopie für alle:  
Arbeitsblatt  
„Glücks-  
interview“  
(siehe Teil 2:  
Material-  
sammlung  
S. 28)



## BAUSTEIN II: Gefühle wahrnehmen

**Material**  
„Eltern-Post“  
(siehe Teil 2:  
Material-  
sammlung  
S. 30)

**Eltern-Post aushändigen** (nähere Infos dazu siehe Seite 23)

### Kompetenzen

Der Schüler	... erlebt den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und Gefühl
	... weiß, welche Körperhaltung bei ihm gute Gefühle erzeugt
	... kann die Körperregionen, an denen die Gefühle gut spürbar sind, benennen und den entsprechenden Gefühlen zuordnen
	... kann seinen eigenen momentanen Gefühlszustand beschreiben

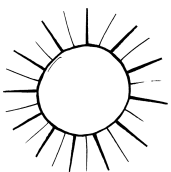
### ● Einführung in die Thematik

Wenn wir glücklich sind, dann spüren wir dies in unserem Körper. In diesem Themenbaustein machen wir uns auf die Suche nach den **Regionen im Körper, in denen wir die Gefühle am besten spüren** können. So unterschiedlich unsere verschiedenen Gefühlszustände auch sein mögen, so gibt es bestimmte Körperregionen, in denen wir sie am intensivsten wahrnehmen können.



**Wichtig** ist es, zu spüren, wie sich etwas anfühlt. Denn wir spüren zum Teil gegensätzliche Gefühle in der gleichen Körperregion. Welche Hinweise gibt uns also der Körper, das Gefühl erkennen zu können? Manchmal hat man den Eindruck, dass die betroffene Körperregion warm ist, manchmal eher kalt. Bei dem einen Gefühl kann man gut durchatmen, bei dem anderen Gefühl spürt man einen Druck auf der Brust, der beklemmend wirkt.

In diesem Baustein haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, einen noch besseren und intensiveren Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Gleichzeitig erleben sie, dass die Gefühle auch mit unserer Körperhaltung in Wechselwirkung stehen.



**Ritual** (genaue Erläuterung siehe Seite 36)

### ● Einstieg

Die Bildkarten mit den verschiedenen Gesichtsausdrücken liegen entweder auf dem Boden oder einem Tisch ausgebreitet. Die Schülerinnen und Schüler betrachten die Karten und wählen intuitiv eine Karte aus, die momentan am besten zu ihrer aktuellen Gefühlslage bzw. Stimmung passt. Sobald ein Schüler ein Bild ausgewählt hat, kommt er zurück in den Stuhlkreis.

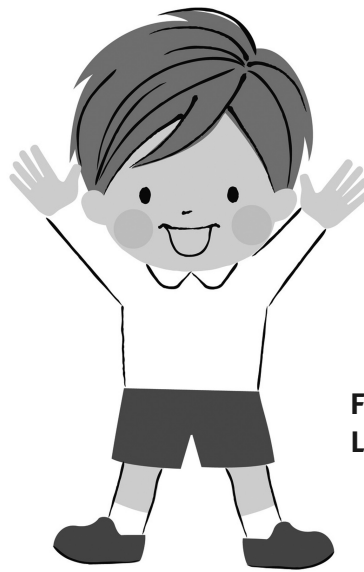
Während die Schülerinnen und Schüler die Bildkarten betrachten, zeichnen Sie auf der Tafel zwei große Menschen auf. Über den einen Menschen schreiben Sie „**unangenehme Gefühle**“ und über den anderen Menschen schreiben sie „**angenehme Gefühle**“:

unangenehme Gefühle

angenehme Gefühle



Wut = Gelb  
Angst = Blau



Freude = Grün  
Liebe = Rot

Abbildung 2: Tafelbild Körperwahrnehmung

**Material**  
Bildkarten von Personen mit verschiedenen Gesichtsausdrücken (fröhlich, verliebt, wütend, traurig, ängstlich, mutig, stolz etc.)

Diese Bilder können auch vorab von den Schülerinnen und Schülern aus dem Internet oder aus Zeitschriften besorgt werden.

## ● Arbeitsphase

Ordnen Sie jedem Gefühl eine Kreide in einer anderen Farbe zu. Schreiben Sie zum Beispiel an den Rand der Tafel „**Wut = Gelb, Freude = Grün**“ oder „**Angst = Blau, Liebe = Rot, Dankbarkeit = Orange**“ usw. Im nächsten Schritt zeigen die Schülerinnen und Schüler nacheinander, welche Bildkarte sie ausgewählt haben und erzählen, welche Stimmung das Bild für sie ausdrückt und warum sie glauben, dass gerade dieses Bild ihre aktuelle Gefühlslage am besten widerspiegelt.

Der Schüler, der an der Reihe ist, nennt seinen Gefühlszustand und beschreibt, wo in seinem Körper er dieses Gefühl am besten spüren kann. Er selbst markiert diese Stelle in der richtigen Farbe bei dem Menschen an der Tafel; passend je nachdem, ob es sich um ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl handelt, wählt er den richtigen Menschen aus.

Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern mit den Fragen zu den Gefühlsmodalitäten bei der Beschreibung ihres Gefühls. (siehe hierzu auch „Fragen zu den Gefühlsmodalitäten“ Materialsammlung S. 31). Tragen Sie den beschreibenden Aspekt neben der Markierung auf dem Tafelmenschen ein.

**Ein Beispiel:** Der Schüler hat das Gefühl „Liebe“ ausgewählt. Er benutzt daraufhin die rote Kreide. Der Schüler markiert am Tafelbild die Körperregion, in der er das Gefühl Liebe am deutlichsten spüren kann, zum Beispiel in der Brust. Im nächsten Schritt beschreibt er, wie sich dieses Gefühl anfühlt, zum Beispiel warm oder kalt, weich oder hart, eng oder weit. Diese Adjektive schreibt er in der gleichen Farbe neben den Menschen an der Tafel.

Nun darf der Schüler einen anderen Mitschüler drannehmen. Auch dieser nennt seinen ausgewählten Gefühlszustand, markiert an dem Tafelmenschen die entsprechende Körper-

**Material**  
Fragen zu den Gefühlsmodalitäten (siehe Teil 2: Materialsammlung S. 31), Kreide in unterschiedlichen Farben

Kopie für alle: Arbeitsblatt „An dieser Stelle spüre ich das Gefühl im Körper“ (siehe Teil 2: Materialsammlung S. 32)

region, in der er das Gefühl am besten zu spüren meint und beschreibt im Anschluss, wie sich das Gefühl an dieser Körperstelle anfühlt. Wenn alle Schülerinnen und Schüler an der Reihe waren, werden die beiden Tafelmenschen betrachtet.

**Was fällt auf?** Sowohl bei den angenehmen als auch bei den unangenehmen Gefühlen gibt es bei allen Kindern bestimmte Körperregionen, in denen sich die gleichen Gefühle ausdrücken. So spüren die meisten Menschen Wut im Bauch oder Trauer als einen Kloß im Hals. Liebe spüren wir häufig in der Herzgegend. Wiederum spüren wir Freude auch häufig im Bauch oder Abneigung auch in der Herzgegend. Deshalb sind die beschreibenden Adjektive an dieser Stelle sehr wichtig. Abneigung oder Zurückweisung spüren wir in der Herzgegend meist als Druck auf die Brust, manchmal fällt uns dadurch sogar das Atmen etwas schwerer. Liebe und Zuneigung spüren wir zwar auch meist in der Brustgegend. Hier ist das Gefühl aber eher warm und weich. Man hat den Eindruck als würde sich der Brustkorb nach vorne hin ausdehnen, so als würde die Brust oder das Herz ganz weit werden.

**Alternativ:** Diese Übung kann auch im Klassenverband stattfinden. Hierzu geben Sie als Lehrkraft bestimmte Impulse vor. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler jeweils, sich an eine Situation und das damit verbundene Gefühl zu erinnern. Zum Beispiel: „Denkt einmal an eine Situation, in der ihr euch sehr gefreut habt. Wie habt ihr euch da gefühlt? Und wo konntet ihr dieses Gefühl am intensivsten spüren? Wie hat sich dieses Gefühl genau angefühlt?“

Sammeln Sie auch hier wieder Stichworte an der Tafel und ordnen Sie diese den beiden Tafelmenschen zu. Verfahren Sie genauso mit anderen Gefühlen: „Denkt an jemanden, den ihr sehr lieb habt. Denkt an eine Situation, in der ihr Angst hattet. Wie fühlt es sich an, wenn ihr ganz entspannt seid? Denkt an eine Situation, in der ihr sehr wütend wart“, usw.

Im Anschluss an die gemeinsame Besprechung teilen Sie das Arbeitsblatt „An dieser Stelle spüre ich das Gefühl im Körper“ aus. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt mit einem selbst gewählten Gefühl in einer Stillarbeit.



**TIPP:** Gehen Sie mit den Schülerinnen und Schülern ein paar Redewendungen durch. Zum Beispiel: Wut im Bauch haben; einen Kloß im Hals haben; es verschlägt einem den Atem; man hat einen dicken Hals; Schmetterlinge im Bauch haben; es geht einem das Herz auf; ... Können die Schülerinnen und Schüler sich jetzt besser vorstellen, wie diese Redewendungen entstanden sind?

**!** **Wichtig:** Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und seinen Grund. Kein Gefühl ist schlecht. Auch Angst oder Trauer haben in gewissen Situationen und Lebenslagen ihren Sinn und durchaus ihren Nutzen. So bewahrt uns begründete Angst davor, in eine Gefahr zu geraten oder etwas zu tun, was lebensbedrohlich sein könnte. Und auch Trauer ist ein wichtiges Gefühl, weil es uns hilft, über eine schmerzliche Erfahrung oder einen Verlust besser hinwegzukommen und von etwas Abschied zu nehmen.

So passt jedes Gefühl immer in eine Situation, in der es durchaus sinnvoll ist. Manchmal ist es jedoch so, dass wir wegen Kleinigkeiten lange wütend sind oder uns wegen unwichtigen Sachen ärgern oder Sorgen machen. Dann ist solch ein Gefühl nicht sinnvoll und schadet auf Dauer nur.

## ● Vertiefung

Der QR-Code führt zum Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AinxILMtW1M>



Unser Körper und unsere Stimmung beeinflussen sich wechselseitig. Das bedeutet, die Stimmung, in der wir uns gerade befinden, entscheidet mit darüber, was unser Körper gerade macht. Die jeweilige Gefühlslage führt dazu, dass zum Beispiel die Mundwinkel hoch- oder runtergezogen werden, oder dass die Körperhaltung eingefallen oder aufrecht ist.

Umgekehrt haben wir aber auch Einfluss auf unsere Gefühle, wenn wir die Körperhaltung bewusst einsetzen. **Probieren Sie es gemeinsam mit Ihrer Klasse aus:** Lassen Sie zum Beispiel einmal den Kopf und die Schultern hängen und laufen so durch den Klassenraum. Wie fühlt sich das an? Oder ziehen Sie einmal ganz bewusst die Mundwinkel runter. Bekommen Sie dann nicht automatisch einen Kloß im Hals und fühlen sich traurig? Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen Körperhaltungen experimentieren.

**Wichtig** ist immer, dass Sie sich darüber austauschen, welches Gefühl die jeweilige Körperhaltung auslöst. **Weitere Beispiele:** gelangweilt sitzen und den Kopf auf die Hand stützen; fröhlich pfeifend durch den Raum hüpfen; vor Freude jubelnd in die Luft springen; Lächeln; sich vor Lachen biegen; ganz gerade sitzen und die Ohren aufmerksam spitzen, als hätte man gerade etwas Interessantes gehört.



Um die Wechselwirkung von Körper und Emotion positiv zu nutzen, können Sie mit Ihrer Klasse den „Körperzellenrock“ singen und tanzen. Der Körperzellenrock wurde von Astrid Kuby und Michael „Mosaro“ Scheickl entwickelt. Tanzen Sie mit Ihrer Klasse zu diesem Song und singen Sie aus Leibeskräften mit. Sie werden spüren, wie gut das tun kann. Wenn die Schülerinnen und Schüler den Text und den Tanz einmal kennen, dann können Sie diesen immer wieder als Muntermacher in den Unterricht integrieren und dadurch für Bewegung und gute Laune sorgen. So gehen die Schülerinnen und Schüler motiviert und schwungvoll in die nächste Unterrichtsstunde. Vielleicht schreiben Sie den Liedtext beim ersten Mal an die Tafel und tanzen die Schritte vor. Lied und Tanz finden sie bei YouTube unter dem Begriff „Körperzellenrock“.

## ● Transfer

Im letzten Schritt dieses Bausteins sollen die Schülerinnen und Schüler wieder bei sich selbst nachschauen, welche Körperhaltung sie häufig einnehmen, wenn sie glücklich sind. Gibt es so etwas wie eine Standard-Glücks-Körperhaltung?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, diese Aufgabe mit nach Hause zu geben. Um mit allen Sinnen in einen bereits erlebten Glücksmoment aus der Vergangenheit erneut intensiv eintauchen zu können, ist es wichtig, dass man ganz bei sich selbst ist und nicht von außen abgelenkt wird.

Teilen Sie hierzu das Arbeitsblatt „Meine glückliche Erinnerung“ aus und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, dieses Blatt bis zur nächsten Glückskompetenz-Stunde zu bearbeiten. Falls Sie, wie im Tipp vorgeschlagen, eine Gute-Laune-Collage basteln wollen, erinnern Sie die Kinder daran, ihr Glücksmoment-Foto zweimal auszudrucken, einmal für das Arbeitsblatt und einmal für die Collage.

### Material

Liedtext und Tanzschritte des „Körperzellenrock“, z. B. bei YouTube unter dem angegebenen Link



### Material

Kopie für alle:  
Arbeitsblatt  
„Meine glückliche Erinnerung“  
(siehe Teil 2: Materialsammlung S. 33)

Für die Gute-Laune-Collage:  
Große Pappe,  
Fotoausdrucke der Schülerinnen und Schüler,  
Papierkleber,  
Stifte



Erstellen Sie mit Ihrer Klasse eine Gute-Laune-Collage. Hierzu lassen Sie jedes Kind sein Glücksmoment-Foto von der Hausaufgabe ein weiteres Mal ausdrucken und mit in den Unterricht bringen. Schön ist, wenn Sie Ihr eigenes Foto auch beisteuern, denn Sie gehören mit zu der Gemeinschaft. Aus allen Fotos wird dann gemeinsam eine Collage der guten Laune gebastelt. Seien Sie kreativ. Wie könnte man die Collage zusätzlich zu den Glücksmoment-Fotos noch verschönern? Vielleicht können die Schülerinnen und Schüler in kleinen Sprechblasen typische Ausdrücke des Glücks oder der guten Laune wie zum Beispiel „Oh, ich freue mich so!“ oder „Yeah, geschafft!“ zwischen die Bilder schreiben. Hängen Sie die Collage anschließend gut sichtbar in der Klasse auf. Diese Collage wird ihre positive Wirkung nicht verfehlen.



### **Glücksfototagebuch** (nähere Infos dazu siehe Seite 37)

#### **3-R:**

- Reflexion (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal)
- Reminder (auf Arbeitsblatt 3-R im Journal und für den Klassenraum)
- Ritual rückwärts (über die Glückssteine den Klassenraum verlassen)