

Bildnachweis:

Coverfoto: Zensteine © Reicher (#31145049) – Fotolia.com
Seite 2: Anne Katrin Voss © Peter Kiefer
Seite 5: Ich – Du – Wir © Peter Kiefer
Seite 21: Farbstreifen © Peter Wittmann
Seite 29: Listening to the sea – girl with shell at the beach © Gorilla (#31989757) – Fotolia.com
Seite 31: Zen-Meditation – © Teamarbeit (#15618310)
Seite 31: Beautiful asian woman praying, isolated ... © macky_ch (#26956817) – Fotolia.com
Seite 31: Asian small child pay respect in Thai costume style © varandah (#57418346) – Fotolia.com
Seite 34: Peanuts-Comic: Depression © Peanuts Worldwide LLC./Distr. Universal Uclick/Distr. Bulls
Seite 37: Handspanne © Alx (#685032) – Fotolia.com
Seite 41: Schuber © Peter Wittmann
Seite 43: Glücksbücher © Peter Wittmann
Seite 45: Buntstifte, Pinsel © Peter Wittmann
Seite 46: Gartendraht © Peter Wittmann
Seite 57: Glücksheft © Peter Wittmann
Seite 62: Steinturm © Alexstar (#5130179) – Fotolia.com
Seite 68: Laubbläser © Jürgen Fälchle (#45879330) – Fotolia.com
Seite 68: Glocke in einem alten Turm © Gina Sanders (#53655587) – Fotolia.com
Seite 68: Herbstspaziergang © Marion Neuhaus (#817465) – Fotolia.com

Impressum

Glücklichsein, wie geht das?



Anne Katrin Voss ist seit vielen Jahren Lehrerin in der Sekundarstufe I mit den Fächern Kunst und Englisch. Außerdem war sie als Personalreferentin in internationalen Unternehmen sowie als freie Unternehmensberaterin tätig. Zudem arbeitet sie als systemische Beraterin (Ausbildung SYST-Inst., München) und Übersetzerin für amerikanische Therapeuten.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Dr. Kristina Poncin
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth

ISBN: 978-3-403-40270-1

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

AOL
verlag

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Geleitwort von Prof. Dr. Gerald Hüther	4
Einleitung	5
Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern	11
Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick	16
1. Tag: Glücklichsein	19
2. Tag: Glück stärken	32
3. Tag: Glückshelfer	39
4. Tag: Glücksgeschenke	44
5. Tag: Gemeinsam glücklich	49
Kopiervorlagen	
Kurzer Fragebogen zum Glück	58
Dauer des Glücks	59
Was ist Glück für dich?	60
Atemtechniken für zu Hause	61
Aufmerksames Verweilen für zu Hause	62
Die eigenen Stärken nennen	63
Positive eigene Quellen der Energie erinnern	64
Leporello: Unser Glücksbuch	65
Die zehn Hilfsregeln der „Themenzentrierten Interaktion“ für Gespräche in der Gruppe ..	66
Die Kurzform der Hilfen für die TZI	67
Arbeitsblatt Soundwalk	68
Literaturliste	69
Dank	71

Geleitwort von Prof. Dr. Gerald Hüther

Wer glücklich ist, der lernt auch gern. Glückliche Kinder erkennt man übrigens daran, dass sie mit Hingabe spielen. Und dabei, im freien, unbekümmerten Spiel, entdecken sie ihre besonderen Talente und Begabungen – jedes Kind auf seine Weise. Das kann man sehen, wenn man ihnen dabei zuschaut. Glückliche Erwachsene erkennt man daran, dass sie gern arbeiten. Wer glücklich ist, wird auch selten krank. Der isst nur, wenn er hungrig ist, geht gern raus, hat Freude an seinem eigenen Körper und ist neugierig auf andere Menschen und auf alles, was es in der Welt zu entdecken gibt. Glückliche Menschen erkennt man schon von Weitem an dem Strahlen in ihren Augen. Sie wirken so, als seien sie ganz eng mit sich selbst und allem, was sie umgibt, verbunden und doch gleichzeitig ganz frei. Glückliche Menschen haben keine Angst. Wer ihnen Angst einjagt, macht sie unglücklich.

Weil das in der Regel erst später im Leben passiert, sind kleine Kinder noch die glücklichsten Menschen der Welt. Glücklichsein muss man also nicht lernen. Aber es ist ein sehr fragiler Zustand. Ein Zustand, in dem alles zusammenpasst: das Vergangene, bereits Erlebte mit dem Gegenwärtigen, die Erwartungen und Hoffnungen mit der Realität, der Körper mit dem Geist, das Denken mit dem Fühlen und Handeln. Kohärenz nennen die Hirnforscher diesen Zustand, der sich leider allzu leicht in den der Inkohärenz verwandelt. Ganz automatisch immer dann, wenn man spürt, dass man von anderen als Objekt behandelt wird, als Objekt von Erziehungs- und Bildungsmaßnahmen, von Belehrungen und Bewertungen. Das tut vor allem Kindern noch sehr weh. Das passt nicht zu dem, was sie sich wünschen, erzeugt so Inkohärenz in ihrem Gehirn und macht sie unglücklich.

Weil sie diesen Zustand nicht selbst verursacht haben, können sie ihn auch nicht selbst abstellen. Sie brauchen dazu Hilfe.

Und diese Hilfestellungen zum Wiederaufbau der verlorenen Kohärenz in ihrem Gehirn sollten sie möglichst genau an dem Ort finden, wo sie auch durch die Unachtsamkeit anderer Menschen aus dem Glücklichsein herausgestoßen worden sind: manche schon zu Hause, die meisten aber in der Schule.

Und es ist ja auch nicht so schwer, Kindern dabei zu helfen, wieder glücklich sein zu können. Sie brauchen ja nur Gelegenheiten, um zu spüren, dass es geht. Dass sie wieder mit sich selbst und mit den anderen in eine gute Beziehung kommen könnten. Dass sie liebenswert sind und gemocht werden. Dass sie ihre Mitschüler einladen, ermutigen und inspirieren können, den Schulalltag etwas glücklicher zu gestalten.

Wie das alles in der Schule für Schüler – und auch für Lehrer – erfahrbar gemacht werden kann, beschreibt Anne Katrin Voss in ihrem Buch – nicht als graue Theorie, sondern als konkrete praktische Anleitung zur Schaffung eines Erfahrungsraumes in der Schule, der es den Schülern ermöglicht, zumindest ein Zipfelchen von dem wiederzufinden, was sie allzu oft und allzu leicht verloren haben: die Fähigkeit zum Glücklichsein in einer Welt, die leider noch nicht so ist, wie sie sein könnte. Wie sie aber für alle Kinder sein sollte.

Göttingen, im Dezember 2013

Gerald Hüther

Einleitung

In Aachen, wo ich lebe und als Lehrerin arbeite, steht in der Nähe des Tierparks ein schönes altes Haus in einem Park. Nähert man sich von der Seite, so sieht man in blauer Neonschrift den Schriftzug „Ich – Du – Wir“. Dies gefällt mir als Bild deshalb, warum Menschen zusammen in ein Haus ziehen, sehr gut. Weil es ihnen – so hoffen sie und wünsche ich ihnen – gemeinsam besser geht als alleine.



Als Lehrerin beschäftige ich mich häufig mit der Frage des Du und des Wir, sowohl in meinem persönlichen Umgang mit meinen Schülern als auch, wenn ich sie dabei unterstütze, eine neue Klassengemeinschaft aufzubauen. Dabei geht es immer um die Balance des Individuums im Bezug zur Gemeinschaft und gerade dort gibt es oft Missverständnisse und Komplikationen. Dies war für mich vor einigen Jahren der Anlass, im Englischunterricht u. a. mit einigen Arbeitsblättern zur „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg zu arbeiten. So konnte ich zugleich zwei Ziele umsetzen – Englisch unterrichten und Ideen vermitteln, wie ein friedvoller Umgang miteinander funktionieren kann.

Um solche Ansätze weiter auszubauen, ging ich auf die Suche nach geeigneten Methoden und Tipps. So war es wie das Aufspringen eines Knotens, als ich Anfang des Jahres 2007 einen kurzen Fernsehbericht über das britische Projekt „A Course in Wellbeing“ sah. Dort wurde ein Unterricht vorgestellt, der vermittelt, wie Schüler sich um das eigene Wohlergehen kümmern können – ein Unterricht also, der vor allem davon ausgeht, dass sie selbst etwas dazutun können, und der Tipps gibt, wie das geht. Eines wurde mir damals klar: Solange ich nicht gut mit mir selber umgehen kann, wird es mir schwerfallen, mit anderen gut umzugehen. Der englische Leiter dieses Kurses, Ian Morris, ist am Wellington College in Wellington (Berkshire, England) verantwortlich für den Bereich Philosophie und Theologie. Wir kamen in engen Kontakt mit dem Ergebnis, dass er mir all seine Unterlagen sendete, mit der Erlaubnis, diese zu nutzen. Dieses großzügige Entgegenkommen war für mich der entscheidende Impuls, eigenes Unterrichtsmaterial zu sammeln und zu einem Lehrerhandbuch zusammenzustellen.

Nach jahrelanger eigener Auseinandersetzung mit dem Thema freue ich mich nun, dass hier das Ergebnis vorliegt, in das umfassende Recherchen zum Thema „Glück“, eigene „Glücksforschung“, zahlreiche Seminare und Berge von Literatur zu dem Thema eingeflossen sind (u. a. die wunderbaren Bücher von Stefan Klein und Eckart von Hirschhausen; siehe Literaturliste).

Die Umsetzung des vorliegenden Materials geht den Weg von der eigenen Erfahrung und Einübung eines guten Umgangs mit sich selber hin zum Verstehen des grundlegend gleichen Wunsches der anderen.

Die Schritte und Anregungen, wie dies funktionieren kann, setzen eine gewisse Kenntnis der Mechanismen voraus. Hat sich die Neuropsychologie zuerst nur mit dem Gehirn alleine beschäftigt, richtet sie ihre aktuellen Forschungen auf das Gehirn im Zustand der Kommunikation mit anderen und der Umwelt. Die daraus gewonnenen Ergebnisse zeigen, dass sich unsere Intelligenz nur voll entfalten kann, wenn äußere Anregungen in einem positiven Umfeld die Entwicklung stimulieren. Diese Hintergründe sind für Sie als Lehrer aus meiner Sicht hoch spannend und weisen deutlich daraufhin, dass Persönlichkeitsentwicklung und Lernen nur in einer positiven Haltung in einer Gruppe gelingen kann (Hüther, 2012). Und dies ist auch der Grund, warum sich das Projekt „Glücklichsein“ in zwei Hälften teilt: einerseits die positive Entwicklung des Ich und andererseits die Integration dieses Ich in die Gruppe, das Wir. Beides bedingt sich und führt zu einer besseren Unterrichts- und Lernatmosphäre. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass Schule mit dem Unterricht zum Glücklichsein etwas weitergeben kann, was oft gewünscht, aber selten erreicht wird: das Lernen für das Leben – ein gelungenes, vielleicht sogar zufriedenes, glückliches Leben.

Glück – Bedeutungsvarianten des Begriffs

Das Wort „Glück“ ist im Deutschen mehrdeutig. Ursprünglich kommt der Begriff vom mittelhochdeutschen „gelücke“, einer Bezeichnung für einen Erfolg oder ein Gelingen, welches ohne eigenes Zutun zustande kommt. Für uns heute beinhaltet das Wort „Glück“ einen ganzen Bedeutungscluster, es ist umfassend und vielschichtig und daher zur Beschreibung oft nicht eindeutig genug und zu ungenau. In vielen anderen Sprachen gibt es differenzierende Begriffe für das Empfinden von innerem Wohlbefinden im Unterschied zum äußeren Wohlergehen und zum Glück, welches einem zufällt. Im Englischen ist dies beispielsweise die Unterscheidung zwischen „happiness“, „bliss“ und „luck“, wobei „luck“ wie „gelücke“ einen durch günstige Umstände bewirkten Zufall meint und „happiness“ einen kurz- oder längerfristigen Zustand von Lebenszufriedenheit.

Das Volk der Inuit verfügt über viele Begriffe für Schnee und nutzt diese zur Unterscheidung unterschiedlicher Schneearten. Ebenso geht es bei der Beschäftigung mit dem Begriff „Glück“ darum, die Fähigkeit zu erweitern, das Glückliche in seinen unterschiedlichen Aspekten zu erkennen. In der Glücksforschung und in dem vorliegenden Lehrerhandbuch geht es dabei nicht um das Zufallsglück, sondern um die Bedingungen, die zu einem Glücksempfinden beitragen können, deshalb wird auch häufig von Wohlergehen, eben dem „wellbeing“ gesprochen.

„Glücklichsein“ ist der Begriff, den ich seit 2007 für das Unterrichtsprojekt zu diesem Thema nutze. Aus meiner Sicht ist darin ein wichtiger Punkt enthalten, den Philosophen und Glücksforscher immer wieder betonen: der Aspekt des aufmerksamen, wahrnehmenden Seins im Augenblick. Eine Loslösung von der Betrachtung des „Was wäre, wenn alles anders gewesen wäre ...?“ oder „Ach, und das muss ich noch tun und das und das ...“, eine Loslösung vom Sein in Vergangenheit und Zukunft und stattdessen eine Konzentration auf das innere Empfinden von Wohlergehen oder Glücklichein. „Glücklichsein“ meint nicht das euphorische Glücksgefühl im Moment, was sich schnell verzehrt und wieder neuer Unzufriedenheit Platz macht, sondern eine dauerhafte und solide Lebenshaltung, die die Grundlage dafür ist, ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlergehens zu ermöglichen, selbst wenn die Stürme des Lebens einen mal heftiger umtoben.

Ich nenne mein ganzjähriges Unterrichtsprojekt vollständig „Glücklichsein, wie geht das?“. In dem „Wie geht das?“ ist die Überzeugung enthalten, dass es neben der notwendigen sozialen und gesellschaftlichen Verantwortung einen Anteil der Eigenverantwortung für das Gelingen des Wohlbefindens oder Glücklicheins gibt und dass es hierzu Anregungen, Methoden und Tipps gibt, die vermittelt werden können.

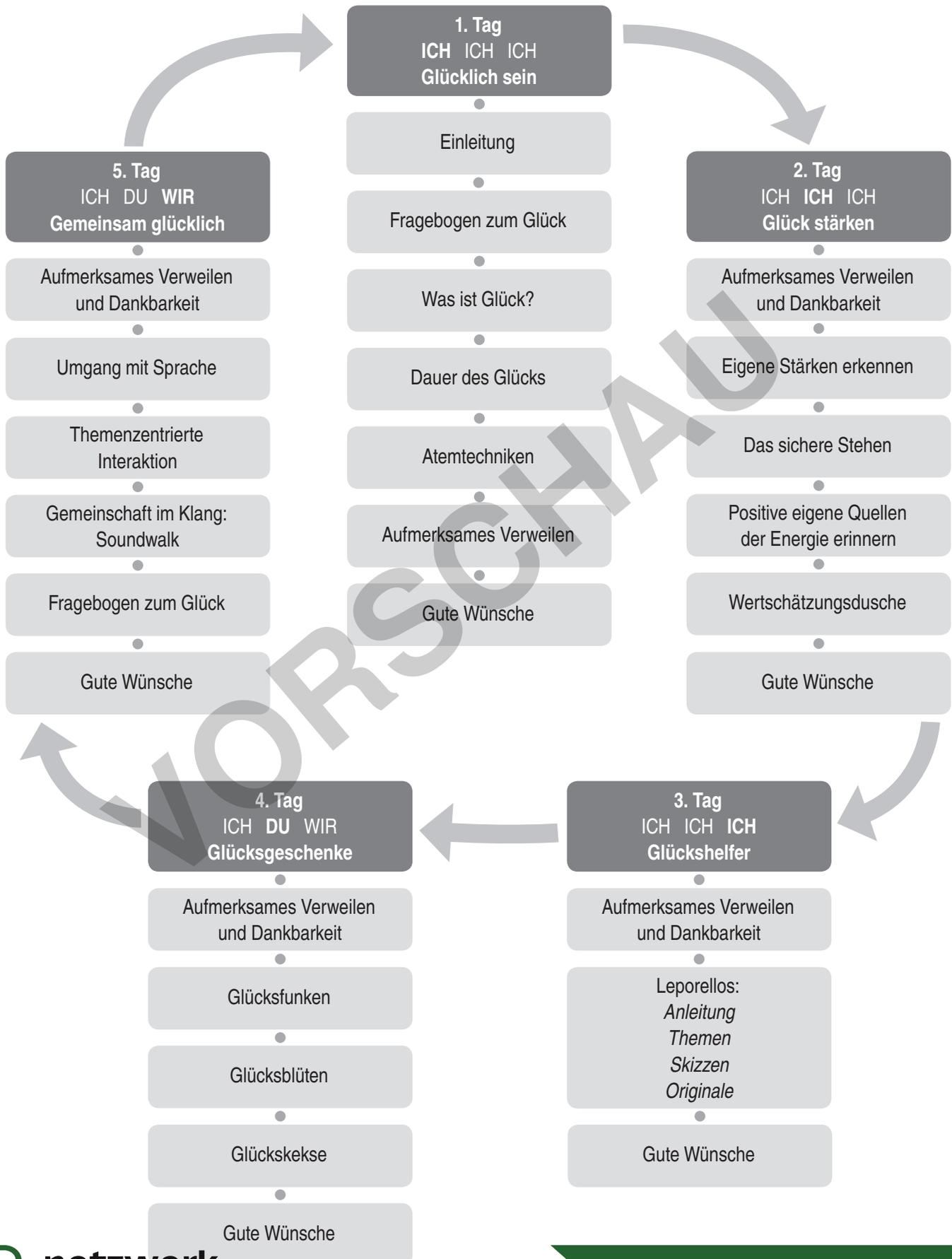
Ein weiterer wichtiger Begriff ist der des „Gelingenden Lernens“, den Prof. Dr. Gerald Hüther geprägt hat. Die Bezeichnung „gelingen“ erlaubt es, von den wertenden Urteilen „gut“, „mittelmäßig“, „schlecht“ oder ähnlichen Begriffen wegzukommen, hin zu dem, was als Ziel gesetzt wurde. Ich folge ihm da sehr gerne und benutze den Begriff des „Gelingens“ in der Kombination mit Lernen, Leben, Liebe und anderen bedeutsamen Entwicklungserfahrungen in unserem Leben.

Glücksforschung – Geschichte und Hintergründe

In den 1960er-Jahren gab es vereinzelt Soziologen oder Psychologen, die den Blick von der Bearbeitung verstörender Vergangenheit auf eine Verstärkung vorhandener Fähigkeiten der Person und auf die Lösung von Lebensschwierigkeiten gelenkt haben.

Schon vorher stellte Abraham Maslow im Jahr 1943 die nach ihm benannte und heute noch gültige „Maslow'sche Bedürfnispyramide“ vor und später den darauf aufbauenden Ansatz der „Humanistischen Psychologie“. In den 1990er-Jahren fasste der Amerikaner Martin Seligman viele Strömungen dieser Richtung unter dem Begriff „Positive Psychologie“ zusammen und in Deutschland wird der Begriff

Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick



Der Gesamtaufbau vom Ich zum Wir

Wie immer Sie dieses Material nutzen möchten, ob fünf Tage, zehn Halbtage oder 20 Doppelstunden innerhalb eines halben Jahres, die Inhalte der einzelnen Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf. Die ersten Blöcke beschäftigen sich mit Methoden des guten Umgangs mit sich selber, dem ICH.

Ausgangspunkt, um vom ICH um WIR zu kommen, ist für mich die folgende Überzeugung: Menschen sind nur dann in der Lage, offen und kooperativ mit anderen Menschen umzugehen, wenn sie auch gut mit sich selber umgehen können. Die Unterrichtsreihe beginnt deshalb mit dem Blick auf Möglichkeiten, die jeder nutzen kann, um Dankbarkeit, innere Ruhe, eigene Stärken und Wohlbefinden zu erkennen und wachsen zu lassen. Erst dann wird der Blick auf die Interaktion mit anderen Menschen gerichtet und dabei besonders auf die damit verbundenen sprachlichen Mittel, deren Beherrschung für ein gelingendes Miteinander sehr hilfreich ist. Wir schauen darauf, wie Sprache modifiziert werden kann, um Wünsche und Bedürfnisse so zu formulieren, dass das Gegenüber sie in Ruhe und mit Verständnis anhören kann.

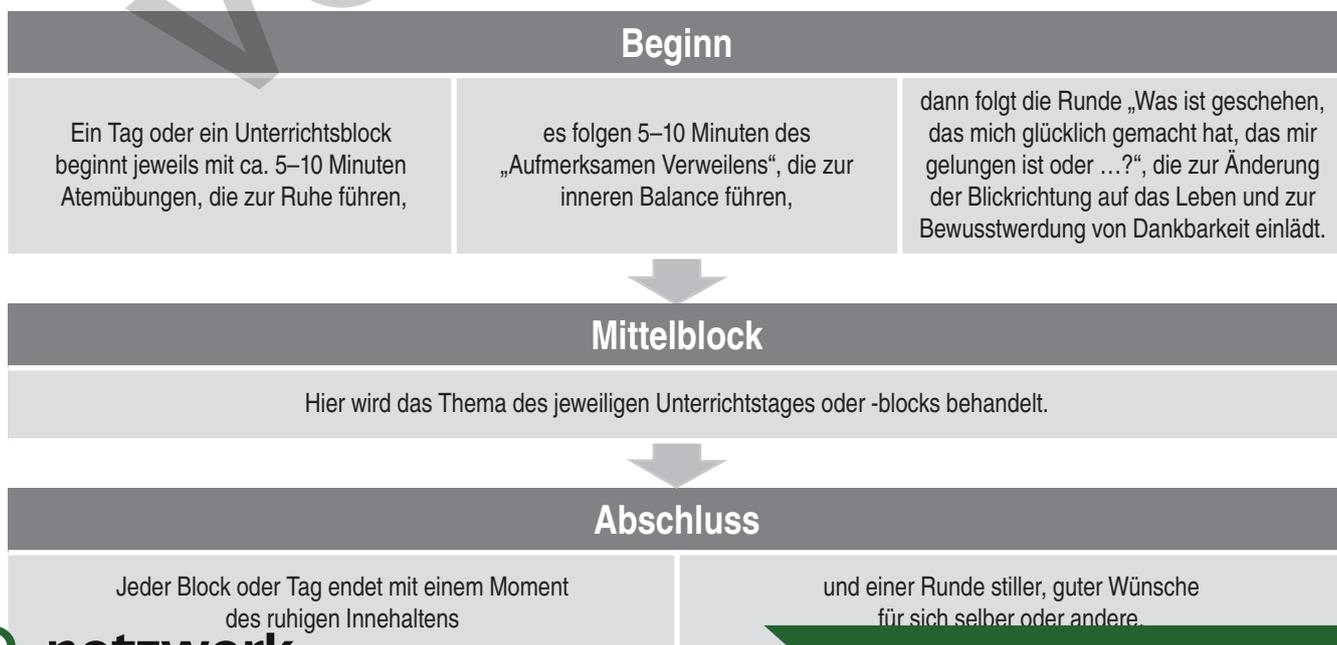
Rahmendes Element: Fragebogen zum Glück

Am ersten und am letzten Tag des Projektes wird jeweils ein Fragebogen zum individuellen Wohlbefinden ausgefüllt. Die Ergebnisse können kurz vor Abschluss von „Glücklichsein, wie geht das?“ verglichen werden. Dieser Fragebogen bildet den Rahmen um das gesamte Unterrichtsprojekt. Er fungiert als eine Art Mini-Evaluation, was sich in den Tagen des Projektes für die Schüler verändert hat. Grundlage für den Fragebogen ist der oben bereits erwähnte Fragebogen der am WHI (World Happiness Index) beteiligten Wissenschaftler und Forscher.

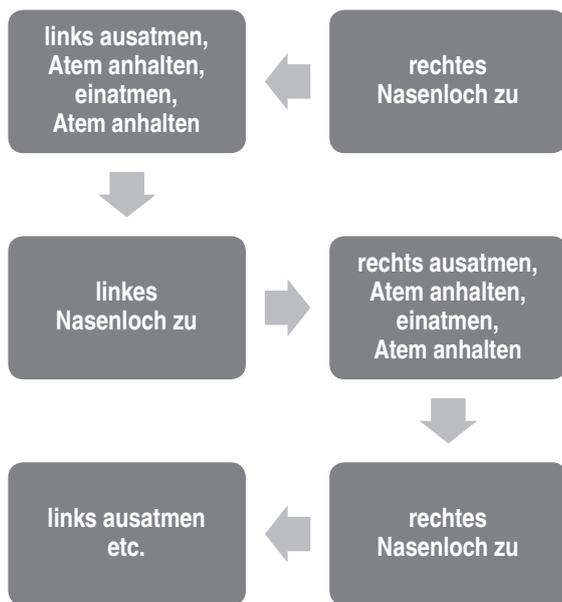
Wenn sich nach wenigen Tagen des Betrachtens von Glück bei einigen Schülern ein kleiner Anstieg bei den Glücksquotienten zeigt, ist dies erfreulich. Viele Aspekte des individuellen Wohlbefindens werden sich allerdings bei den Schülern erst später herausbilden und manches kann sogar Jahre später wieder in deren Erinnerung auftauchen. Neben den gewünschten direkten Effekten entstehen so auch nachhaltige Auswirkungen.

Aufbau der einzelnen Blöcke

Für eine Projektwoche oder zehn Halbtage gilt das Nachfolgende für den Beginn und das Ende eines jeden Tages. Planen Sie 20 Doppelblöcke, so gilt es für jeden dieser Blöcke. Eine Ausnahme bildet nur der erste Tag bzw. Block, da Sie in diesem Fall das Gesamte zuerst erläutern und die Methoden einführen müssen.



Wechselatmung



Bei dieser Atmung wird immer eines der Nasenlöcher verschlossen gehalten: Die Schüler legen den Zeigefinger etwas oberhalb der Nasenwurzel an die Stirn. Der Daumen verschließt das rechte Nasenloch und die Schüler beginnen damit, durch das linke Nasenloch auszuatmen. Dann atmen sie durch das linke Nasenloch langsam und ruhig ein. Der Atem wird kurz einbehalten, währenddessen verschließt der Ringfinger das linke Nasenloch und der Daumen gibt das rechte Nasenloch frei, durch das nun ausgeatmet wird. Nach einer Weile wird durch dieses Nasenloch eingeatmet, kurz der Atmen einbehalten, das rechte Nasenloch verschlossen, das linke geöffnet, ausgeatmet etc.

Die Länge der Atemzüge beim Ein- und Ausatmen folgt zu Beginn dem natürlichen Fluss des Atems und kann im Laufe der Zeit gestreckt werden. Sie kann durch stilles

Zählen 21, 22, 23 ... beobachtet und ausgedehnt werden. Üblicherweise sind die Phasen, in denen der Atem angehalten wird, etwas kürzer als die Atemzüge selber.

Diese Atmung balanciert den gesamten Körper, gibt eine innere Stabilisierung und stärkt gegen Erkältung! Sie bietet sich besonders auch im Herbst und Winter an, da Unterricht besser gelingt und einfach mehr Spaß macht, wenn alle anwesend und gesund sind.

Glücksatmung

Die Sitzposition ist wie beim „Aufmerksamen Verweilen“ im halben oder ganzen Lotussitz. Die Hände liegen mit den Fingern um den Daumen zur Faust geschlossen in der Leistenbeuge.

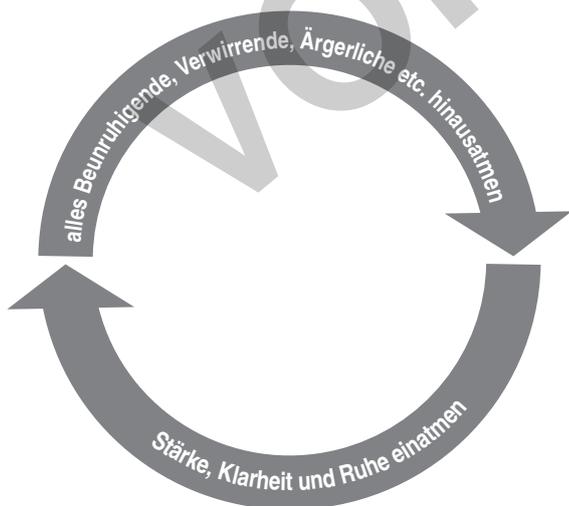
Beim Einatmen durch die Nase schließen sich die Finger fester, der Daumen drückt auf die Wurzel des Ringfingers und die Schultern werden mit den Armen aus der Leistenbeuge nach oben gedrückt. Dabei stellen die Schüler sich vor, dass sie Stärke, Klarheit und Ruhe einatmen.

Beim Ausatmen durch den Mund öffnen sich die Hände, die Arme werden Richtung Knie nach vorne gestreckt und die Finger gespreizt. Sie stellen sich vor, dass sie alles Beunruhigende, Verwirrende, Ärgerliche etc. hinausatmen. Dazu kann noch die Zunge rausgestreckt werden (ein guter Grund zum Lachen).

Das erfolgt dreimal kräftig hintereinander. Danach fließt der Atem ruhig, der Geist ist beruhigt. Wenn Schüler unruhig in den Unterricht kommen, ist diese Atmung durch das energische, kräftige Ausatmen sehr hilfreich.

Anschließend teilen Sie die Kopien „Atemtechniken für zu Hause“ an die Schüler aus, sodass diese auch zu Hause die Atemübungen machen können. Sie können z. B. vorschlagen, die Wechselatmung eine Woche lang zu Hause

zu machen und zu beobachten, wie lange der Atem angenehm zwischen Aus- und Einatmen angehalten werden kann. Wer mag, kann diese Atmung beibehalten und wie das Zähneputzen jeden Morgen machen.



»»»»»» Aufmerksames Verweilen und gute Wünsche (Einzelarbeit)

Hintergrund

Die im vorausgegangenen Teil behandelten Atemtechniken helfen dabei, im Klassenraum Ruhe einkehren zu lassen, und tragen durch die Verbesserung der Gesundheit zum Wohlbefinden bei. Das „Aufmerksame Verweilen“ als eine Form der Meditation in der Schule dient vergleichbaren Zielen und steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit der Schüler. Seit den 1980er-Jahren weist eine wachsende Anzahl wissenschaftlicher Studien (z. B. Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson, 2001, und in Deutschland Wolf Singer, 2013) die positive Auswirkungen von Meditation nach. Auch Krankenkassen in Deutschland interessieren sich seit einigen Jahren für die gesundheitlichen Vorteile von Meditation und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung nach Kabat-Zinn. Sie bieten sogar Meditationsanleitungen auf ihren Internetseiten an. Ein neben Prof. Dr. Wolf Singer sehr anerkannte Meditationsforscher in Deutschland ist Dr. Ulrich Ott (2010), Psychologe und Neurowissenschaftler an der Universität Gießen, der am „Bender Institute of Neuroimaging“ den Gehirnen von Menschen zuschaut, die im Kernspintomografen meditieren.

Im Projekt „Glücklichein, wie geht das?“ wird statt Meditation die Bezeichnung „Aufmerksames Verweilen“ benutzt; sie beschreibt, was getan wird. Dies ist besonders bei Klassen mit einem hohen Anteil von Schülern aus unterschiedlichen religiösen Traditionen wichtig. So wird deutlich, dass die Technik der Meditation losgelöst von religiösen Vorstellungen genutzt werden kann.

Ablauf

Aufmerksames Verweilen

Vorbereitung: Für den Unterricht benötigen Sie Decken, Sitzkissen und einen Klanggeber. Eine Klangschale ist zum Signalisieren von Beginn und Ende des „Aufmerksamen Verweilens“ sehr angenehm. Suchen Sie sich gern auch einen anderen Klang, der Ihnen gefällt. In der Klasse wird ein freier Raum benötigt, in dem die Schüler die Decken ausbreiten und die Sitzkissen darauflegen können. Es sitzen alle in Reihen hintereinander, ohne sich anzuschauen, so kehrt schneller Ruhe ein, als wenn alle im Kreis sitzen und einige sich immer wieder gegenseitig mit Gelächter und Faxen anstecken. Sie selbst sitzen vor den Schülern, sodass alle Sie und auch Sie alle sehen können. Manche Schüler verstecken sich sonst schon einmal hinter anderen und machen Unsinn.

Zum entspannten Sitzen brauchen die Schüler bequeme Kleidung und Sitzmöglichkeiten: Sitzkissen sind sehr hilfreich und auf längere Sicht lohnt sich die Anschaffung. Gibt es keinen Etat an Ihrer Schule oder finden Sie keine Möglichkeit, diese günstig zu kaufen, können auch einfach Decken zu Sitzkissen gerollt werden. Hierfür falten Sie eine Decke der Länge nach so oft, dass zum Schluss eine ca. 20 cm breite, lange Deckenbahn vor Ihnen auf dem Boden liegt. Diese Deckenbahn wird jetzt sehr fest aufgerollt und der letzte Zipfel zum Fixieren in die Rolle gestopft. Diese Sitzmöglichkeit ist stabil und hält eine ganze Weile. Mit etwas Übung können die Schüler dies auch selber machen. Eine zweite Decke als Unterlage für das Kissen ist generell sehr angenehm, ganz besonders im Winter, wenn es vom Boden her kühl werden kann.

Es ist wichtig, dass die Schüler dicke Socken zum Überziehen mitbringen und, bevor sie sich setzen, die Schuhe ausziehen. Behält man die Schuhe an, wird die Blutzufuhr abgedrückt, die Beine schlafen ein und beginnen zu kribbeln.

An diesem ersten Tag werden die Schüler vermutlich viel Zeit für das Ausbreiten der Decken, der Sitzkissen und das Einüben der Sitzposition benötigen. In den folgenden Unterrichtsblöcken spielt sich das ein und es sind hierfür jeweils zu Beginn ungefähr 10 Minuten einzuplanen.

Eröffnungssignal: Zu Beginn des „Aufmerksamen Verweilens“ wird die Klangschale einmal kräftig mit einem stoffumwickelten Holzschlägel am oberen Rand angeschlagen. Bitten Sie die Schüler, in den Klang einzuhören und mit dessen Verklingen in sich selber hinein.

Entspanntes Sitzen: Erklären Sie den Schülern die einzelnen Punkte der Sitzhaltung und lassen Sie diese ausprobieren (siehe die Kopiervorlage „Aufmerksames Verweilen für zu Hause“ auf Seite 62).

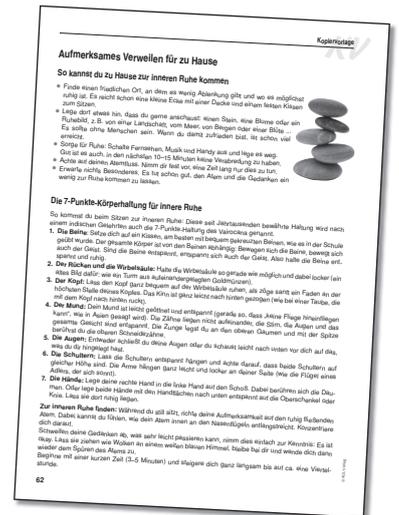
Wir kehren zum Atmen zurück.

Wir kehren zum Atmen zurück.

Wir kehren zum Atmen zurück.

Sitzen alle Schüler auf den Sitzkissen, bitten Sie diese, ihre Aufmerksamkeit

auf den Fluss ihres Atems zu lenken. Die Schüler konzentrieren sich dabei auf das feine Gefühl, das beim Ein- und Ausatmen an den inneren Nasenflügeln entsteht. Taucht ein Gedanke auf, wird dieser „wie eine Wolke an einem weiten blauen Himmel“ ziehen gelassen und die Aufmerksamkeit kehrt auf den Atemfluss zurück. Das ist zu Beginn nicht ganz einfach, weil wir gewohnt sind, ständig neue Gedanken und Geschichten zu produzieren. Solch ein Gedankenstrom lenkt leicht die Aufmerksamkeit vom Atem ab. Deshalb erinnern Sie die Schüler zwischendurch immer wieder mit leiser Stimme daran, mit der Aufmerksamkeit zum Fluss des Atems zurückzukehren.



Abschlussignal: Am Ende des „Aufmerksamen Verweilens“ wird die Klangschale dreimal mit langsam lauter werdendem Anschlag zum Klingen gebracht. Diese langsame Steigerung des Klangs ist sinnvoll, da manche Schüler sehr tief in sich gehen können und es gut ist, sie dadurch sanft wieder in den Alltag zu holen.

Beginnen Sie mit ungefähr 5 Minuten des „Aufmerksamen Verweilens“ und steigern Sie die Dauer an den folgenden Tagen langsam auf 10 bis 15 Minuten.

Alternativ zum „Aufmerksamen Verweilen“ in Stille mit der Fokussierung auf dem Atemfluss können auch „Traumreisen“ unternommen werden, die mit ruhiger, leiser Stimme gesprochen den Schülern das Eintauchen erleichtern können. Dazu eignet sich z.B. die mit freundlicher Genehmigung der Autorin Gabriele Rossbach hier abgedruckte Geschichte „Südseetraum“:

Südseetraum

Du gehst über den weißen Sand eines Südseestrands und bist unterwegs zu deiner Lieblingspalme. Es ist noch früh am Morgen und du fühlst die wohlige Sonnenwärme auf der Haut. Ein erfrischender Wind weht durch dein Haar. Große und kleine Palmen säumen den Strand. Dazwischen wachsen grüne Büsche und tropische Pflanzen mit leuchtenden, duftenden Blüten. Genussvoll atmest du den zarten Duft ein. Nun wanderst du zur sanft plätschernden Brandung hinunter und lässt deine Füße vom klaren Meerwasser umspülen. Die Sonne hat dich durchwärmt und du hast Lust, ein Bad zu nehmen. Das Wasser leuchtet türkisgrün und hebt sich vom strahlenden, tiefblauen Himmel ab. Fröhlich und spritzend tauchst du ins Meer ein. Erfrischend umfließt dich das leuchtende Wasser und du fühlst den Sand unter deinen Füßen. Wenn du tauchst und die Augen öffnest, siehst du die hellen Sonnenstrahlen über den Sandboden tanzen. Vergnügt tauchst und schwimmst und planschst du. Die aufspritzenden Wassertropfen glitzern im Sonnenschein wie Dia-



»»»»» Themen der Glücksbücher (3er-Gruppen)

Hinweis: Manche Informationstexte erfordern eine sprachliche Anpassung an die Altersgruppe.

Zur Arbeit an den Themen ist je einer pro Gruppe verantwortlich für die Informationsbeschaffung, für das Schreiben der Texte oder für das Zeichnen bzw. Malen der Bilder. Die Schüler befassen sich damit, was zu einem guten Umgang mit sich selber helfen kann (genug Pausen machen, genug spazieren gehen etc.). Dabei können mehrere Gruppen am selben Thema arbeiten oder Sie können das ausschließen, um insgesamt eine breitere Palette von Glücksfaktoren abzudecken. Wichtig ist, den Schwerpunkt auf die Bedürfnisse des menschlichen Körpers zu legen.

Hier sind nur einige stichwortartige Informationen zu den einzelnen Themen zusammengestellt:

<p>Glücksfaktor: Genug trinken 1–2 Liter pro Tag, am besten ungesüßte Getränke</p> <p>Warum braucht der menschliche Körper so viel Wasser? Was passiert bei Wassermangel? Warum ist Zucker nicht gut? eventuell Biolehrer fragen</p> <p>Was trinken die Schüler gerne? Cola oder Kräutertee? Wasser?</p>	<p>Glücksfaktor: Genug Schlaf Viele Jugendliche leiden unter Schlafmangel, da sie häufig weniger als 9 Stunden schlafen. Internet, Fernsehen und anderes halten sie wach. Eine detaillierte Übersicht durchschnittlich notwendiger Schlafzeiten von Kindern und Jugendlichen siehe u. a. „Familienhandbuch des bayrischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Frauen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Neugeborene: Schlafbedürfnis 16–18 Stunden/Tag ● Bis 1 Jahr: Schlafbedürfnis noch 13 Stunden/Tag ● 1–4 Jahre: 12 Stunden/Tag ● 5–6 Jahre: 11,5 Stunden/Tag ● 7–9 Jahre: 11 Stunden/Tag ● 10–11 Jahre: 10,5 Stunden/Tag ● 12–13 Jahre: 10 Stunden/Tag ● 14–16 Jahre: 9 Stunden/Tag <p>Viele Schüler schlafen weniger und auch oft sehr unregelmäßig. Unausgeschlafen werden Menschen leichter nervös, verärgert oder unruhig, das zeigt sich auch in der Schule.</p> <p>Was verhilft zu gutem Schlaf? Haben die Schüler eigene Tipps zum guten Schlafen, zu einem regelmäßigen Schlafrhythmus?</p>	<p>Glücksfaktor: Gutes Essen viel Obst und Gemüse Welches Obst oder Gemüse mögen sie, welches nicht? viele unterschiedliche Getreide (kennen die Schüler Dinkel, Gerste, Amaranth, Buchweizen ...?) kaum Zucker, wenig Fleisch frisch zubereitete Speisen Kochen einige Schüler manchmal gemeinsam mit einem Elternteil? Haben vielleicht einige einen kleinen Garten? Schmeckt Bio anders? (Ich besuche mit Schülern manchmal einen Bioladen, der nach rechtzeitiger Absprache Verkostungen anbietet.)</p>
<p>Glücksfaktor: Genug Licht 4 x pro Woche 15 Minuten nach draußen; Vitamin-D-Ausschüttung gegen den Winterblues stimuliert Endorphine (auch ohne Sonne) Wer geht auch im Winter raus? Was hilft, um rauszugehen? Gassigehen mit dem Hund, mit Freunden verabreden eventuell Biolehrer fragen Lesetipp: Kerr (2004–2011): Dschinnis brauchen Sonne, um aktiv und kraftvoll zu bleiben (Vampire gehen ein).</p>	<p>Viele Schüler schlafen weniger und auch oft sehr unregelmäßig. Unausgeschlafen werden Menschen leichter nervös, verärgert oder unruhig, das zeigt sich auch in der Schule.</p> <p>Was verhilft zu gutem Schlaf? Haben die Schüler eigene Tipps zum guten Schlafen, zu einem regelmäßigen Schlafrhythmus?</p>	<p>Glücksfaktor: Genug Sport Stresshormon Adrenalin und Antistresshormon Cortisol werden abgebaut, Endorphine ausgeschüttet. Wie viel Sport ist „genug“ Sport? 3–5-mal pro Woche 30 Minuten oder 5–10 Minuten Seilspringen pro Tag</p> <p>Sind einige Schüler im Sportverein?</p> <p>eventuell Sportlehrer zu diesem Thema fragen</p>
<p>Glücksfaktor: Eine angenehme Umgebung schaffen Welche Farben machen einen Raum gemütlich? Es unterstützt: ein guter Geruch (Hinweis: Bioduftöle, da andere leicht Allergien auslösen), kuschelige Kissen und Decken, Kerzen (auch LED-Kerzen) als zusätzliches Licht oder LED-Girlanden im Raum ...</p>		<p>Glücksfaktor: Hilfreiche Freunde Menschen, die mir helfen, die mich schätzen, die mir zuhören, die ... Was erwarte ich von Freunden? Was kann ich tun, damit ich Freunde gewinne und behalte? Hirschhausen-Tipp: Investiere in Ereignisse und nicht in Dinge.</p>

Weitere Informationen zu den Themen finden Sie z. B. im Internet bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.kindergesundheit-info.de (bis zu zehn Jahren) und www.j1-info.de für Jugendliche sowie in Informationsbroschüren oder CDs der unterschiedlichen Krankenkassen (hier kann man in der Regel den Namen der Krankenkasse löschen, muss teilweise die Texte sprachlich etwas anpassen).

Tipp: Häufig gibt es auch informative kurze Filmberichte bei den Fernsehsendern oder in deren Printversionen zu den einzelnen Themen, die weniger starken Lesern den inhaltlichen Einstieg erleichtern, z. B. unter „Schulfernsehen Glück“ oder <http://www.rbb-online.de/schulstunde-glueck/filme/index.html>.

Die Entwürfe der Glücksbücher

Die Schüler skizzieren ihre Ideen, wie sie die recherchierten Informationen im Leporello in Worte fassen, auf die Seiten verteilen und gestalten bzw. illustrieren wollen. Eine Anleitung für die Schüler kann die Frage sein: „Was muss jemand wirklich über das Thema erfahren, damit er sich gut um sich selber kümmern kann?“ Die Entwürfe ermöglichen, die Text- und Bildideen auf dem Format eines Leporellos zu erproben und außerdem gemeinsam in der Gruppe zu entscheiden, was von der Information auf diesem begrenzten Raum erscheinen muss. Diese Skizzen bespricht jede Gruppe dann mit Ihnen.

Die Originale der Glücksbücher

Nach der Besprechung mit Ihnen bringen die beiden ausführenden Schüler alles in die abschließende Originalversion des Leporellos. Nach Fertigstellung kann jede Gruppe ihr Leporello der gesamten Klasse vorstellen und so allen ihre inhaltliche und bildnerische Arbeit präsentieren. Auf diese Weise erfahren alle in der Klasse etwas über die unterschiedlichen Glücksfaktoren des Wohlbefindens.



Gute Wünsche (Einzelarbeit)

Lassen Sie die Schüler noch einmal kurz (ca. 1–2 Minuten) still zu sich kommen und die Augen schließen. Dazu sitzen die Schüler auf ihren üblichen Stühlen. Daran schließen zum Abschluss die guten Wünsche an (Anleitung siehe Seite 30).



»»»» „Aufmerksames Verweilen“ und Dankbarkeit

Der Block beginnt wie immer mit den Atemtechniken, dem „Aufmerksamen Verweilen“ und der anschließenden Übung zur Dankbarkeit (Anleitung siehe ab Seite 25).

»»»» Umgang mit Sprache (Lehrervortrag)

Sprache als Grundlage unserer menschlichen Kommunikation und Ausdruck unseres Denkens ist geeignet, unser Miteinander sowohl zu verschärfen als auch zu entspannen. Die Arbeit an unserer Sprache ist somit auch Arbeit an unserem Geist und in der Folge an den Möglichkeiten, eine von gegenseitigem Respekt geprägte Gemeinschaft aufzubauen. Diese Arbeit ist nicht immer leicht, weil sie über eine lange Zeit eine permanente Aufmerksamkeit auf die eigenen Worte verlangt. Marshall B. Rosenberg sagt über eine Veränderung hin zu einer gewaltfreien Sprache: „It’s simple but not easy.“ Eine gute Übersetzung wäre: „Es ist klar, aber nicht einfach.“

Wir alle haben über viele Jahre oder Jahrzehnte vorrangig hierarchische und bewertende Ausdrucksformen erlernt. So bedarf es Zeit und viel Übung, an einer Veränderung zu arbeiten. Gelingt diese, ist das Ergebnis eine erfreulich aggressionsreduzierte Lebensweise.

An dieser Stelle passt das chinesische Sprichwort (es wird auch dem Talmud, Mahatma Gandhi und anderen Quellen zugeschrieben):

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“