

Geleitwort von Gert Scobel	3
Einleitung	5
Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern	10
Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick	15
1. Tag: Die Frage nach dem Glück	18
2. Tag: Grundlagen des Glücks	30
3. Tag: Glück in der Philosophie (von Dr. phil. Erich Reisen)	37
4. Tag: Glück in der Kommunikation	44
5. Tag: Gemeinsam glücklich	51
 Kopiervorlagen	
Die Farbe Rot	58
Die Zutaten des Glücks	59
Mein Glückstagebuch	60
Atemtechniken für zu Hause	61
Aufmerksames Verweilen für zu Hause	62
Die eigenen Stärken nennen	63
Stärken und Schwächen – Beide sind Teile von mir	64
Kleine Auszeit für den Nacken	65
Reframing von Schwächen	66
LEO – Liebe, Erkenntnis und Ordnung	67
Was ist ein Philosoph?	68
Der Moment der Entscheidung	69
Der Lauf des Lebens	69
Robert Crumb: Der Lauf des Lebens	70
Die Stachelschweine	71
Rollenkarten	71
Die Kunst, glücklich zu sein	72
Aufmerksames Zuhören	73
Gewaltfreie Kommunikation im Überblick	74
GfK – Bedürfnisliste	75
GfK – Gefühle, die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten können	76
GfK – Gefühle, die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten können	77
GfK – Die Unterscheidung zwischen einer Forderung und einer Bitte	78
Glücksbotschafter	79
Literaturliste	80
Dank	80

Geleitwort von Gert Scobel

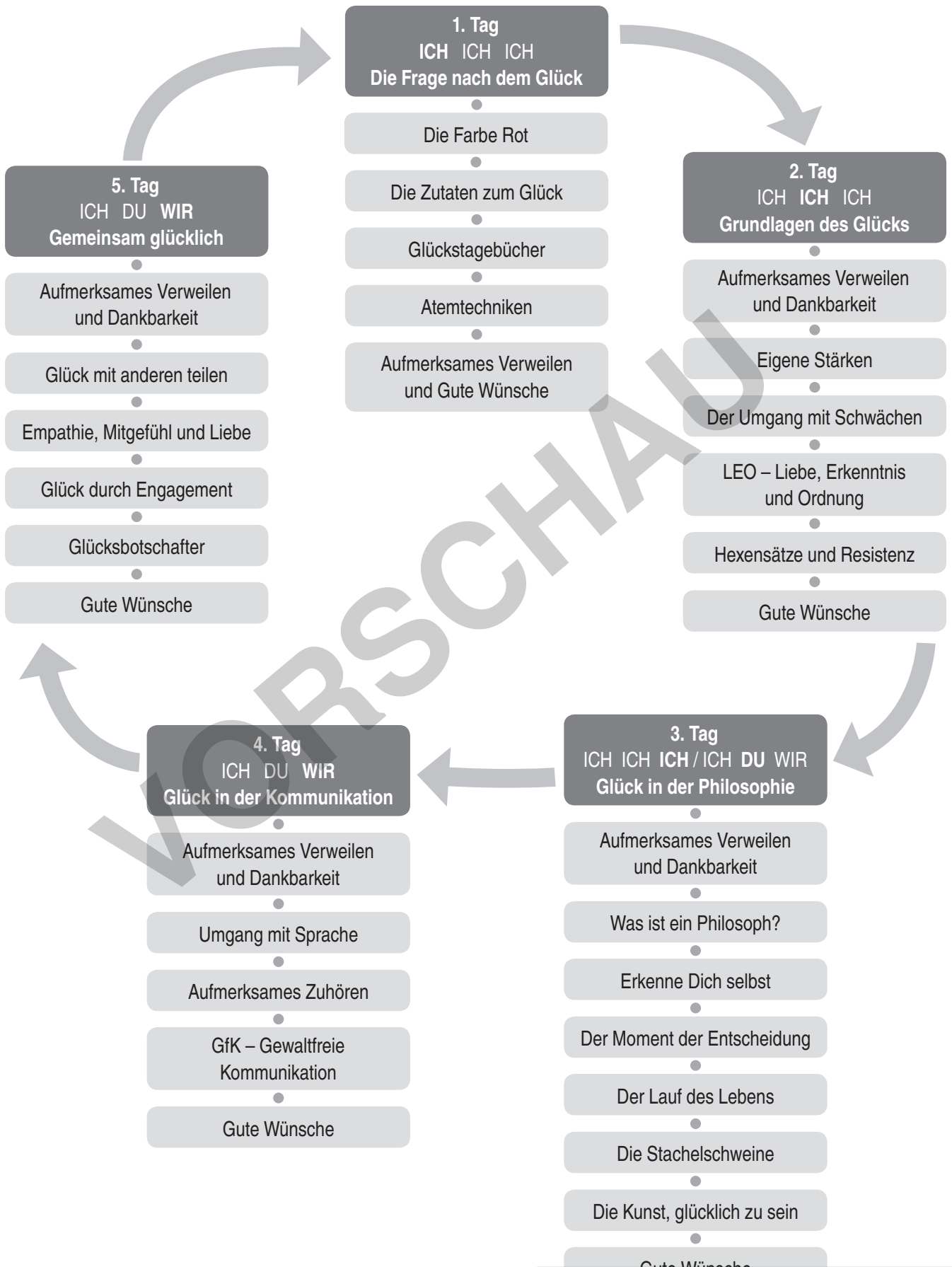
Glück gibt es weder „an sich“, noch kann man es wie einen Gegenstand oder ein Ding erwerben, behalten und „haben“. Andererseits ist Glück auch nicht einfach Zufall oder Schicksal, auch wenn man sich das im Mittelalter so vorstellte und Glück manchmal wie blanker Zufall aussehen kann. Eine der wichtigsten Erkenntnisse, die man ebenso aus alten Weisheitslehren wie aus neuen Einsichten der psychologischen und neurowissenschaftlichen Glücksforschung gewinnen kann, ist die Einsicht in eine gewisse „Lernbarkeit“ von Glück. Ich selber ziehe es vor, von Einübung oder Kultivierung zu sprechen. Gäbe es diese Möglichkeit der Kultivierung nicht, wäre jede Anleitung zum Glück reines Wunschdenken und bloße Theorie. Der Philosoph Immanuel Kant brachte es in seiner Abhandlung „Über den Gemeinspruch: Das mag in der Theorie richtig sein, taugt aber nicht für die Praxis“ auf den Punkt. Man könne gerade noch dulden, dass ein Unwissender eine Theorie für seine vermeintliche Praxis als unnötig betrachte. Nicht dulden könne man aber, „daß ein Klügling sie und ihren Wert für die Schule (um etwa nur den Kopf zu üben) einräumt, dabei aber zugleich behauptet, daß es in der Praxis ganz anders laute; daß, wenn man aus der Schule sich in die Welt begibt, man inne werde, leeren Idealen und philosophischen Träumen nach gegangen zu sein; mit einem Wort, daß, was in der Theorie sich gut hören läßt, für die Praxis von keiner Gültigkeit sei.“ Eine Anleitung „Glück“ darf nicht nur etwas für die Schule sein: Sie muss im Leben Bestand haben.

Übungen und Anleitungen in Sachen Glück können nicht isoliert betrachtet werden. Sie sind kulturübergreifend eingebettet in Konzeptionen von Weisheit oder Klugheit, aber auch von Tatkraft, Beziehungen und tätigem Mitgefühl (compassion). Viele der Übungen, die im Zusammenhang mit Glück genannt werden, lassen sich mehr als 3500 Jahre zurückverfolgen. Sie verweisen häufig, wie im Fall von Yoga, zwar auf einen theoretischen Rahmen, stellen aber in erster Linie universale, weitgehend von der jeweiligen Kultur losgelöste Erfahrungen dar. Diese Erfahrungen haben im Laufe der Jahrtausende Millionen von Menschen gemacht und weiterentwickelt. Das gilt auch für moderne Meditationstechniken wie die, die seit mehr als 25 Jahren erfolgreich in der Medizin, Psychologie, Therapie und Psychiatrie verwendet werden, darunter MBSR und vielfältige Achtsamkeitsübungen. Auch wenn derartige Verfahren anfangs noch umstritten waren, so stellen sie heute ein wichtiges Werkzeug aktueller neurowissenschaftlicher, medizinischer und psychologischer Forschung dar. Es wäre freilich ein Irrtum zu glauben, man könne Glück durch solche Übungen direkt herbeiführen. Es verhält sich mit dem Glück eher wie mit dem Entstehen kreativer Leistungen. Man kann sie nicht erzwingen, wohl aber selbst unter schlechten Voraussetzungen die Wahrscheinlichkeit für ihr Eintreten erhöhen, indem man bessere Rahmenbedingungen schafft, die sich produktiv und nachhaltig auf Kreativität auswirken. Positive Erfahrungen haben die Eigenschaft, dass sie sich selbst verstärken und insofern einen nachhaltig produktiven Effekt haben. Glücklicher zu sein beginnt damit, aufmerksamer für positive Erfahrungen zu werden.

So erstaunlich es auch zu sein scheint: Glück hat am wenigsten mit äußeren Umständen zu tun. Auch wenn bekannte Texte, wie die amerikanische Unabhängigkeitserklärung, etwas anderes nahelegen. „Life, Liberty and the pursuit of Happiness“ prägen das moderne Bild vom Glück. Das ehrgeizige Streben danach, möglichst schnell reich, berühmt, mächtig oder erfolgreich (auch in der Liebe) zu werden, wird als Grundbedingung für Glück angesehen. Glück wird mit Erfolg in eins gesetzt.

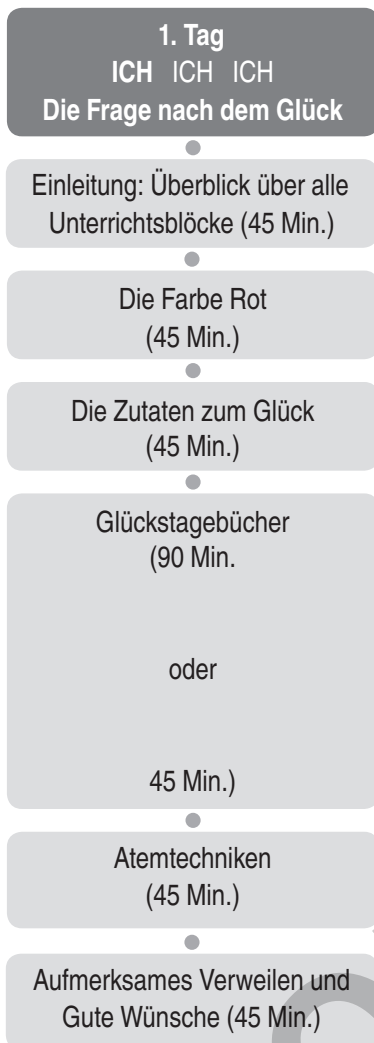
Bestimmend für Glück wird entsprechend die Menge des Erwerbens von Dingen (Häuser, Möbel, Luxusgegenstände), Tätigkeiten (Reisen, Mitgliedschaften) oder funktionalen Accessoires, zu denen nicht nur Kleidung, sondern auch Beziehungen und Familie gehören können. Glücklich scheint der zu sein, der seine eigenen Wünsche noch mehr befriedigen kann. Wer Wünsche kennt, weiß jedoch, dass Bedürfnisse nie enden. Auch wer jetzt isst, wird mit Notwendigkeit morgen wieder Hunger verspüren. Einmal essen hilft nicht. Ebenso verhält es sich auch mit unseren subtileren Bedürfnissen. Wer all diesen Bedürfnissen hinterherläuft, gleicht einem armen Hund, dem man die Wurst, die er vor sich sieht und der er ein Leben lang nachjagt, mit einer langen Stange am eigenen Körper befestigt hat. Der Hund kann rennen bis zum Umfallen, die Wurst wird er auf diese Weise nie erreichen.

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



1. Tag: Die Frage nach dem Glück

Auf einen Blick



Material

- Klassensatz Kopien „Das Projekt ‚Glücklichsein, wie geht das?‘ auf einen Blick“ (Seite 14)
 - Klassensatz Kopien „Die Farbe Rot“ (Seite 58)
 - verschiedene, rote Gegenstände, die die Schüler gesammelt und mitgebracht haben
 - Bunt-, Aquarell- und Filzstifte, feine Ölkreiden in verschiedenen Rottönen
 - Klassensatz Kopien Arbeitsblätter „Die Zutaten des Glücks“ (Seite 59)
- Zur Herstellung eigener Glückstagebücher**
- Klassensatz Kopien „Mein Glückstagebuch“ (Seite 60)
 - pro Schüler 12 DIN-A4-Blätter Skizzenpapier mit mindestens 90 g
 - fester, dicker Baumwollfaden (evtl. Stummel von Bienenwachskerze zum Einreiben des Fadens)
 - dicke Stopfnadeln
 - mehrere Vierkanthölzer (mind. 15 cm lang)
 - kleine Metallsäge oder ein Tomaten- oder Brotmesser
 - pro Schüler eine Pappe (auf 210 x 150 mm geschnitten)
 - Bilder, Fotos, Skizzen usw.
 - pro Schüler eine Einbandschutzfolie (auf 214 x 170 mm geschnitten, Ecken diagonal abgeschnitten)
 - Klassensatz Scheren
- Zum Einsatz gekaufter Bücher**
- DIN-A5-Skizzenbücher
 - Bilder, Fotos, Zeichnungen der Schüler zum Thema „Glück“
 - Klebstoff (sehr gut geeignet ist Fotosprühkleber)
- Klassensatz Sitzkissen und Decken
 - Klassensatz Kopien „Atemtechniken für zu Hause“ (Seite 61)
 - Klassensatz Sitzkissen und Decken
 - eine Klangschaale
 - Klassensatz Kopien „Aufmerksames Verweilen für zu Hause“ (Seite 62)

»»»»» Einleitung (Lehrervortrag)

Geben Sie den Schülern einen groben Überblick über den Ablauf des gesamten Projektes. Schreiben Sie dazu die Inhalte der Unterrichtsblöcke auf einen Flipchart oder nutzen Sie eine vergrößerte Kopie von Seite 14. Es ist sinnvoll, den Schülern einen Gesamtüberblick über „Glücklichsein, wie geht das?“ zu geben. An dieser Stelle tauchen erfahrungsgemäß schon viele Fragen auf, es wird die Neugierde geweckt und es kommen die ersten Beiträge von Schülerseite. Dafür sollte im Rahmen der 45 Minuten genügend Zeit vorgesehen werden. Diese Übersicht wird anschließend für die Dauer des Projektes an die Wand gehängt. So können sich die Schüler jederzeit orientieren, wo sie sich in der Unterrichtsreihe gerade befinden und was die nächsten Schritte sein werden.

Darüber hinaus sollten die Schüler genau informiert werden, welche Aspekte ihrer Teilnahme an dem Projekt ggf. beurteilt werden und welche Kriterien zugrunde liegen. Dies sind Aspekte der Leistungsbeurteilung, die in den meisten mündlichen Unterrichtsfächern angewendet werden, wie sie unter dem Punkt „Leistungsbeurteilung“ beschrieben sind.

Hinweis: Bitten Sie die Schüler jetzt schon, für den fünften Tag Glückssymbole, Texte, Objekte und Bilder zum Thema „Glück“ zu sammeln.

2. Tag: Grundlagen des Glücks

Auf einen Blick

Material



Hintergrund

Wir haben als Menschen grundsätzlich die Freiheit zu wählen, ob wir den Fokus vermehrt auf die Schrecken oder auf die Schönheiten und die Kraft des Lebens legen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Nachrichten mit dem größten Katastrophenfaktor die erfolgreichsten sind und lernen sehr früh, negativ auf das Leben zu schauen. In der Folge gewöhnen wir uns daran, die Umstände, andere und schließlich uns selbst permanent zu kritisieren. Ein solcher Blick auf die Welt kann hilflos machen sowie die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit reduzieren – denn, was kann ich schon ausrichten angesichts der Desaster dieser Welt? Wir verlieren dabei den Blick auf die vielen kleinen Dinge, die uns und anderen schon gelungen sind, die wohltuend oder einfach nur schön sind. Dann kann es uns eventuell so ergehen wie der Katze Tibbles des britischen Fantasiestelllers Terry Prachett. Tibbles wohnt in einem Postamt und ist in der Zeit stecken geblieben. Sie geht nur noch ihr bekannte Wege und läuft so immer wieder gegen einen Stuhl, der früher dort nicht stand oder gegen eine verschlossene Tür. Tibbles braucht jemanden, der ihr die Tür öffnet oder das Hindernis aus dem Weg räumt. Sie versteht nicht, dass sie einfach einen anderen Weg gehen müsste. Um aus alten Mustern auszubrechen und gleichzeitig Methoden zur Stärkung unserer Resilienz zu erlangen, brauchen wir Anregungen, wie sie in den nachfolgenden Übungen angeboten werden. Gerade im schulischen Kontext wird auch in vergleichbaren Schulprojekten zunehmend Wert auf eine Resilienzförderung gelegt.

Der im Projekt **GlücklichSEIN** vorgestellte Weg geht über **Dankbarkeit** zur Lebensfreude, von der gefühlten Schwäche zur in uns wohnenden Stärke und Kraft des Widerstandes. Die eigenen Stärken wahrzunehmen und auch benennen zu können, ist für Schüler, die Tag für Tag in der Schule (und teilweise bei ihren Eltern) der bewertenden Kritik ihrer Leistungen ausgesetzt sind, sehr unterstützend.

Im Folgenden werden wir die Positionierung im Dreieck **Liebe, Erkenntnis** und **Ordnung** kennenlernen, gefolgt von der Übung zum Umgang mit sogenannten **Hexensätzen**.

sondern sich mit grundlegenden inneren Überzeugungen beschäftigen, die wir im Laufe des Erwachsenwerdens erlernt haben.

»»»»» Aufmerksames Verweilen (Einzelarbeit)

Der Block beginnt mit den Atemtechniken und dem „Aufmerksamen Verweilen“.

»»»»» Dankbarkeit

Im Anschluss folgt die Einführung in die Übung zur Dankbarkeit. Die Schüler rücken die Kissen in einen Kreis und auch Sie sitzen jetzt mit in diesem Kreis. Eine besondere Sitzhaltung muss nicht mehr beachtet werden. Bitten Sie die Schüler jedoch aufrecht sitzen zu bleiben, sodass alle auf gleicher Augenhöhe sind. Sie können eine eigene Geschichte zur Dankbarkeit erzählen.

Danach bitten Sie die Schüler, sich in Erinnerung zu rufen, was in den vergangenen Stunden, Tagen oder Wochen geschehen ist, das sie erfreut hat, sie glücklich gemacht hat, ihnen gut gelungen ist oder was sie Gutes gesehen, gegessen usw. haben. Sie sollen etwas finden, wofür sie dankbar sind!

Es ist wichtig, die Erinnerungsmöglichkeiten sehr breit zu öffnen,

da es sein kann, dass Ihre Schüler gerade aus einem Streit mit den Eltern oder Mitschülern kommen und bei zu engen Fragen, schnell antworten könnten: „Gar nichts! Mir geht es nie gut!“

Was war gut?				
erfreulich	beglückend	gelingen	lecker	schön

Nicht alle Schüler mögen es, Gutes laut zu erzählen; das muss auch nicht sein. An etwas Gutes, Gelungenes oder Glückliches zu denken, reicht für ein erneutes Aufrufen des Gefühls des Wohlbefindens aus. Dies können die Schüler anzeigen mit einem Kopfnicken für: „Ja, ich habe etwas, an das ich denke.“ Sie selbst werden dies sehr deutlich bei den Schülern wahrnehmen können: Erscheint die Erinnerung an Gutes im Geist, verändert sich das Gesicht, es wird weicher, oft erscheint ein kleines Lächeln und die Körperhaltung wird entweder gerader oder in sich gekehrt.

Die Erfahrung der vergangenen Jahre hat gezeigt, dass sich im Verlauf des Projektes zunehmend mehr Schüler äußern, auch die sonst sehr stillen. Je mehr sich äußern, umso mehr fällt den Einzelnen ein, was ihnen Positives begegnet ist. Die Aufmerksamkeit auf Momente, für die man dankbar ist, wächst. Ein weiterer Schritt der Einübung von Dankbarkeit sind auch die Einträge im „Glückstagebuch“ des ersten Tages.

Danach können die Schüler wieder auf ihre Plätze zurückkehren.

»»»»» Eigene Stärken

Hintergrund

Damit zwischen den kleinen oder größeren Misserfolgen des Alltags nicht das Bewusstsein dafür verloren geht, dass alle Menschen etwas gut können, sollte man sich die jeweils eigenen Fähigkeiten oder Stärken immer mal wieder in Erinnerung rufen. Die Stärken, die in einer gesamten Klasse benannt werden, zeigen häufig, dass in jedem viel mehr Fähigkeiten vorhanden sind, als es uns üblicherweise bewusst ist.

Bei der nachfolgenden Übung benötigen Sie eine etwas größere Klangschale, ein Tamtam oder einen Gong. Ein Tamtam, welches Sie von einem Musikkollegen leihen können, kann recht laut werden. Das ist in diesem Fall auch gut so, denn es unterstreicht die Verbindung zu der jeweiligen Stärke, wenn es mit kraftvollem Mut angeschlagen wird. Was übrigens viele, besonders Schülerinnen, sich gar nicht so leicht trauen. Ermuntern Sie diese dazu, es kann sehr stärkend sein, laut werden zu dürfen.