

## Wie lernen Kinder Glück? Glückslektionen in der Schule

In Schulen wird gewöhnlich viel Wert auf Wissensvermittlung und das Erreichen gesetzter Ziele in den regulären Fächern gelegt. Der Lebensstil, die Ernährung und wie man ein gelungenes Leben führt, wird in der Schule nicht besprochen und gelernt. Erste Modellprojekte u.a. in niederländischen Schulen vermitteln den Kindern das Wissen, wie man glücklich wird. So werden Kinder im Glücksunterricht gefragt, was Glück für sie ist und ob sie im Vergleich zu den Kindern ärmerer Länder reich sind. Sie erfahren, dass ein wesentlicher Faktor für Glück Dankbarkeit ist. Wofür sind die Kinder dankbar? „Mama, Papa, ein Haus, eine Schule“, kann eine Antwort sein. „Dass ich zur Schule gehe und Unterricht und Nachhilfe bekomme und ein Zuhause habe“, eine andere. Oder einfach: „Dass es mich gibt.“ Ein weiterer Glücksbaustein ist das positive Denken, lernen die Kinder. Was ist positiv daran, wenn etwas passiert, wird spielerisch aufgearbeitet. Geben gehört zum ebenso zum Glück. Kinder geben sich gegenseitig Komplimente, beschreiben positive Eigenschaften an ihren Klassenkameraden. Glück wird auch gefördert durch Meditation und sie lernen, wie man sich völlig entspannt und den Alltag loslässt. Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten ist glücksfördernd. „Ich bin stark und schaffe das“, ist stärkend und verankert sich im Gehirn der Kinder, die dies in schwierigen Situationen wieder abrufen können. „Habt Ihr einen Traum?“ Diese Frage beschäftigt die Kinder auch im Glücksunterricht. Ein Mädchen will tausende Katzen besitzen und ein Junge möchte der größte Erfinder der Welt werden. Die beobachtende Lehrerin beschreibt, dass die Kinder nach dem Glücksunterricht entspannt sind und anders denken. Sie nehmen dies mit nach Hause und geben es an andere weiter. Das Lernen von Glück ist ein gutes Fundament für das Leben. So können die Kinder im Leben besser zurechtkommen. Am Ende des Glücksunterrichts werden die Kinder gefragt, welche Note sie nun ihrem Glücksgefühl nun geben und die meisten gaben ihm eine Bestnote.

Wer Erzieher oder Lehrkraft Glückslektionen in seinem Unterricht geben möchte, kann das ausgearbeitete Skript mit den Übungen nutzen:

<http://www.opensourceteachings.com/wp-content/uploads/2018/04/Lektionen-im-Gluecklichsein.pdf>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt