

Das Projekt „Schulfach Glück“ an der Volksschule Purbach



Warum brauchen wir das Thema „Glück“ in der Schule?

Die Voraussetzung für Lernen ist, dass die Kinder sich in der Schule wohl fühlen. Glücksunterricht schafft Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für gutes Lernen. Daher ist gerade in der Schule das Glückstraining eine gute Basis für ein harmonisches und produktives Miteinander.

Durch das Glückstraining erfahren die Kinder, dass sie selbst etwas zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen können. Sie lernen ihre Stärken kennen und werden angeregt, eigene Lösungswege zu finden. Spielerisch erfahren sie, wie sie mit unterschiedlichen Herausforderungen umgehen können. Durch das praktische Erleben der Lehrinhalte bleiben diese den Kindern nachhaltig erhalten und sind für ihr späteres Leben eine wichtige Ressource.

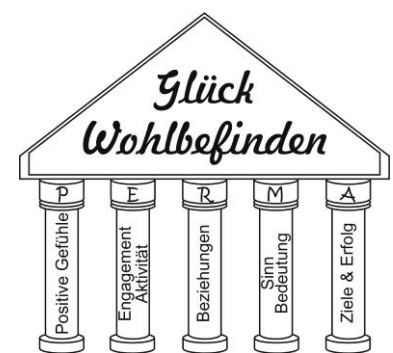
Glück kann man lernen!

Viele Wissenschaftler, Philosophen und Forscher haben sich mit der Frage beschäftigt, ob und wieviel der einzelne Mensch zu seinem persönlichen Glück beitragen kann und welche Rolle die äußeren Umstände und die Veranlagung spielen. Warum scheint bei manchen Menschen alles so mühelos und einfach zu laufen und andere tun sich so furchtbar schwer mit dem „Glücklich sein“?

Laut Sonja Lyubomirsky, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir tatsächlich eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklich Sein. Sie nennt das den „Glücksfixpunkt“, der von Geburt an in uns festgelegt ist und etwa 50% unseres Glücksniveaus ausmacht. Nur ca. 10% unseres Glücksempfindens hängen von unseren Lebensumständen, also Gesundheit, Finanzen, Familiensituation und so weiter ab. Die verbleibenden 40% hängen von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab.

Und genau hier wollen wir mit den Workshops in den Schulen ansetzen – die Kinder erfahren, wie sie an ihrem eigenen Lebensglück arbeiten und dadurch ihre psychosoziale Gesundheit erhalten und fördern können.

Das Grundkonzept des Glücksunterrichtes basiert auf einem Modell, das der bekannte Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman entwickelt hat. Er geht davon aus, dass man für ein gelungenes Leben sowohl kurzfristige Glückserlebnisse, als auch Lebenszufriedenheit bzw. Wohlbefinden braucht. In seiner langjährigen Forschung hat er herausgefunden, dass für das Wohlbefinden 5 Säulen besonders wichtig sind:



Auf Grundlage dieser 5 Säulen werden den SchülerInnen positive Schlüsselerlebnisse vermittelt mit dem Ziel, alle fünf Lebensbereiche zu stärken und dadurch das individuelle Wohlbefinden langfristig zu erhöhen.

Es geht vor allem darum, Vertrauen zu stärken, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu fördern, Herausforderungen zu meistern, sowie Kreativität und eigene Lösungswege zu entdecken.

Förderung der psychosozialen Gesundheit

Durch die Schlüsselerlebnisse, die die Kinder und Jugendlichen in den Glücksstunden erleben, wird die Lebensfreude nachhaltig erhöht. Sie lernen sich als selbstwirksam und als wichtigen Bestandteil einer Gruppe kennen. Das Glückstraining dient als Mobbing-Prävention und kann auch dem Entstehen von psychischen Erkrankungen vorbeugen. Die Kinder können bei jeder Übung aktiv sein und lernen sich selbst, ihre Potentiale und Ressourcen besser kennen.

Mit unterschiedlichen Methoden und Übungen werden die Kinder geschult, achtsam mit ihren Gefühlen umzugehen und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Auch der Umgang mit Konflikten und Niederlagen als wichtige Grundlage für eine hohe Lebenskompetenz wird dabei beachtet.

Das Projekt Glück in Purbach

Seit 2015 wird an der Volksschule Purbach, beginnend mit der 3. Klasse, das Schulfach Glück in den Schulalltag integriert.

Es werden zwischen 12 und 16 Doppelstunden in der 3. Klasse und in der 4. Klasse abgehalten. Durch den langen Zeitraum von 2 Jahren haben wir beste Voraussetzungen, das Gelernte umzusetzen und in den (Schul-)Alltag zu integrieren. Die Klassenlehrerin ist bei den Einheiten dabei und kann somit gemeinsam mit den Kindern die Erfahrungen machen und, wenn gewünscht, auch kleine Übungen in den täglichen Ablauf integrieren und wiederholen.

Die Kosten werden zur Hälfte von der Stadtgemeinde Purbach getragen, einen Teil übernimmt der Elternverein mithilfe einer Förderung des Landes Burgenland und einen Teil übernehmen die Eltern der Kinder.

Projektleitung und Durchführung der Einheiten:

DI Manuela Eitler-Sedlak

Architektin, Glückstrainerin und Kinderbuchautorin. Netzwerkpartnerin der „Sinnstifter“ für den Bereich Bildung. Vortragende an der PH Wien, Workshops und Seminare in Volksschulen und höheren Schulen, im Bereich Elternbildung und für PädagogInnen und FreizeitpädagogInnen.

Falls Sie noch Fragen oder Anliegen zum Glücksunterricht haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Manuela Eitler-Sedlak

0699/10237746 | meise@meise-architektur.at | www.meise-flow.at