



Glück haben oder glücklich sein

Jan und ich waren uns kurz nicht einig, was Glück ist.

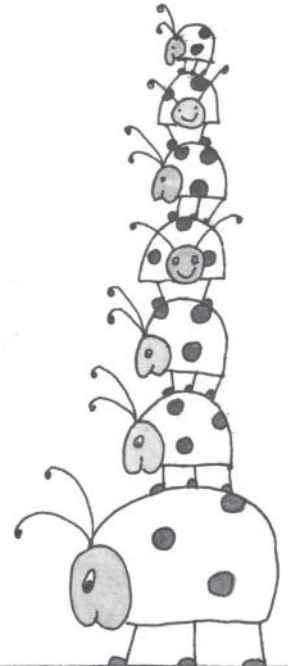
Er meinte: „Glück haben: Damit ist ein Zufall gemeint. Wenn du bei einem Rubbellos gewinnst oder wenn du genau das Geschenk auspacken kannst, das du dir gewünscht hast.“

Ich meinte: „Glücklichsein: Damit ist das Glücksgefühl gemeint, wenn deine Oma dich besucht, wenn du Schokolade isst oder mit deinen Freunden Spaß hast.“

Beides ist Glück! Erwinnere dich! Natürlich ist man meist glücklich, wenn man Glück gehabt hat, aber man kann auch glücklich sein, ohne Glück gehabt zu haben.

Aufgaben für Glücksprofis

- Befrage deine Familie, was sie glücklich macht!
- Zeichne einen Moment, in dem du entweder Glück hattest oder glücklich warst!
- Vergleiche deine Zeichnung mit denen der anderen Kinder. Sicher entdeckst du, dass es viele Arten von Glück gibt!



Das Wort „Glück“ ist in der deutschen Sprache etwas verwirrend, weil die Bedeutungen „Glück haben“ und „glücklich sein“ in einem Wort zusammenfallen. In anderen Sprachen gibt es dafür zwei Worte (z. B. im Englischen: luck und happiness).

„Glück haben“ ist ein Zufall von außen, das kann ich selbst kaum beeinflussen. „Glücklichsein“ ist ein Zustand, auf den ich selbst sehr wohl Einfluss nehmen kann.

In diesem Portfolio beschäftigen wir uns mit der Bedeutung von „Glücklichsein“ im Sinne von „happiness“.

**Glück haben ist Zufall,
Glücklichsein kann ich selbst beeinflussen.**

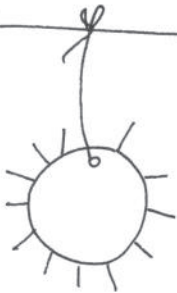
Glücksmomente: Fühlen

Auch das Spüren und Fühlen kann glücklich machen.

Was spürst du gerne auf deiner Haut, Jan?

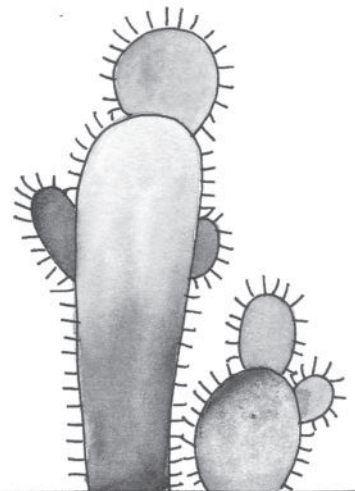
Welche Kleidung, welche Stoffe, fühlen sich angenehm an? Jan meint, das Beste, das er je berührt hätte, wäre das Fell von Mietzi, seiner kleinen flauschigen Katze. Das kann ich gut verstehen!

Auch Wasser kann sich sehr angenehm anfühlen. Hast du schon einmal Wind auf deiner Haut gespürt? Der Wind kann deine Haut streicheln. Was fällt dir alles dazu ein, was fühlt sich noch gut an auf deiner Haut?



Aufgaben für Glücksprofis

- Mache mit einem Partner ein Tastmemory! Der Partner hat die Augen verbunden und soll aus einem Sack immer zwei gleiche Dinge herausfinden.
- Berühre nun verschiedene Oberflächen im Klassenzimmer und finde Dinge, die sich **glatt, rau, spitz, rund, warm, kalt, hart, weich** anfühlen!



Hier soll für das Tasten, Spüren und Fühlen sensibilisiert werden - wie unterschiedlich Oberflächen sind, was angenehm und was unangenehm ist. Auch Temperatur und Aggregatzustände können besprochen werden.

*Feinsinn als **Genussquelle!***

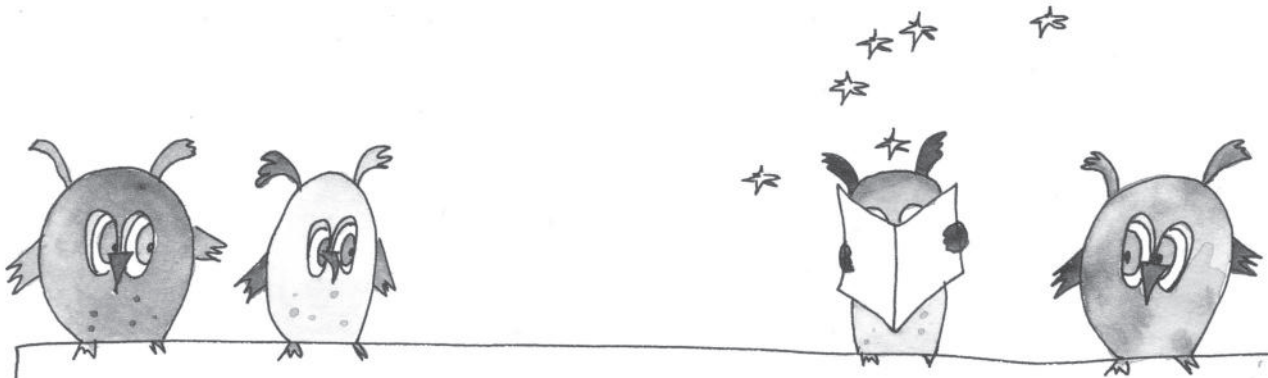
Mach was draus!

Gestern war ein gewaltiger Sturm. Der hat Jans Baumhaus zerstört. Zuerst ist Jan sehr unglücklich davor gesessen und hätte fast geweint. Doch plötzlich sah er das viele schöne Holz unter dem Baum liegen und da hatte er eine Idee.

Gemeinsam haben wir mit dem Holz ein Boot gebaut.

So ist doch noch alles gut ausgegangen.

Ist dir Ähnliches auch schon einmal passiert?



Aufgaben für Glücksprofis

- Zeichne oder schreibe auf, wie es dir oder jemand anderem gelungen ist, etwas „draus zu machen“ - vielleicht aus einem eingefallenen Turm von Bausteinen oder aus einer zerstörten Sandburg.
- Trainiere dein Einfallsreichtum: Male den Umriss deiner Hand auf ein Blatt Papier! Nun mache ein Bild daraus: Vielleicht wird es ein fremdartiges Wesen oder eine bislang unentdeckte Pflanze.

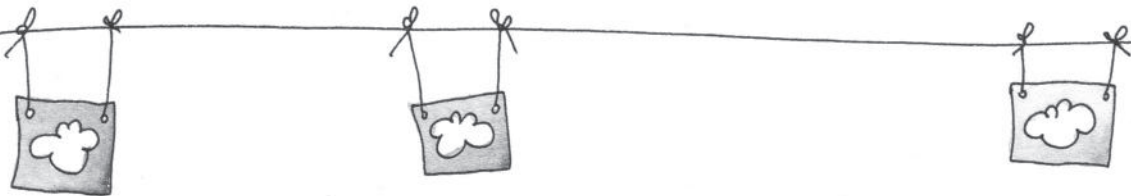
Ideen haben, im Tun versinken – das sind wichtige Schritte in Richtung „Flow“ (Mihaly Csikszentmihalyi). Voraussetzung dafür sind Tätigkeiten, die zwar (heraus)fordern, aber schaffbar sind. Kinder sind Meister darin, in ihrem Tun zu versinken. In der Schule versickert diese Fähigkeit leider nur allzu oft. Im Rahmen unseres Glücksunterrichts geben wir unseren Kindern immer wieder die Gelegenheit, ihre Kreativität zu entfalten.

Nörgelzone

Jan, danke, dass du mich heute aufgeheitert hast! Ich war ja so schlecht gelaunt. Kennt ihr das?

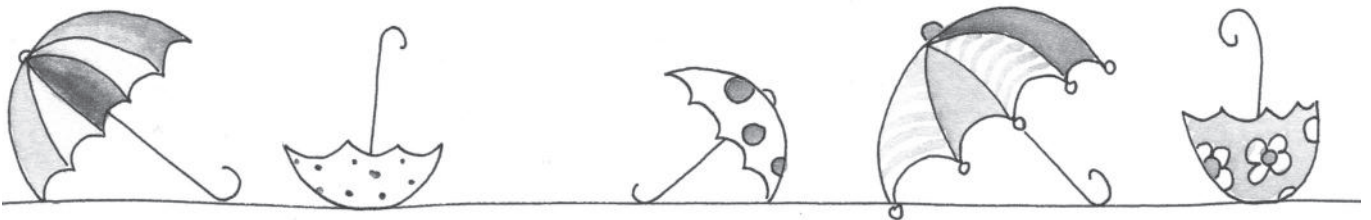
Wir haben dazu eine gute Übung für euch:

Teilt eure Klasse in zwei Bereiche: Bäh (schlechte Stimmung) und Juhu (gute Stimmung). Jede/r stellt sich in den Bereich, der für seine momentane Stimmung passt. Die „Juhu-Kinder“ versuchen nun, die „Bäh-Kinder“ in ihre Zone zu locken! Sie können z. B. versuchen, sie mit lustigen Grimassen zum Lachen zu bringen.



Aufgaben für Glücksprofis

- Beobachte in der Pause genau: Bist du in „Juhu-Stimmung“ oder brauchst du Unterstützung, um in gute Stimmung zu kommen? Braucht jemand anderer Hilfe? Vielleicht kannst du jemand mit einem netten Kompliment in „Juhu-Stimmung“ versetzen!
- Zeichne BÄH und JUHU in Fantasieformen. Wann verwendest du eher runde, wann eckige oder zackige Formen? Welche Farben nimmst du für die „BÄH-Zone“, welche für die „JUHU-Zone“?



Es ist wichtig, dass nach dieser Übung der „Bäh-Bereich“ wieder neutralisiert und positiv aufgeladen wird – kein Kind soll nachher im „Bäh-Bereich“ sitzen müssen. Nach der Übung soll die „Bäh-Zone“ freudig aufgeladen werden, die Kinder können dabei durch die Klasse tanzen oder das „Bäh“ symbolisch beim Fenster hinauswerfen.

Einstellungen sind veränderbar.

Es ist Übungssache, häufiger eine **positive Einstellung** zu haben.