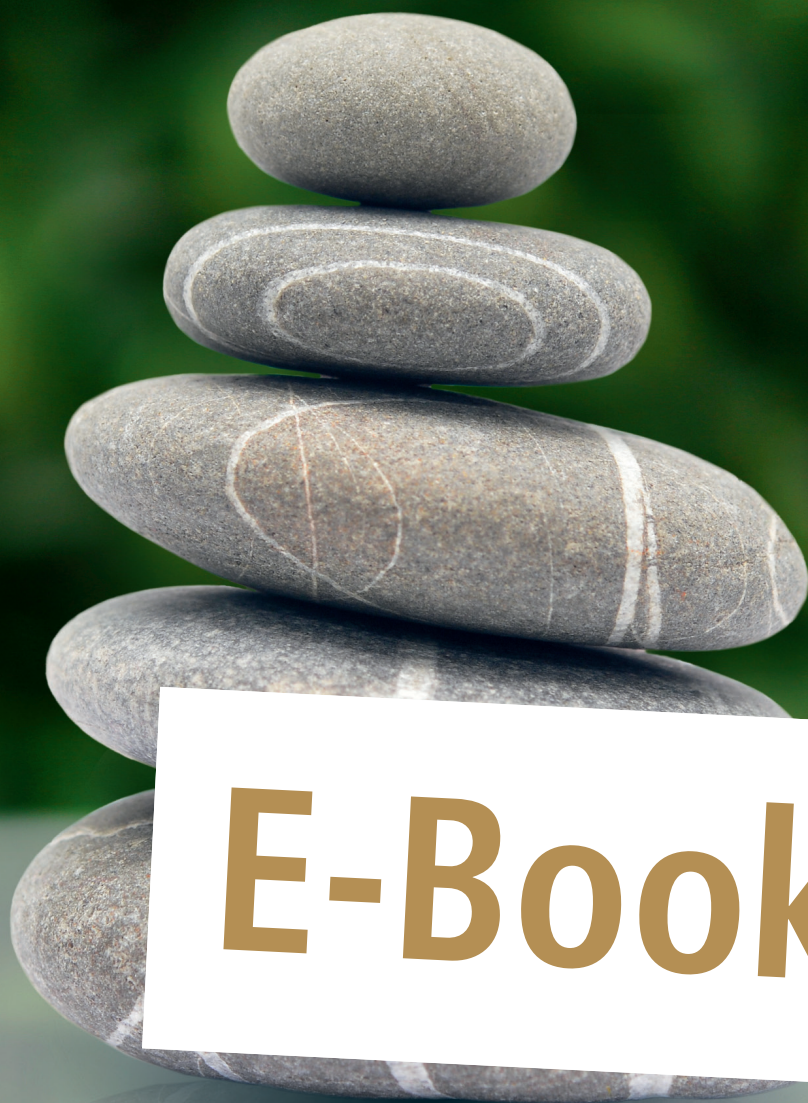


5-Tage-Projekte leicht gemacht

Glücklichsein, wie geht das? · Klasse 8–11

Klasse 8–11



E-Book



Wochenplan, Tagespläne und alle Arbeitsmaterialien für die Projektwoche

Anne Katrin Voss · Erich Reisen

AOL
verlag

Anne Katrin Voss, Erich Reisen

Glücklichsein, wie geht das?

Klasse 8–11

Wochenplan, Tagespläne und alle
Arbeitsmaterialien für die Projektwoche



verlag

Bildnachweis:

Coverfoto: Zensteine © rufar –Fotolia (#55311486)

Impressum Anne Katrin Voss © Peter Kiefer

Seite 5 Phaphama Nxumalo auf einem Trampolin © dpa

Seite 27 Wolke © iStockphoto.com/Olga Altunina

Seite 28 Meditierende Jugendliche © iStock.com/Dean Mitchell

Seite 55 Rotes Kreuz vor dem Aachener Dom © Dirk Winter

Seite 62 Steinturm © Alexstar – Fotolia.com

Seite 70 Comic „Cradle to Grave“ © Robert Crumb, 2002

Seite 71 Freunde essen gemeinsam © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Hinweis:

Für eine gute Lesbarkeit wird im Gesamttext die männliche Sprachform gewählt. Denken Sie bitte die weibliche als gleichwertig beinhaltet. In den Arbeitsblättern werden die Schüler mit „du“ angesprochen, da dies inzwischen auch in vielen Oberstufen die gewählte Form der Ansprache ist. Sollte in Ihrer Schule das „Sie“ in der Gruppe gebräuchlich sein, verweisen Sie bitte darauf, dass das vorliegende Handbuch auch für jüngere Jahrgangstufen gedacht ist und es keinesfalls einen Mangel an Respekt bedeutet.

Impressum

Glücklichsein, wie geht das? Klasse 8–11



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 am SYST-Inst., München) und Übersetzerin für amerikanische Therapeuten.

Dr. Erich Reisen hat Romanistik, Philosophie und Germanistik in Köln, Freiburg und Düsseldorf studiert und 1993 mit der Promotion in Romanischer Philologie abgeschlossen. Von 1989 bis 2001 hatte er verschiedene Lehrtätigkeiten an den Universitäten Köln, Düsseldorf und Granada inne. Er veröffentlichte mehrere Publikationen zur Rhetorik und Psychoanalyse sowie zur französischen und deutschen Literaturwissenschaft. Seit 2004 ist er Lehrer an der Abendrealschule Aachen mit den Fächern Französisch, Deutsch, Deutsch als Fremdsprache und Praktische Philosophie.

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.

© 2015 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: Małgorzata Sidorowicz
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth

ISBN: 978-3-403-40314-2

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

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.

Erst wenn wir verstehen, dass unser Geist die Stange ist, an der die Wurst befestigt ist, werden wir unsere Situation mithilfe von Übungen und Geistes training grundlegend verändern können. Es ist unser Geist, unsere Einstellung, die darüber mit entscheidet, wie wir die Dinge bewerten. Gerade wenn es stürmisch und hektisch in unserem Leben ist, kommt es darauf an, ein klares Bewusstsein zu haben und den Geist zu beruhigen. Meiner Erfahrung nach tragen ein solches Training des Geistes und insbesondere die Übung des Loslassen-Könnens entscheidend zum Glück bei. Glück hat damit zu tun, die Wunschzone hinter sich zu lassen. Im Grunde wissen wir, dass sich die Welt nur selten nach unseren Wünschen richtet. Da wir Menschen alle endliche Lebewesen sind, kommen all unsere Versuche, die Welt hinzubiegen und beliebig nach eigener Vorstellung zu manipulieren, an ein natürliches Ende. Glücklich zu leben gelingt nur dem, der in der Welt ankommt, so wie sie ist.

Der tibetische Meditationslehrer Yongey Mingyur Rinpoche nahm in einem Gespräch einmal ein Glas Wasser, füllte es mit Sand und Erde, rührte um und hob das Glas mit der Brüste hoch. So ähnlich sei unser normaler Geisteszustand, sagte er, ein wenig durcheinander und getrübt von Bedürfnissen und Begierden. Dann setzte er das Glas ab und meinte, dass wir lernen müssten, die Dinge zu lassen, wie sie sind. Je mehr wir das können und unseren Geist beruhigen, statt uns ständig weiter aufregen, desto eher werden unsere Sorgen wie Sand und Erde auf den Boden des Wasserglases absinken. Tatsächlich kommt das Wasser in seinen ursprünglichen Zustand zurück und wird nach einiger Zeit von alleine wieder klar und ruhig. Vielleicht hat Glück mit der Fähigkeit zu tun, in jeder Lage zu einem klaren Wasserglas zu werden. Und man kann lernen, sich immer weniger durcheinanderschütteln zu lassen, sei es von noch mehr Wünschen, noch mehr Hektik oder Sorgen, etwas erreichen zu müssen. Es ist möglich zu lernen, die dunklen Wolken, die uns betrüben, immer entspannter vorbeiziehen zu lassen. Auch wenn solche Wolken den Himmel trüben oder ihn zuweilen völlig verdecken. In Wahrheit verschwindet der Himmel nicht durch die Wolken. Er ist immer noch da, völlig blau und klar. Das zu verstehen und vor allem selbst zu erfahren, ist Sinn des Buches, das allen, die damit arbeiten, dabei helfen wird, mehr Glück zu finden.

Einleitung

Warum sollte man Schüler im Glücklichen sein unterrichten? Kann man Wohlbefinden überhaupt erlernen? Das unten abgebildete Foto einer Aktion von Erziehern für Kinder in Slums in Johannesburg, Südafrika, ist für mich ein starkes Symbol dafür, warum man Glücklichen sein lehren sollte und dass es gelingen kann.

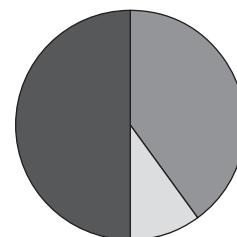
Das Mädchen schwebt frei, mit zur Sonne gewandtem Blick und gestreckten Armen. Sie hat sich von einer festen, federnden Unterlage abgestoßen und wird sicher und weich landen. So sollten sich Kinder in ihrer Lebensumwelt fühlen: abgesichert und gleichzeitig frei, leicht und im Streben unterstützt.

Die Antwort auf die zweite Frage, ob man erlernen und damit auch lehren kann, glücklich zu sein, fällt für mich ebenso eindeutig aus: Ja, man kann beides! Diese Erfahrung konnte ich in den vergangenen sieben Jahren an unserer Schule machen und belegen, dass in Klassen mit Glücks-

unterricht die Anwesenheit höher lag und im Vergleich zum Durchschnitt sogar die Abschlüsse besser waren. Darüber hinaus hat mich das positive Feedback der Kollegen zum verbesserten Sozialverhalten in diesen Klassen immer wieder gefreut.



Die amerikanische Professorin Sonja Lyubomirsky zeigt auf der Titelseite ihres Buches „The How of Happiness“ das Foto eines appetitlichen Kuchens, der in drei ungleiche Teile geschnitten ist. Die drei Kuchenstücke zeigen die von ihr vermutete prozentuale Verteilung vererbter und selbst beeinflussbarer Anteile von Glück und Wohlbefinden, die jedem Mensch zugrunde liegen. Lyubomirsky geht davon aus, dass ca. 50 Prozent vererbt sind, 10 Prozent dem Zufall guter oder widriger Umstände geschuldet sind, jedoch 40 Prozent von der inneren Haltung abhängen. An eben jener inneren Haltung wollen wir mit diesem Buch arbeiten.



Was beeinflusst Glück und Wohlbefinden?

Aristoteles nannte Glück „das höchste Gut“ und wird der Dalai Lama gefragt, warum wir als Menschen hier sind, antwortet er häufig sehr knapp „To be happy!“ und begleitet dies mit seinem tiefen, aus dem Herzen kommenden Lachen. Das Streben nach Glück ist eine der stärksten und alle Menschen verbindenden Motivationen – allerdings wählen manche auf dem Weg zum Glück sagenhaft schräge Umwege und versuchen manchmal, das Glück zu erzwingen.

Mein Ziel ist es, den Schülern das deutliche Gefühl zu geben, dass sie gesehen und wertgeschätzt werden – auch und manchmal sogar gerade wegen ihrer sehr unterschiedlichen oder teilweise unangemessen scheinenden Fähigkeiten. Was manchmal als Herausforderung empfunden wird, kann auch als große Chance gesehen werden, wenn in neuen Klassengemeinschaften aus vielen einzelnen Ichs ein Wir gebildet wird. In einigen Klassen ging die gegenseitige Unterstützung so weit, dass die Schüler sich wie eine schützende Wand um Einzelne gruppierten. Diese Zuneigung und diesen Mut habe ich sehr bewundert. Ich habe sie dafür geliebt und ihnen meine Wertschätzung ausgedrückt.

„Glücklichen sein“ soll den oben erwähnten sicheren Boden bieten, von dem aus Schüler abheben können. Dies ist nicht immer durch die Familie gewährleistet und so war ich unserem damaligen Schulleiter sehr dankbar, als er mir 2007 erlaubte, einen Pilotunterricht im Glücklichen sein zu testen. Ursprüngliche Inspiration dafür war „A Course in Well-Being“ von Ian Morris, dem Leiter der Philosophie und Theologie am Wellington College in Berkshire, UK.

Im ersten halben Jahr unterrichtete ich gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. phil. Erich Reisen im Team-teaching. Danach begleitete er jeweils ein halbes Jahr mit seinem eigenen Unterricht die praktischen Übungen und Methoden und thematisierte den philosophischen Anteil an der Frage nach dem Glück. Ich freue mich daher besonders, dass er für die vorliegende Publikation den 3. Tag mit philosophischen Fragen und Übungen beisteuert. Er nutzt dazu Texte bekannter Philosophen und Übungen, die den Blickwechsel vom ICH–ICH–ICH zum ICH–DU–WIR durch die philosophische Brille betrachten und so zu Fragen nach einem gelingenden Umgang mit anderen Menschen führen. Weiterhin danke ich Irene Zöller-Schacht, einer überaus erfahrenen Pilateslehrerin, für ihre sanften körperbezogenen Übungen, die die Nacken- und Schulterpartie lockern und so den Anspannungen bei zunehmend langen Klassenarbeiten entgegenwirken. Ein weiterer Dank geht an meine wunderbare Münsteraner Kunstkollegin Ellen Gernun-Lohmann, die eine wolkenleichte Meditationsanleitung beigesteuert hat.

Von mehreren Seiten wurde der Wunsch nach einer Erweiterung des ersten Lehrerhandbuches „Glücklichsein, wie geht das? Klasse 5–7“ für die Jahrgangsstufen 8–11 an mich herangetragen. Diesen erfülle ich mit großer Freude. In den vergangenen sieben Jahren habe ich in mehr als zehn Klassen mit einer großen Menge an Ideen, Materialien und Übungen aus unterschiedlichen Quellen unterrichtet. Dabei war der Unterricht „GlücklichSEIN“ jeweils für ein ganzes Jahr konzipiert. Es kamen jedoch immer wieder Klassen mit der Bitte auf mich zu, auch bei ihnen diesen Unterricht zumindest für ein Halbjahr anzubieten. So ist sehr viel Material zusammengekommen, welches die Grundlage für diese Auswahl an Unterrichts Anregungen bildet. Einiges im allgemeinen Teil dieses Handbuches ist naturgemäß nahe an den Texten des vorausgegangenen Buches, da es sich um allgemeine Grundlagen handelt, die zum Verständnis notwendig sind. Nahezu alle Übungen und Anregungen sind neu und können sehr leicht mit denen des Lehrerhandbuches für die Jahrgangsstufen 5–7 kombiniert und ergänzt werden.

Die hier präsentierten Schritte und Anregungen zur Unterstützung eines begehbaren Weges zum Glücklichen setzen für ihr Gelingen eine gewisse Kenntnis der Mechanismen menschlicher Handlungen und Sichtweisen voraus. Die Hintergründe hierfür sind in aktuellen Forschungen der Neuropsychologie und in der Glücksforschung zu finden. Deren Ergebnisse zeigen, dass sich unsere Intelligenz nur voll entfalten kann, wenn äußere Anregungen in einem positiven, sicheren und federnd-freigebenden Umfeld die Entwicklung stimulieren. Für Lehrer sind diese Hintergründe aus meiner Sicht hoch spannend und weisen deutlich darauf hin, dass Persönlichkeitsentwicklung und Lernen nur in einer positiven Haltung in einer Gruppe gelingen kann (Hüther, Prof Dr. Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 2006).

Die innere Haltung des Einzelnen sowie das Wohlbefinden der Gruppe und in einer Gruppe sind auch der Weg, den das Projekt GlücklichenSEIN in zwei Schritten angeht: das Einüben einer positiven Sicht auf das Ich und die Integration dieses Ichs in die Gruppe, das Wir. Die Umsetzung des vorliegenden Materials geht somit den Weg von der eigenen Erfahrung und Einübung eines guten Umgangs mit sich selbst zum Verstehen des grundlegend gleichen Wunsches der anderen. Beides bedingt sich und führt zu einer besseren Unterrichts- und Lernatmosphäre. Deshalb bin ich überzeugt davon, dass Schule mit dem Unterricht zum Glücklichen etwas weitergeben kann, was oft gewünscht, aber selten erreicht wird:

das Lernen für das Leben – ein gelingendes, vielleicht sogar zufriedenes, glückliches Leben.

Ihre Anne Katrin Voss



Glücksforschung und Salutogenese – Die Hinwendung zu den Lösungen

Die bekannte Frage, ob ein Glas als halb voll oder halb leer wahrgenommen wird, weist auf einen zentralen Aspekt in Bezug auf das Glückliche hin. Es liegt an der eigenen persönlichen Blickrichtung auf das Leben. Und das Wunderbare daran ist, dass, abgesehen von besonderen Umständen, die Sichtweise auf das Leben in unseren Händen liegt.

Schon im Jahr 1943 stellte Abraham Maslow in den USA die nach ihm benannte und heute noch gültige „Maslow'sche Bedürfnispyramide“ vor und prägte in den 1970er-Jahren den darauf aufbauenden Ansatz der „humanistischen Psychologie“. In Deutschland wird der Begriff „Glücksforschung“ bereits seit den 1980er-Jahren genutzt, unter anderem von dem Soziologen und Gründer des „Instituts für Glücksforschung“ in Vallendar Alfred Bellebaum (*1931). In den 1990er-Jahren fasste der Amerikaner Martin Seligman viele Strömungen dieser Richtung unter dem Begriff „positive Psychologie“ zusammen. Beide Ansätze beinhalten einen Wechsel der Blickrichtung bei der Betrachtung des menschlichen Wohlergehens weg von der Bearbeitung vergangener Probleme hin zu den Fragen nach heutigen und zukünftigen Lösungen. Denn, wie der amerikanische Therapeut Steve de Shazer immer wieder in seinen Seminaren am SYST-Institut in München betonte: „Oft hat die Lösung gar nichts mit dem Problem zu tun. So sollte man für die Lösung auch an anderer Stelle suchen.“ Somit richtet sich der Blick auf bereits vorhandene Ressourcen und Stärken und deren Ausbaupotenzial.

In der Medizin gab es seit den 1970er-Jahren eine vergleichbare Wende von der Pathogenese (Entstehung der Krankheiten) hin zur Salutogenese (Gesundheitsentstehung). Diesen Wandel stieß der israelisch-amerikanische Arzt Aaron Antonovsky (1923–1994) an, nachdem er in einer Untersuchung festgestellt hatte, dass entgegen allen Erwartungen 29 Prozent der Frauen, die ein KZ überlebt hatten, als physisch und psychisch gesund zu bezeichnen waren. Dies führte von der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcen diese Frauen hatten, zu der allgemeineren Frage: Was benötigt Gesundheit? Antonovskys Antwort darauf kann als „stimmige Verbundenheit mit sich selbst, seinem Wohlbefinden (innerlich und äußerlich) sowie mit anderen Menschen und der eigenen Umgebung“ (englisch: a sense of coherence) übersetzt werden. Daraus entwickelte sich der Blick auf die vielfältigen menschlichen Ressourcen und ein attraktives Gesundheitsziel.

Auch das vorliegende Heft ist im Zusammenhang mit Glücksforschung und Salutogenese zu sehen. Es soll Schüler und Lehrer ermutigen, den Blick von der oft so kräftezehrenden Fokussierung auf Schwierigkeiten zu lösen und stattdessen auf die diversen Fähigkeiten und Stärken Einzelner zu blicken sowie achtsame Akzeptanz und Kooperation in einer Klasse für das gemeinsame Glückliche und Wohlbefinden aufzubauen.

Mitgefühl für sich selbst in der Lehrerrolle

Glückliche beginnt bei jedem selbst, deshalb ist ein achtsames Bewusstsein für Sie selbst in ihrer Rolle als Lehrer entscheidend. Jeden Tag stehen Sie unterschiedlichen Gruppen von 20 bis 30 Menschen gegenüber, die alle gleichzeitig und gerecht wahrgenommen werden wollen. Die Anforderungen an Ihre zwischenmenschliche Aufmerksamkeit sind enorm. Wenn Sie zusätzlich das Ziel verfolgen, Ihren Schülern neben fachlichen Inhalten auch zwischenmenschliche Werte und eine ethische Haltung zu vermitteln, steigen die Anforderungen sogar noch ein weiteres Mal, denn sie werden persönlicher. Schüler sind außerdem großartige Seismologen, was authentisches Verhalten und innere Zustände angeht. Beides zusammen betrachtet macht es notwendig, dass Sie gut auf sich achten, sorgsam mit ihrer Gesundheit und aufrichtig mit ihren Gefühlen umgehen. So erkennen Sie auch frühzeitig Zeichen eines nahenden Burn-outs, den in den letzten Jahren viele Lehrer erlebt haben, und können diesem entgegenwirken.

Der ritualisierte Unterrichtsaufbau, der mit Atemübungen, „Aufmerksamem Verweilen“ und der Runde der Dankbarkeit beginnt, bringt Momente, in denen die Gruppe und auch Sie selbst zur Ruhe kommen und sich aufeinander „einschwingen“ können. Genießen Sie dieses aus vollem Herzen. Ich habe weiterhin die Erfahrung gemacht, dass Schüler, die sich gehört und respektiert wahrnehmen, auch bereit sind, Sie zu hören und zu respektieren. Dies erfordert eine gewisse Zeit und vor allem große Authentizität. Meine Schüler waren jedoch sehr bereit, sich achtsam zu verhalten, wenn ich aufrichtig zu Beginn einer Stunde sagte, dass ich müde oder etwas krank sei und daher um Rücksichtnahme und Ruhe bat. Manchmal bemühten sie sich liebevoll, mich aufzumuntern.