

Deutsch, Mathe, Glück: Wie Peiner Schüler Wohlbefinden trainieren und besser lernen

Wohlbefinden lässt sich lernen – Psychologe Tobias Rahm will die **Persönlichkeit der Kinder** stärken

VON NINA SCHACHT

Peine. Mathe, Chemie, Glück – sieht so der künftige Stundenplan von Peiner Schülern aus? Wenn es nach Diplom-Psychologe Tobias Rahm geht, sollte das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern im Curriculum verankert sein. Er leitet für die Technische Universität Braunschweig das „GlüGs“ Projekt an 14 Grundschulen in Braunschweig. Denn das glückliche Hirn lerne besser, erläutert der Psychologe auf der Gesundheitskonferenz des Kreis Peine. Doch wie sieht das an Peiner Schulen aus? Sind die Schüler unglücklicher als frü-

her – und was wird dagegen getan?

Eine Statistik zur seelischen Not von Kindern zeigt die Notwendigkeit: Bei Schuleingangsuntersuchungen in Peine stellten Ärzte bei 223 Kinder ein „interventionsbedürftiges“ Verhalten fest. Das sind 14 Prozent aller untersuchten Vorschulkinder. Im Pandemiejahr waren es sogar 23 Prozent. Die Kinder hatten beispielsweise schwere sozial-emotionale Auffälligkeiten, andere waren extrem unkonzentriert. Die Zahlen gab der Kinder- und Jugendärztliche Dienst des Kreises Peine bekannt.

Pandemie, Kriege, Klimakrise:

„Sicherheiten sind weggebrochen“, betont Psychologe Rahm in seinem Vortrag. Das Risiko an einer depressiven Episode zu erkranken liege bei 20 Prozent. Deutschlandweit gebe es bei knapp 17 Prozent der Kinder Hinweise auf psychologische Auffälligkeiten. Das psychische Wohlbefinden von Schülern hat sich der Psychologe deshalb auf die Fahne geschrieben. Er sagt: „Wohlbefinden kann man trainieren. Das glückliche Hirn lernt besser.“ Studien belegten, dass sich sowohl das Wohlbefinden als auch die Leistungen der Schüler steigerten, wenn sie im Schulfach „Glück“ unterrichtet wurden.

Beispielsweise an einer australischen Schule, die ein Curriculum entwickelt hat, das jede Woche zwei Stunden Glücks-Unterricht vorsieht.

Sollte „Glück“ also in der Schule unterrichtet werden? Vorreiter im Kreis Peine ist die Realschule Hohenhameln. Eine Stunde pro Woche unterrichten die Lehrerinnen Alexandra Philipp und Lisa Neumann das Fach. „Es ist ein absolutes Herzensprojekt“, sagt Philipp, die für das Fach ein Konzept entwickelt hatte. Glück im Unterricht heißt, dass die Kinder ihre Stärken herausfinden, Atemübungen absolvieren und Rituale lernen. Auslöser für den Unterricht war die Zeit im Homeschooling. Diese sei im Frühjahr 2021 mit ihren beiden eigenen Kindern katastrophal verlaufen. Es habe viel Streit und kaum Glücksgefühle gegeben. „Ich habe mir gesagt, dass das doch auch anders gehen muss“, sagt sie. Sie habe recherchiert und sei auf das Institut von Ernst Fritz-Schubert gestoßen. Der Pädagoge und Therapeut hatte 2007 an einer Schule in Heidelberg das Schulfach „Glück“ eingeführt – als erster in Deutschland.

Wird „Glück“ jetzt flächendeckend ein Schulfach? Wenn es nach Sozialarbeiterin Toni Gottschalk geht, dann in jedem Fall. Sie ist für das „Soziale Lernen“ an der Grundschule in der Südstadt verantwortlich. „Glück-Unterricht gehört in den offiziellen Lehrplan“, sagt sie. Warum? „Weil man Wohlbefinden bewusst lernen kann – und das ist eine Aufgabe, der sich Schulen noch aktiv stellen sollten“, berichtet Gottschalk. Wie wichtig die Persönlichkeitsentwicklung für Kinder ist, erfährt die Sozialarbeiterin im Schulalltag. „Wir machen dazu schon relativ viele Projekte“, sagt sie. Rituale fördern die Stabilität in den Klassen, es wird ein gesundes Frühstück angeboten. „Denn hungrige Kinder können nicht glücklich sein“, sagt Gottschalk. Außerdem gibt es an der Grundschule bewegte Pausen und Tanzprojekte – weil Sport eben auch

glücklich mache.

Im Fokus steht an der Schule zudem das „Soziale Lernen“. „Die Kinder lernen ihre und Gefühle anderer kennen und können sie benennen“, erklärt die Sozialarbeiterin. Das Ziel: Schülerinnen und Schüler lernen ihre Stärken kennen und können diese ausbauen. „Sie streiten weniger, sind gesünder“, sagt Gottschalk. Doch sind die Schüler tatsächlich unglücklicher als früher? „Per se nicht. Unsere Schüler sind nicht jeden Tag unglücklich. Aber einige müssen mit Streitigkeiten, Problemen im Elternhaus oder schlechten Noten umgehen. „Meistens können wir den Gemütszustand am Gesicht der Kinder ablesen“, sagt die Sozialarbeiterin, „dann können wir die Kinder abholen, dort wo sie stehen“.

Doch weshalb braucht es dann an der Schule noch das Fach „Glück“? „Weil manche Kinder durch das Raster fallen, vor allem zurückhaltende Schülerinnen und Schüler“, betont die Sozialarbeiterin. In einer „Glücks-Stunde“ erreiche man alle Kinder, auch diejenigen, die nicht hilfesuchend aussehen.

Am Gymnasium in Groß Ilse ist das Schulfach „Glück“ nicht geplant. „Wir dürfen uns bei den Fächern nicht verzetteln“, sagt Schulleiter Malte Holthusen, „wenn wir woanders kürzen, können wir Inhalte nur noch bruchstückhaft unterrichten.“ In Form einer AG könne er sich aber ein solches Angebot vorstellen. Und es gibt andere Projekte: Speziell fortgebildete Lehrer fördern bei Schülern in den Jahrgängen 5 und 6 mit dem Programm „Lions-Quest“ Lebenskompetenzen. Das Ziel des Programms ist ein verbessertes Klassenklima. Außerdem fördere es nach Informationen des Lions Clubs Niedersachsens und des Kultusministeriums die Gesundheit und Resilienz der Schüler. „Zudem unterstützen Beratungslehrer Schüler mit Problemen“, berichtet Holthusen. Ihm sei aufgefallen, dass psychische Probleme durch Corona zugenommen hätten.

OSTEREIER

Tauschaktion

**LIEBE FIRMEN,
MACHT MIT BEI DER
AKTION!**

AUF DIE PINSEL, FERTIG, LOS!
AUCH IN DIESEM JAHR RUFEN WIR ALLE KLEINEN
KÜNSTLER ZUM FRÖHLICHEN OSTERBASTELN
AUF. DIE KREATIVEN WERKE KÖNNEN GEGEN EIN
ÜBERRASCHUNGSEI AN ALLEN TEILNEHMENDEN
TAUSCHSTATIONEN ABGEGEBEN WERDEN.
KOMPLETTIEREN SIE IHRE OSTERDEKORATION
UND FREUEN SICH ÜBER LEUCHTENDE
KINDERAugen!

Aktions-
zeitraum:
25.03. –
08.04.2023
Anmeldeschluss:
18.03.2023

Ihr
Unternehmen
möchte als
Ostereier-
Tauschstation
dabei sein?

Dann melden Sie sich jetzt
an bei Jan Grundstedt
j.grundstedt@mno-niedersachsen.de
Telefon 05171 406-165

Peiner Allgemeine 

Mit freundlicher Unterstützung von



Foto: choreograph/123RF



Dilara aus der vierten Klasse der Grundschule in der Südstadt stärkt ihr Selbstbewusstsein in der Schule.

FOTO: RALF BÜCHLER