

Stimmen aus dem Schulfach Glück

„Im Glücksunterricht haben wir uns mit unseren eigenen Krafttieren beschäftigt. Dazu sollte sich jeder aus einer Vielzahl von der Lehrkraft mitgebrachter Schleichtiere drei verschiedene Tiere aussuchen. Jedes Tier symbolisiert eine bestimmte Stärke oder auch eine Eigenschaft von uns. Der Fuchs steht zum Beispiel für die Schlaueheit oder das Schaf steht für den Gemeinschaftssinn. Wir haben von unseren Krafttieren dann Fotos gemacht und ausgedruckt, damit sie visualisiert sind und man sich die Tiere immer wieder mal anschauen kann. Mir haben die Krafttiere sehr geholfen, da mir meine Stärken bewusster geworden sind. Dadurch konnte ich meine Schwächen überwinden und meine Krafttiere stehen mir jetzt immer zur Seite.

Ein weiteres Thema ist das Gestalten eines Visionboards. Mit einem Visionboard kann man seine Ziele, Träume oder auch Visionen verdeutlichen. Dazu haben wir uns erst einmal überlegt, welche Visionen wir haben, z.B. eine Europareise zu machen oder eine Katze zu besitzen. Es ist ganz wichtig, auch ein Datum, seinen Namen und sein Geburtsdatum auf das Visionboard zu schreiben oder ein Foto von sich, damit das Universum weiß, wann die Vision in Erfüllung gehen soll und wer die Person ist, die diese Visionen besitzt. Zu den einzelnen Visionen haben wir uns noch passende Bilder ausgesucht. Das Visionboard konnten wir entweder auf einem Plakat oder digital gestalten. Mir hat das Visionboard sehr geholfen, da ich mir meiner Visionen bewusst wurde und jetzt weiß, was ich alles im Leben erreichen möchte. Ich werde das Visionboard dann auch aufhängen, denn dadurch kann ich mir das immer wieder anschauen und mir meine Träume und Visionen wieder ins Bewusstsein rufen.“

Vanessa Klein, Klasse 11E - Vorklasse

„Ich finde es so toll, dass wir das Schulfach Glück haben und ich bin so dankbar dafür. In der Zeit während Corona ging es mir psychisch sehr schlecht und mein Traum ist es damals immer gewesen, dass ich an einer Schule das Unterrichtsfach Glück habe. Ich habe, als ich damals für den Quali gelernt habe, die Deutschaufgaben mit Texten und Themen verbunden, wie man aus der Depression kommt bzw. glücklicher wird. Und all das hätte mir damals so geholfen, wenn ich nicht so ignorant und blind gewesen wäre. Dieses Schuljahr habe ich wirklich das Schulfach Glück. Ich bin so begeistert davon. Das Schulfach Glück hat meiner Meinung nach sehr viel zur Klassengemeinschaft beigetragen. Am Anfang des Schuljahres haben wir uns im Schulfach Glück mit unseren Stärken befasst. Eine Übung, die wir gemacht haben, ist die „Warme Dusche“. Hier setzt sich einer mit dem Rücken zur Klasse auf einen Stuhl und die Klasse redet wortwörtlich „hinter dem Rücken“ über die Person, allerdings nur positiv. Wir sind oft viel zu kritisch mit uns selbst und bei dieser Übung haben wir gemerkt, dass andere oft besser über uns denken als wir selbst. Diese Übung kann ebenfalls sehr viel zum eigenen Selbstwertgefühl beitragen.

Ich finde die Stärken viel wichtiger als die Schwächen. Wir haben uns auch nur kurz mit den Schwächen im Schulfach Glück beschäftigt. Eine Übung, die wir gemacht haben, ist das sogenannte „Schwächen-Sharing“. Bei dieser Übung haben wir uns in

einen Kreis mit dem Rücken zueinander gesetzt und wer wollte, hat eine Schwäche mit den anderen geteilt. Wenn Jemand anderes die gleiche Schwäche hatte, hat er diese wiederholt. Mir hat das sehr geholfen, weil ich dadurch gemerkt habe, dass es anderen ähnlich geht und dass keiner perfekt ist. Zum Beispiel denken andere auch oft nicht nach, bevor sie reden oder haben eine zu hohe Bildschirmzeit. Ebenso sind auch andere oft perfektionistisch.

Womit wir uns ebenso beschäftigt haben, sind die Tugenden. Das sind wichtige Charaktereigenschaften. Allerdings wurden uns ebenso die Übertreibungen als auch die Untertreibungen von diesen Tugenden vorgestellt. Die größte Erkenntnis, die ich hierbei hatte, ist, dass ich Wissen gegenüber früher sehr ignorant war. Diese Tugend nennt sich Weisheit/Wissen oder auch Wissbegierde. Die Übertreibung davon ist übertriebenes oder rücksichtsloses Streben und die Untertreibung ist die Ignoranz. Heute weiß ich, dass wir nie auslernen. Heute bin ich sehr wissbegierig und habe einige Interessen, über die ich gerne viel Neues lerne. Was ich lernen möchte, ist so viel, dass ich heute schon weiß, dass ich all das gar nicht lernen kann in meinem Leben, weil es so viel ist. Damals war ich allerdings super ignorant. Ich wollte nichts lernen, nicht mal über Themen, die ich interessant fand. Diese Themen müssen auch nicht immer mit Schule zu tun haben, es ist einfach wichtig, dass wir lebenslang lernen.

Zum Thema Visionen und Träume ist meine Meinung, dass wir immer groß träumen sollten und dass wir alles erreichen können, wenn wir an uns glauben und nicht aufgeben.“

Ronja Maier Klasse 11E – Vorklasse

„Im Schulfach Glück haben wir uns als Erstes mit unseren Stärken beschäftigt. Auf einem Arbeitsblatt sollten wir 40 Stärken und Fähigkeiten oder auch Dinge, die wir noch lernen können, notieren. Außerdem haben wir jeweils eine Stärke auf ein Papier geschrieben. Die Papiere wurden zusammengeknüllt und mit Tesafilm zugeklebt, dann haben wir die Zettel wie einen Ball verwendet, uns gegenseitig zugeworfen und wer den Ball hatte, hat noch eine Stärke genannt. Wenn es jemandem aus der Klasse nicht gut geht, geben die Anderen ihm eine „warme Dusche“. Bei dieser „warmen Dusche“ setzt sich der Schüler oder die Schülerin nach vorne mit dem Rücken zur Klasse. Dann werden positive Dinge gesagt zum Beispiel „Du bist hilfsbereit“. Man lästert quasi im Positiven über seine Mitschülerin oder seinen Mitschüler. Geht es einem nicht so gut, ist es toll zu hören, was man alles gut kann. Während die meisten aus der Klasse im April im Ausland ein Praktikum gemacht haben, waren wir nur zu 4. in der Klasse und haben die „warme Dusche“ schriftlich gemacht. Dazu hat jeder seinen Namen auf einen Zettel geschrieben. Die Zettel wurden dann auf den Tischen im Klassenzimmer verteilt und wir sind durch das Klassenzimmer gelaufen und haben auf die Zettel der anderen positive Eigenschaften geschrieben zum Beispiel „Du bist freundlich“. Es ist sehr schön, dass wir unsere positiven Eigenschaften auch schriftlich haben, sodass wir sie uns immer wieder anschauen können! Das Schulfach Glück hat uns gezeigt, dass jeder von uns viele Stärken hat.“

Klara Reder Klasse 11E Vorklasse