

Das Schulfach „GLÜCK – gelingendes Leben“ an der Ursulinenschule Fritzlär

Die aktuellen Herausforderungen unserer Zeit haben nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie die Frage nach einer resilienten und zukunftsfähigen Schule ins Zentrum gerückt. Unsere Gegenwart ist eine sich schnell wandelnde Zeit, die immer neue Anforderungen an Bildungseinrichtungen stellt. Anstatt sich vor allem auf die Vermittlung von Inhalten und Lösungen zu konzentrieren, sollte die moderne Schulentwicklung Herausforderungen auch nutzen, um innovative Wege zu gehen, wie sie die „21st century skills“, die zentralen Zukunftskompetenzen, vermitteln können:

Kritisches Denken, Kommunikation, Kollaboration, Kreativität („4K-Modell“¹) sowie der **Umgang mit Unsicherheiten**.² Die Ursulinenschule Fritzlär macht es sich unter dem Motto „URS4Future“ daher zur Aufgabe, ihre Schüler:innen fit für den Alltag und ihre Zukunft zu machen.

Die Herausforderungen der vergangenen Jahre haben vor allem Spuren bei unseren Schüler:innen hinterlassen: Individuelle psychische Probleme, aber auch Konflikte innerhalb der Lerngemeinschaften nehmen zu. All das gibt Anlass zur Sorge und zeigt den Bedarf, auch die **(mentale) Gesundheit** vermehrt in den Fokus pädagogischer Überlegungen zu rücken. Eine Schule, die die **Zukunftsfähigkeit** ihrer Schüler:innen im Blick hat, sollte daher auch **resilienzförderliche Faktoren** wie **Unterstützungsangebote im Schulkonzept** berücksichtigen, sodass gesellschaftliche oder persönliche Krisensituationen gemeistert werden können. Im schulischen Kontext muss dafür Raum geschaffen werden, um SchülerInnen für ihren Alltag und ihre Zukunft zu stärken und den o.g. Umgang mit Unsicherheiten im Alltag kennenzulernen. Als zertifizierte gesundheitsfördernde Schule, die die Schüler:innen ganzheitlich wahrnimmt, möchten wir den Lernenden neben fachlichen Inhalten auch **Strategien für eine gelingende Lebensführung** mitgeben. Dabei spielt das Thema „Glück“ eine entscheidende Rolle: für jedes Individuum ist ein glückliches Leben wohl eines der höchsten persönlichen Ziele. Schon immer suchen die Menschen nach **Glück**³. Schlagworte wie „**Resilienz**“ und „**Achtsamkeit**“ sind untrennbar mit diesem Themenbereich verbunden. Um Glück zu erreichen, sollte man es definieren können und wissen, was zu einem glücklichen Leben beitragen kann. Hier möchten wir innerhalb unseres pädagogischen Konzepts ansetzen, Verbindungen mit bereits vorhandenen Themen schaffen und das Thema „Glück“ in verschiedenen Jahrgängen mit unterschiedlichen Schwerpunkten vertiefen.

In den verschiedensten Bereichen der schulischen Arbeit kann die Ursulinenschule Fritzlär auf Schwerpunkte, die unter dem Themenbereich „Glück“ zusammengefasst werden können, verweisen. Diese finden sich vorwiegend im vielfältigen Angebot der des pädagogischen Schwerpunkts der „Spiel- und Freizeiterziehung“ in den Jahrgängen 5 und 6.

Um das Thema weiter in den Fokus der schulischen und pädagogischen Arbeit zu rücken, wird eine konstante Auseinandersetzung in verschiedenen Jahrgangsstufen mit einer festen Verankerung im Schulkonzept angestrebt.

Im Bereich des Jahrgangs 6 gibt es daher im Freizeitunterricht ein **Trimester-Angebot** „Glück – gelingendes Leben“, das alle Schüler:innen durchlaufen.

¹ vgl. <https://unterricht-digital.info/die-vier-ks-fertigkeiten-skills/>, Zugriff am 25.5.2021.

² vgl. Burow, Olaf-Axel: Die Corona-Chance: Durch Sieben Schritte zur „Resilienten Schule“. Weinheim u. Basel 2021, S. 9,

³ vgl. Fritz-Schubert, Ernst u. Wolf-Thorsten Saalfrank: Schulfach Glück – Skizze und Hintergrund. In: Ernst Fritz-Schubert u.a. (Hrsg.): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Weinheim u. Basel 2015, S. 14.

Aus entwicklungspsychologischen Gründen erachten wir es als sinnvoll, das Thema „Glück“ im Jahrgang 9 erneut und vertiefend unter altersgerechten Aspekten aufzugreifen. Für die 9R ergeben sich Stundenpotentiale aus Themendopplungen im Bereich Arbeitslehre, sodass „Glück – gelingendes Leben“ dort **epochal in einem Halbjahr** angeboten werden kann.

Für die Klassen 9G nutzen wir thematische Überschneidungen im Bereich der **Fächer ev. und kath. Religion**, die sich ohnehin in vielfältiger Weise mit diesem Schwerpunkt beschäftigen.

Des Weiteren ist die aktive Teilnahme am „Weltglückstag“ am 20. März mit schulischen Aktionen (z.B. Glücksbotschaften) vorgesehen.

Die beschriebenen Ziele unserer sogenannten „**Glücksbausteine**“ knüpfen an das Schulmotto der Ursulinenschule Fritzlar an: **Glauben leben – Persönlichkeit stärken – Gemeinschaft fördern**. Das Thema „Glück“ findet sich in allen Bereichen wieder. Im Zentrum steht dabei die **Stärkung der Persönlichkeit**.

Weitere Ziele:

- Erwerb von Lebens- Zukunftskompetenzen: „URS4Future“
- Strategien für eine gelingende Lebensführung
- Entdeckung eigener Stärken
- Entwicklung eigener Werte & Haltungen
- Sinnfindung im Leben & im Lernen: soziale Beziehungen, selbstbestimmtes Handeln, Glauben
- Übernahme von Verantwortung – für sich selbst, die Mitmenschen und die Natur
- Entwicklung von Strategien für Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Zufriedenheit, Lebensfreude, Resilienz und den Umgang mit Stressfaktoren, (mentale) Gesundheit und Nachhaltigkeit

„Glücksbausteine“ im Schulkonzept der Ursulinenschule	Schwerpunkte des „Schulfaches Glück“
Jahrgang 5: Spiel- und Freizeiterziehung Kreatives, Hobbys & Interessen, Spiel & Spaß, Gemeinschaft, Natur, analoge Fertigkeiten	Jahrgang 6: Modul „Glück – gelingendes Leben“ in Freizeit Trimester (s.u.)
Jahrgang 5: „Besser-Esser“ Gesundheit & Ernährung, Nachhaltigkeit	Jahrgang 9R: „Glück – gelingendes Leben“ Epochal in einem Halbjahr (s.u.)
Jahrgang 5: Klassenrat Achtsamkeit, Gemeinschaft, Streitschlichtung, Harmonie	Jahrgang 9G: Schwerpunkt „Glück – gelingendes Leben“ im Religionsunterricht Erweiterung des Themenbereichs (s.u.)
Jahrgang 5: Respekt- und Toleranzpass & Lions-Quest-Module Gemeinschaft, Achtsamkeit, soziales Lernen	
Jahrgang 6: Freizeit Kreatives, Hobbys & Interessen, Spiel & Spaß, Gemeinschaft, Natur, analoge Fertigkeiten	
Jahrgang 9: Religionsunterricht Schwerpunkt-Thema „Glück“	
Jahrgang 9G: Schulfach Gesundheit & ökonomisches Handeln Lebensführung, Gesundheit & Ernährung, Verbraucher, Konsum & Finanzen	
Jahrgang 10G: „sozialgenial“ Übernahme von Verantwortung, ehrenamtliches Eng	

Inhaltliches Konzept für den Jahrgang 6: „Glück – gelingendes Leben“ im Freizeitunterricht

Mögliche Bausteine	Inhalte
1. Was ist Glück?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Glück bewusst machen ➤ Glückstagebuch kreativ führen: Was macht mich glücklich? ➤ Meine Glücksmomente/ was ist heute gut gelaufen? ➤ Training einer optimistischen Sichtweise und Haltung
2. Gefühle erkennen & wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gefühle wahrnehmen ➤ Die Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühl erkennen ➤ Den eigenen Gefühlszustand beschreiben (verbal und/ oder bildlich) (vgl. Lions Quest)
3. Entspannung & Achtsamkeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atemübungen (z.B. Wechselatmung) ➤ Achtsamkeitsspiele ➤ Sinneswahrnehmungen bewusst machen ➤ Entspannungsstrategien kennenlernen: z.B. Meditationsübungen, Fantasiereisen, Yoga etc.
4. Stress bewältigen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stressoren erkennen und benennen ➤ Strategien zur Stressbewältigung
5. Selbstbewusstsein stärken – Selbstvertrauen entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eigene Stärken und Talente kennen ➤ Was kann ich gut?
6. Glück in der Gemeinschaft	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chancen durch Freundschaften ➤ Glück durch Helfen: Ideen zur Hilfsbereitschaft ➤ Glück durch Teilen ➤ Wertschätzung erfahren und geben: ein Lob aussprechen ➤ Respekt entgegenbringen

Inhaltliches Konzept für den Jahrgang 9R: „Glück – gelingendes Leben“ im Freizeitunterricht

Um das **Schulfach „Glück – gelingendes Leben“** attraktiver zu gestalten, die Lebenswirklichkeit der Schüler:innen zu berücksichtigen, projektorientiert mit kleinen Gruppen und mit außerschulischen Partnern zu arbeiten, teilen wir das Halbjahr in **3 Workshop-Blöcke**. Die SchülerInnen können sich nach **eigenen Interessen** in Workshops einwählen. Dazu können sie **aus 8 Themen-Angeboten wählen**, von denen jeweils die 5 gefragtesten durchgeführt werden. Für dieses Angebot setzen wir 3 KollegInnen uns unseren Schulsozialarbeiter ein und kooperieren mit außerschulischen Partnern (Stadtjugendpflege Fritzlär, Yogazentrum Fritzlär, Influencer etc.). Die **Einwahlen** finden jeweils kurz vor Beginn der neuen Workshop-Blöcke **digital** per www.projekt-wahl.de statt. Das Passwort zur Einwahl wird über die Klassenleitungen verteilt. Unter „Ursulinenschule Fritzlär“ sind die Angebote mit einer Kurzbeschreibung zu finden.

Workshop-Angebote im Schulfach „Glück – gelingendes Leben“:

1. „Vielfalt leben & verstehen: LGBTQIA* als Selbstverständnis!“

LGBTQIA* - was heißt das überhaupt und was versteht man darunter? Auf diese und viele andere Fragen rund um das Thema "Identität" gibt dir dieser Workshop Antworten. Vielfalt und Offenheit sollten im Selbstverständnis einer Gesellschaft und vor allem einer Schule verankert sein ... - doch „was bedeutet Vielfalt?“ und „wie ist Vielfalt in der heutigen Zeit (besser) zu verstehen?“. Unterstützung bekommen wir hierbei von Menschen, die sich mit diesen Themen intensiv beschäftigen und dementsprechend die neusten Erkenntnisse und auch persönliche Erfahrungen mit uns teilen.

2. „Me, myself and I: Reality vs. Instagram“

„Me, myself and I: Realität vs. „Instagramrealität“ Social Media und die Welt der Influencer sind ein fester Bestandteil unseres heutigen Alltags. Neben dem Austausch mit den eigenen Freunden ist es wichtig, Personen zu folgen, die zu bestimmten Themen, wie Beauty, Fitness, Reisen, regelmäßig posten. Doch was macht das mit uns, unserer eigenen Identität und unserer Selbstwahrnehmung? Ist das gesund für unser eigenes Wohlbefinden und unser Leben? Gemeinsam wollen wir auf diese Fragen schauen, mit Influencern in Kontakt treten und die Realität vs. die „Instagramrealität“ mit Hilfe von Bildern und Bearbeitungsprogrammen vergleichen.

3. „Es ist nie zu spät, erfolgreich und stark zu sein!“

Du möchtest Ziele erreichen und wissen, wie du dich auf den Weg dorthin machst? Du möchtest lernen mit schwierigen Situationen umzugehen und diese zu meistern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

4. „Happy Meal: Das Kochbuch, das glücklich macht!“

„Happy Meal“ - Wir kreieren ein eigenes (digitales) Kochbuch, mit Rezepten, die glücklich machen! Viele Lebensmittel enthalten Stoffe, die tatsächlich glücklich machen können, indem sie Glückshormone wie Serotonin in unserem Körper freisetzen, zum Beispiel Schokolade. Wenn wir uns so ernähren, dass unser Körper fit und gesund ist, trägt das nachweislich zu einem besseren Körpergefühl bei und wir sind glücklicher. Aber auch gemeinsam mit Freunden Zeit zu verbringen, zusammen zu kochen und zu essen wirkt sich positiv auf unser Lebensgefühl aus. Glücksgefühle können auch bei der Auswahl unserer Zutaten entstehen, indem wir z.B. Fleisch aus biologischer Haltung kaufen oder gar ganz auf eine vegetarische oder vegane Ernährung setzen. Wie sieht für dich eine glückliche Ernährung aus? Wir wollen uns gemeinsam auf die Suche nach Gerichten machen, die glücklich machen können. Neben der Recherche zu Herstellungsformen und Inhaltsstoffen steht v.a. die praktische Umsetzung im Zentrum. Wir gehen gemeinsam einkaufen, kochen unser „Happy Meal“ in der Lehrküche, essen gemeinsam, um zu erfahren, ob und wie unser Essen glücklich macht. Außerdem erstellen wir ein „digitales“ Kochbuch über die App "bookcreator" mit allen Infos zu unseren Rezepten und zum Nachkochen.

5. „Keep calm and relax! Mental Health durch Yoga & Co.“

Wir tauchen mit dir in die Welt der mentalen Gesundheit und der Entspannung ein! Komm mit und lerne ganz viel über Gesundheit, Sport, Stressabbau und Achtsamkeit. Für diesen Workshop arbeiten wir zusammen mit dem "Zentrum für Yoga & Sport", Fritzlär. Drei unterschiedliche Trainerinnen begleiten uns mit tollen Angeboten in den nächsten 7 Wochen. Dazu gehen wir in die Räumlichkeiten in der Kasseler Straße 31 (wir laufen zusammen dort hin) und starten dort mit Yoga, Pound & Co. so richtig durch! Wähle dich ein und werde fit für dein Leben! Da wir ein tolles außerschulisches Programm bieten, muss ein kleiner Anteil durch die Teilnehmer:innen übernommen werden.

6. „Tod & Sterben – (k)ein Tabuthema in der Gesellschaft?“

„Tod und Sterben – Ein Tabuthema in der Gesellschaft?“ Es fällt schwer, sich mit dem Tod und Sterben auseinanderzusetzen. Oft ist es leichter, diese Themen von sich wegzuschieben und sie auszublenden. Doch wie lange ist das möglich? Irgendwann sind wir alle mit diesen Themen konfrontiert und müssen uns damit auseinandersetzen. Es hilft, schon vorher den eigenen Standpunkt zu kennen, Hintergrundwissen zu haben und Hilfsangebote zu kennen. Wir wollen uns diesen großen, schweren (Tabu)themen vorsichtig annähern. Wir wollen es schaffen, andere Menschen über Möglichkeiten und Hilfen aufzuklären und das häufige Schweigen zum Tod und Sterben brechen.

7. „Box' dich frei!": Aggressionsabbau durch Sport

Aggressionsabbau durch Sport: Training mit einem Coach Mohammad Rasuli ist Profiboxer und bietet ein Anti-Aggressionstraining für euch an. Ihr lernt dabei: • Die eigenen körperlichen Signale besser kennen. • Die Signale anderer Personen zu „lesen“. • Deeskalierende Gesprächsführung und gewaltfreies Streiten. • Verhaltensstrategien in provokativen Situationen. • Stärkung eurer Persönlichkeit. • Zielstrebig und entschlossen zu werden. Sei dabei und box' dich frei! Unterstützt wird dieses Angebot durch die Stadtjugendpflege der Stadt Fritzlär.

8. „Be creative! Ideen für ein kreatives & glückliches Leben“

Be kreativ! Ideen für ein kreatives und glückliches Leben Du magst es kreativ und neugierig zu sein? Du liebst Ideen und Neues auszuprobieren? Dann aber schnell in diesen Kurs einwählen

Katrin Möbus, pädagogische Leiterin