

Was für ein Glück!

Das Glücksempfinden oder auch Zufriedenheit ist auch für Kinder eine wichtige Ressource, um seelisch und mental stabil durch herausfordernde Zeiten zu kommen. Es zählt auf die individuelle Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ein. Um langfristig gesund zu bleiben, ist es sinnvoll, auch in der Schule das Glücksempfinden der Kinder zu stärken. Das vorliegende Konzept gibt hierzu exemplarische Anregungen.



Foto: AdobeStock.com/Konstantin Yuganov

Viele Kinder stehen bereits im Grundschulalltag vor größeren Herausforderungen: Oftmals werden hohe Anforderungen an sie gestellt. Gute Leistungen in der Schule und der Wunsch, mit anderen mithalten zu wollen, auf der einen Seite sowie ein gut gefüllter Terminkalender mit diversen Freizeitaktivitäten, die erfolgreich durchgeführt werden sollen, auf der anderen Seite – da kommt es öfters vor, dass Kinder mit sich und der Umwelt unzufrieden sind und die Erfüllung der Erwartungen als Stress empfinden.

Die vorliegende Unterrichtsreihe zum Thema „Glück“ soll dabei unterstützen, dass die Kinder mit Freude und Selbstvertrauen durch den Alltag gehen und Herausforderungen meistern.

Hierbei hilft es, den Blick auf die eigenen Ressourcen zu lenken. Was kann ich tun, wenn ich gerade nicht glücklich bin? Was macht mich glücklich? Was tut mir gut? Was sind meine Stärken?

So wie die Anforderungen können auch die Ressourcen von innen und außen kommen. Innere Anforderungen sind zum Beispiel meine Ansprüche an mich selbst oder andere „innere Treiber“. Demgegenüber stehen die inneren Ressourcen wie positive Einstellungen und Glaubenssätze sowie die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können. Dies gilt es zu stärken. Es gibt Möglichkeiten, wie positives Denken trainiert werden kann. Exemplarische Übungen finden Sie in dieser Unterrichtsreihe.

Übergeordnet liefert das vorliegende Unterrichtskonzept einen Beitrag zur Stressreduktion, denn das individuelle Glücksempfinden hat einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Glückliche Menschen fühlen sich meist gesünder und schütten in Stresssituationen weniger Stresshormone aus.

Menschen empfinden Glück, wenn die individuellen Bedürfnisse erfüllt sind (siehe dazu z. B. Veenhoven, 2006, Link in der Mediensammlung). Ein sehr anschauliches theoretisches Modell über die individuellen Bedürfnisse liefert die Bedürfnispyramide von Maslow. Neben der Befriedigung der Grundbedürfnisse wie den physiologischen Bedürfnissen (Schlaf, Hunger und Durst) und den Bedürfnissen nach Schutz und Sicherheit wird deutlich, dass die Befriedigung der sozialen Bedürfnisse (Liebe, Freundschaft, Gruppenzugehör-

rigkeit) sowie die persönliche Weiterentwicklung eine wesentliche Rolle im Glücklich-sein spielen. Dabei ist das individuelle Glücksempfinden sehr unterschiedlich und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Körperliches Wohlbefinden zählt ebenso auf das empfundene Glücksgefühl ein wie die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Wichtig ist es, ein Bewusstsein darüber zu haben, was die eigenen Bedürfnisse sind und was einen selbst glücklich und damit auch langfristig psychisch gesund macht.

Besonderheiten in Zeiten der Coronapandemie

Die Coronapandemie stellt Kinder vor besondere Herausforderungen: Kontaktbeschränkungen, fehlendes Sportprogramm am Nachmittag, das sonst für einen guten mentalen Ausgleich sorgt, Ängste, sich mit Corona anzustecken, und Verunsicherungen bei den Eltern, ... – das ist manchmal ganz schön viel.



COPSY-Studie

Verschiedene Studien zeigen, dass diese Rahmenbedingungen der Coronapandemie Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat. So zeigt beispielsweise die COPSY-Studie (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Forschungssektion „Child Public Health“, www.copsy-studie.de) diesen Zusammenhang auf: Fast jedes dritte Kind leidet ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie unter psychischen Auffälligkeiten. Vermehrt zeigen sich depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden. Kinder und Jugendliche berichten von Sorgen und Ängsten, die im Laufe der Pandemie zugenommen haben.

In der Studie wurden darüber hinaus Einflussfaktoren identifiziert, die die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen fördern. Deutlich wird hier die Bedeutung der individuellen Ressourcen. Kinder, die sich in der Familie und im Freundeskreis unterstützt und aufgehoben fühlen, die einen strukturierten Alltag haben, in dem auch glücklich machende Aktivitäten Platz finden, kommen besser durch diese Zeit.



Film „Corona: psychische Folgen für Kinder“ (3:10 Min.)

Die Schule spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Sie schafft Struktur, bietet einen sicheren Rahmen und kann durch präventive Unterstützungsangebote die mentale Gesundheit der Kinder stärken. Unabhängig von möglichen Schulschließungen, Quarantäneregeln oder Kontaktbeschränkungen profitieren die Kinder durch das Wissen um die Bedeutung von Freundschaften und die Kontaktpflege. Denn Freundschaften stellen eine wichtige Ressource dar. Als Information dazu ist der Film „Corona: psychische Folgen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGP) empfehlenswert: <https://www.youtube.com/watch?v=KfSQJA0wpVE>

Das Bewusstsein über die eigenen Ressourcen schafft Möglichkeiten, das mentale Wohlbefinden zu erhöhen. Wir sind nicht Spielball der äußeren Umstände, sondern können aktiv etwas tun (Konzept der Selbstwirksamkeitsüberzeugung). Die Ressourcenorientierung stärkt die Resilienz der Kinder. Wenn es gelingt, die psychische Widerstandsfähigkeit der Kinder präventiv zu stärken, unterstützen wir sie dabei, Krisen aktiv zu bewältigen. Das vorliegende Unterrichtskonzept soll hierzu einen Beitrag leisten.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Glück, Februar 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Annette Nolze, Langen



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht