

## Glückskompetenz in der Grundschule „GlüGS“ Projektbeschreibung

Seit Wintersemester 22/23 wird an der TU Braunschweig eine Lehrveranstaltung angeboten, in der Lehramtsstudierende zur eigenständigen Durchführung von 11 „Glücksstunden“ an Braunschweiger Grundschulen zu zweit und im Beisein der Klassenlehrkraft angeleitet werden.

Termin	Thema
1	Was ist Glück?
2	Glück erkennen & vermehren
3	Glück ist erlebbar & trainierbar
4	Entspannung & Achtsamkeit
5	Empathie & emotionale Ansteckung
6	Altruismus & Gutes tun
7	Wertschätzung & Sozialkompetenz
8	Dankbarkeit
9	Gefühle im Körper wahrnehmen
10	Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit
11	Abschlussstunde

Die **Schülerinnen und Schüler** der teilnehmenden vierten Klassen sollen durch das Programm in ihrem **Selbstkonzept** gefördert werden. Inhalte sind unter anderem Gefühle wahrnehmen, Entspannung und Achtsamkeit, Stress und Angst, positive Emotionen, Selbstbewusstsein, Soziale Beziehungen, Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit. Die Vermittlung der Inhalte wird unterstützt durch Begrüßungs- und Abschiedsrituale, reflexionsanregende Geschichten, aktive Übungen und Unterrichtsgespräche. Die Stärkung der Selbstkonzepte stellt einen Beitrag zur Chancengleichheit der Kinder mit ihren unterschiedlichen soziokulturellen Hintergründen dar.

Um die Chance auf nachhaltige Auswirkungen des Projektes weiter zu erhöhen, werden auch die **Eltern und Erziehungsberechtigten** adressiert. Zur Einführung wurde ein kurzes Video der Projektinitiatoren für die Erziehungsberechtigten bereitgestellt. In der wöchentlichen Elternpost werden die Inhalte der jeweiligen Stunde kurz zusammengefasst, Reflexionen zu eigenem wohlbefindensförderlichem Verhalten und Erleben angeregt und Impulse für Weiterführungen des Gelernten in der Familie gegeben.

**Studierende** des Lehramts und der Erziehungswissenschaften erhalten durch eine Teilnahme am Projekt eine zusätzliche Gelegenheit, **praktische Erfahrungen** im Unterrichten in einem positiv besetzten Themenfeld zu machen. Die gelernten Inhalte und Kompetenzen haben hohe Relevanz für die spätere Ausübung des Berufes – zum Beispiel für die Herstellung eines positiven Lernklimas und die Selbststärkung der Lernenden. Auch bringt bereits die Beschäftigung mit Wissen und Methoden zur Förderung des Wohlbefindens Impulse für das eigene Erleben und Verhalten bei den Studierenden mit sich.

Des Weiteren wird vermutet, dass Angebote wie dieses geeignet sind, **die Attraktivität der Lehramtsausbildung** weiter zu erhöhen und neue Impulse für das aktuell stark im Fokus der Öffentlichkeit stehende Berufsbild zu geben. Die vermittelten Inhalte lassen sich grundsätzlich auch gut in der frühkindlichen Bildung sowie der Erwachsenenbildung einsetzen. Ein zusätzlicher Effekt entsteht durch die Impulse, die von den Studierenden in die Schulen und insbesondere zu den teilnehmenden Klassenlehrkräften gebracht werden.

Das Projekt befördert das **Nachhaltigkeitsziel „Health and Well-being“ der Vereinten Nationen** (SDG 3). Hohes Wohlbefinden korreliert unter anderem positiv mit Gesundheit, Langlebigkeit, Produktivität, Kreativität und Motivation. Zusätzlich wirkt es präventiv gegen die Genese psychischer Erkrankungen.



ENSURE HEALTHY LIVES AND PROMOTE  
WELL-BEING FOR ALL AT ALL AGES

Das Programm basiert auf Erkenntnissen und Theorien aus Psychologie, Pädagogik und Neurowissenschaften. Grundlegendes Ziel ist die **Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens**

(Diener, 1984) mit einem besonderen Fokus auf der **Förderung positiver Emotionen** (broaden-and-build theory of positive emotions, Fredrickson, 1998).

Für das Projekt hat Carina Mathes, die Autorin der Bücher „**Curriculum Schulfach Glückskompetenz**“ Teil 1+2 (2016), in Zusammenarbeit mit dem Projektteam 11 Lerneinheiten aus dem vorliegenden Material erstellt und detaillierte Unterrichtsentwürfe sowie Video-Lerneinheiten für die Studierenden produziert. Projektleiter Tobias Rahm organisiert die Lehrveranstaltung und die universitäre Anbindung des Projektes, die Zusammenarbeit mit dem Regionalen Landesamt für Schule und Bildung (RLSB) sowie den beteiligten Schulen, Lehrkräften und Studierenden. Barbara Steinau-Giesert bereichert das Team als schulfachliche Expertin – unter anderem durch Hospitationen in den Stunden und entsprechendes Feedback für die Studierenden.



Für die **Finanzierung des Projekts** konnte von vielen Seiten Unterstützung gewonnen werden. Die Fakultät 6 der Technischen Universität Braunschweig erteilt einen Lehrauftrag im Rahmen des Profildereichs „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ und übernimmt die Kopierkosten für die Unterrichtsunterlagen. Das Institut für Pädagogische Psychologie ermöglicht die Nutzung von personellen Ressourcen und Infrastruktur. Der Kiwanis Club Braunschweig konnte als Sponsor für das benötigte Unterrichtsmaterial gewonnen werden. Von der Universitätsbibliothek wurde ein Satz des Buchs zur Ausleihe für die Studierenden angeschafft.

Das Projekt wird **quantitativ und qualitativ evaluiert**. Mittels Fragebögen wurden zu vier Messzeitpunkten in den 15 teilnehmenden Klassen sowie den 15 Parallelklassen (als sogenannte Warte-Kontrollgruppe) Daten erhoben. Zusätzlich wurden mit jeweils 10 Teilnehmenden der Gruppen Schüler\*innen, Eltern, Lehrkräfte und Studierende Forschungsinterviews geführt. Der Ergebnisbericht wird voraussichtlich Ende 2023 vorgestellt. Die Begleitforschung ist Teil des Promotionsprojektes von Tobias Rahm, das am Institut für Pädagogische Psychologie von Prof. Elke Heise betreut wird.

Das GlüGS-Projekt wurde von der **medialen Berichterstattung** vielfach aufgegriffen. Internetauftritte verschiedenster Zeitungen – u.a. der [Süddeutschen Zeitung](#) und des [Sterns](#) – berichteten durchweg positiv. Ebenfalls weit gestreut waren Berichte in den Printmedien – z.B. HAZ (17.11.22) oder BILD (19.11.22) und auch der Rundfunk zeigte überregional Interesse – FFN berichtete z.B. intensiv aus einem Besuch in einer Glücksstunde und bei der [NDR Intensivstation](#) (ab 23:10) wurde die Projektidee satirisch aufbereitet. Mehrere Fernseheteams besuchten ebenfalls die Schulen und sendeten Beiträge – z.B. in der Sendung [Hallo Niedersachsen](#) (22:50 – 26:40) im NDR Fernsehen oder auf dem Instagram-Auftritt der [Deutschen Welle](#) in englischer Sprache. (Weitere Links finden sich auf den Internetseiten des Projektes).

#### Internetseiten des Projektes

[www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung/das-gluegs-projekt](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung/das-gluegs-projekt)

[www.schulfachglueckskompetenz.de/gl%C3%BCgs-projekt-braunschweig/](http://www.schulfachglueckskompetenz.de/gl%C3%BCgs-projekt-braunschweig/)

#### Ansprechpartner

Dipl.-Psych. Tobias Rahm  
Institut für Pädagogische Psychologie  
Tel: 0531-391-94014 / 0179-5240931  
Email: t.rahm@tu-braunschweig.de

Mit freundlicher Unterstützung durch  
 **Kiwanis**  
BRAUNSCHWEIG