



Einbindung des Bausteins „GLÜCK – gelingendes Leben“ (GgL) in das pädagogische Konzept der Ursulinenschule Fritzlär

Vorwort:

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 die Krise 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

Diese Begriffe haben vor allem mit der fortschreitenden Digitalisierung Einzug in die Schulkultur erhalten. Der Digitalisierungsprozess ist einer von vielen „Bausteinen“ der Ursulinenschule Fritzlär. Eine „digitale Ursulinenschule“ soll trotz neuer Lernwege aber bewusst auch am pädagogischen Kern ihres Konzeptes festhalten. Nicht alles soll zukünftig digitalisiert werden: analog und digital sind keine Gegensätze, die einander ausschließen, sondern sich sinnvoll ergänzen können.¹ Daher sollen sich beide Aspekte im pädagogischen Konzept der Schule wiederfinden.

Die **besondere pädagogische Prägung** der Ursulinenschule lebt auch weiterhin von analogen Grundlagen wie der Spiel- und Freizeiterziehung etc., die in einer zunehmend digitalen Welt **bewusst fortgeführt und ausgebaut** werden sollen.

So hat uns die Corona-Krise nicht nur im Bereich der Digitalisierung neue Wege aufgezeigt. Die Krise hat vor allem Spuren bei unseren SchülerInnen hinterlassen. Eine zukunftsfähige Schule sollte daher auch für ihre SchülerInnen **resilienzförderliche Faktoren** wie **Unterstützungsangebote im Schulkonzept** berücksichtigen, sodass gesellschaftliche oder persönliche Krisensituationen robust gemeistert werden können. Entsprechend gelten die oben angeführten **Zukunftskompetenzen** nicht nur für den Bereich des Digitalen, sondern vielmehr auch für alle anderen, analogen schulischen Bereiche. Im schulischen Kontext muss 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 SchülerInnen ganzheitlich im Blick hat, 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

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.

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. Allgemein formuliert ist der Fokus dabei auf Aspekte ausgerichtet, die zum persönlichen Glück und einem gelingenden Leben beitragen können.

In den verschiedensten Bereichen der schulischen Arbeit kann die Ursulinenschule Fritzlár bereits auf Schwerpunkte, die unter dem Themenbereich „Glück“ zusammengefasst werden können, zurückgreifen. Diese finden sich vorwiegend im pädagogischen Schwerpunkt der Jahrgänge 5 und 6.

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

Im Bereich des Jahrgangs 6 soll es daher im Freizeitunterricht ein **Trimester-Angebot** „Glück – gelingendes Leben“ geben, das alle SchülerInnen durchlaufen.

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 werden wir Dopplungen im Bereich der **Fächer Religion** nutzen, die sich ohnehin in vielfältiger Weise mit diesem Schwerpunkt beschäftigen. In Absprache mit den Fachkonferenzen Religion soll der Aspekt „Glück“ innerhalb des Faches vertieft und ausgeweitet werden.

Des Weiteren ist ein „Glückstag“ im Bereich der Projektwoche angedacht.

Die Ziele der „**Glücksbausteine**“ knüpfen an das Schulumotto der Ursulinenschule Fritzlár 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 Lebenskompetenzen
- 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 & den Umgang mit Stressfaktoren, Gesundheit & Nachhaltigkeit

„Glücksbausteine“ an der Ursulinenschule Fritzlár:

Vorhandene „Glücksbausteine“ im Schulkonzept der Ursulinenschule	Neue „Glücksbausteine“ im Schulkonzept der Ursulinenschule
---	---

Jahrgang 5: Spiel- und Freizeiterziehung Kreatives, Hobbys & Interessen, Spiel & Spaß, Gemeinschaft, Natur	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	
Jahrgang 9: Religionsunterricht Schwerpunkt-Thema „Glück“	
Jahrgang 9G: Schulfach Gesundheit & ökonomisches Handeln Lebensführung, Gesundheit & Ernährung	
Jahrgang 10G: „sozialgenial“ Übernahme von Verantwortung, Achtsamkeit	

**Inhaltliches Konzept für den Jahrgang 9R:
Epochal in einem Halbjahr „Glück – gelingendes Leben“**

Mögliche Bausteine	Inhalte
1. Wer bin ich?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Haltungen entwickeln ➤ Eigene Werte ermitteln und begründen
2. Was brauche ich?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gute Gefühle: Wann bin ich glücklich? (Zufriedenheit, Lebensfreude) Bezug zu sozialen Medien? (tictoc, instagram,...) → <i>Gruppendynamik verstehen und nutzen</i> ➤ körperliches Wohlbefinden (Gesundheit: Ernährung, Sport) → <i>Gruppendynamik verstehen und nutzen</i> ➤ Gruppenzugehörigkeit ➤ Sicherheit, Halt (Glauben, Familie, Freunde) ➤ <i>Bedürfnispyramide nach Maslow</i>
3. Was will ich? Was will ich nicht?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lebensgestaltung: <i>Träume und Wünsche als eine Aufgabe sehen, die es zu bewältigen gilt</i> ➤ Eigene Ziele entwickeln → <i>Zukunftswerkstatt</i>

<p>4. Wie kann ich mit schwierigen Situationen umgehen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Was sind Stress, Angst, Konflikte und Trauer? ➤ Wie kann ich persönlich mit Ängsten umgehen? ➤ Wie kann ich Stress bewältigen (Resilienz, Achtsamkeit)? ➤ Wie kann ich mich vor Mobbing schützen? ➤ Wie kann ich mit Niederlagen umgehen? ➤ Konfliktdynamik verstehen und nutzen (Streitschlichtung/Mediation) ➤ Wie kann ich mit Verlusten und Trauer umgehen?
<p>5. Was kann ich? Wie möchte ich mich darstellen? Wie wirke ich auf andere?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stärken bewusst machen ➤ Persönlichkeitsprofil entwickeln ➤ Außendarstellung (Internet, socialmedia) ➤ Wie gehe ich mit persönlichen Zweifeln um? Wie lerne ich mich selbst zu schätzen und zu akzeptieren (Körper und Geist, body positivity)? ➤ Was gibt mir Stärke und Selbstbewusstsein?
<p>6. Wie kann ich mein persönliches Glück stärken?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazit des Gelernten: ➤ Was gibt mir Zufriedenheit, Lebensfreude? ➤ Was hilft mir in schwierigen Zeiten? ➤ Wie kann ich achtsamer leben? ➤ Wie kann ich mein Leben nachhaltiger gestalten? ➤ Mein persönliches Glück stelle ich mir ... vor!
<p>7. Mögliche Projekte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktische und lebensnahe Umsetzung ➤ Außerschulische Lernorte nutzen: z.B. Hochseilgarten, konsumkritischer Stadtrundgang, Achtsamkeitstraining für den Alltag, Tropengewächshaus Witzenhausen ➤ Eventuell Kontakt zu Experten: Yoga, Mediation, Psychologen, Selbstverteidigung...

**Inhaltliches Konzept für den Jahrgang 6:
Trimester-Angebot „Glück – gelingendes Leben“ im Freizeitunterricht**

Mögliche Bausteine	Inhalte
<p>1. Was ist Glück?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Glück bewusst machen ➤ Glückstagebuch kreativ führen: Was macht mich glücklich?

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

Das inhaltliche Konzept für den Bereich Religion in der 9G erfolgt nach Abstimmung mit den Fachkonferenzen.

Katrin Möbus, pädagogische Leiterin