

# Glücklich sein als Schulfach

Schüler brauchen neben Deutsch, Englisch und Mathematik auch soziale und emotionale Kompetenzen, um ihren Weg im Leben zu finden. Der «Glücksunterricht» kann Kindern und Jugendlichen helfen – gerade in Zeiten wie diesen – mehr Sorge zu sich selbst zu tragen.

**Bianca Cortese**

Glücksgefühle sind Balsam für die Seele. Doch was macht Kinder und Jugendliche glücklich? Für einige ist es Zeit gemeinsam mit Freunden zu verbringen, für andere vielleicht ein Ausflug mit Nana und Neni oder ein gemeinsamer Spieleabend mit der ganzen Familie. Doch was für alle wohl immer zum Glück gehört, sind Lebensfreude und Zufriedenheit durch die Sicherheit, Krisen bewältigen zu können. Was viele nicht wissen: Diese Art von Glück kann man tatsächlich lernen – sie fällt einem nicht per Zufall zu. Der Verein Netzwerk bietet seit Herbst 2020 das Schulfach «Glück» als Workshop mit dem Namen «Glücksfinder» an. Geleitet wird dieser von Marion Gulli, welche die Ausbildung nach Ernst Fritsch-Schubert absolviert hat und somit die bisher einzige «Glückslehrerin» in Liechtenstein ist.

## Höhen und Tiefen mit Stärke begegnen

«Im Workshop geht es nicht um das Glück im Allgemeinen, sondern vielmehr stehen das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit im Fokus», erklärt Marion Gulli. Dabei gelte es nicht nur, die Höhen und Tiefen des Lebens zu erdulden, sondern diese aktiv zu gestalten. «Gerade in Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger, Sorge zu sich selbst zu tragen», betont die Glückslehrerin. Im

Workshop werden Kindern und Jugendlichen unter anderem unterschiedliche Ideen, Strategien und Handlungsweisen vermittelt, die es ihnen ermöglichen, adäquat auf eintreffende Lebensereignisse zu reagieren. «Sie lernen emotional stabil zu bleiben, egal, was das Leben gerade zu bieten hat.» Das bedeute, jedes Hindernis als Herausforderung anzunehmen und aus eigenem Antrieb Motivation aufzubauen, statt auf Druck von aussen zu reagieren.

## Bewusst mehr Zeit für Glückskompetenz

In diesem Jahr war die Glückslehrerin bereits in elf Primar-, Ober- und Realschulklassen zu Besuch. Nach den Osterferien seien Workshops in weiteren geplant, was Marion Gulli sehr freut. Der Unterricht ist einerseits auf erlebnis- und erfahrungsorientiertes Lernen durch Interaktions- und Bewegungsspiele aufgebaut, andererseits werden Einzel- und Gruppenarbeiten durchgeführt und Übungen mit der ganzen Klasse.

Während des Workshops fände auch Achtsamkeit Platz, da es nicht nur wichtig sei, dass die Schüler ihre Bedürfnisse kennen und achten lernen würden, sondern auch jene ihrer Mitmenschen, sagt Gulli. Bei Übungen habe sie dabei festgestellt, dass es für einige extrem schwierig sei, auch nur für kurze Zeit still zu sitzen und sich selbst zu spüren. «Viele Lehr-



Beim Glücksunterricht rückt das Positive in den Fokus. Ausserdem nehmen die Kinder eine Haltung ein, die sich auf Lösungen und ihre Stärken konzentriert. Themenbild: iStock

personen machen bereits schon viel in diese Richtung, finden aber dennoch, dass man sich bewusst mehr Zeit für Glückskompetenz nehmen sollte.» Diese trage dazu bei, soziale und emotionale Fähig-

keiten sowohl bei Schülern als auch bei Lehrpersonen zu fördern und zu steigern. In den Fokus wird das Positive gerückt, und nicht die Defizite. Es gelte, eine Haltung einzunehmen, die sich nicht auf Schuld und

Versagen konzentriere, sondern auf Lösungen und Stärken: Diese zu lernen, bilde die Grundlage des Unterrichts. «Zufriedenheit und Lebenskompetenz sind das Ziel des Schulfachs Glück – je mehr

Platz diese einnehmen, desto besser», sagt Marion Gulli.

**Hinweis**  
Mehr Informationen:  
[www.netzwerk.li](http://www.netzwerk.li)

## Erwachsenenbildung Stein Egerta

### Indigo: Färben mit dem König der Farbstoffe

Alte Traditionen neu entdeckt: Indigo, der König unter den Naturfarbstoffen, zaubert ein intensives Blau auf Wolle, Seiden- und Baumwollstoffe. Wir setzen uns mit der Technik des Färbens auseinander sowie mit den traditionellen Gestaltungsmöglichkeiten wie Abbinde-techniken (Shibori) und Reser-

vetechnik. Der Kurs 6A08 unter der Leitung von Alexandra Milesi findet am Donnerstag, 29. April, von 18 bis 21 Uhr, in der Schulküche, Mauren, statt.

### Burger für Geniesser: Geschmack pur

Frisch, köstlich und besonders: Vom günstigen Fast Food zur vollwertigen und raffinierten Mahlzeit: Burger sind salonfähig

geworden. Die Spanne reicht vom einfachen Hamburger über Veggievarianten bis zum edlen Gourmet-Burger mit Rindsfilet. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie einen schmackhaften, frischen Burger in verschiedensten Variationen selbst herstellen können. Der Kurs 9A24 unter der Leitung von Klaus Reiter findet am Mittwoch, 28. April, von 19 bis 22.30 Uhr, in der Realschulküche in Balzers statt.

### Corona: Auswirkungen auf psychische Stabilität

Folgen, Umgang, Bewältigung: Corona war und ist eine Herausforderung für die Gesellschaft und jeden einzelnen von uns. Die Menschen sind ihrer Alltagsstrukturen beraubt. Starke Unsicherheit tritt auf. Diffuse Ängste und weitere Phänomene können die Folge sein. Wie können solche Kri-

senzeiten durchlebt und verarbeitet werden? Wie kann in aussergewöhnlichen Zeiten die psychische Stabilität erhalten werden? Dr. med. Marc Risch erläutert, welche psychischen Herausforderungen soziale Isolation und der Verlust der gewohnten Strukturen mit sich bringen. Er zeigt die Mechanismen von Resilienz und Anpassungsfähigkeit und leitet Verhaltensmassnahmen und men-

tale Strategien ab, um solche Ausnahmesituationen zu meistern. Der Vortrag (Kurs 7A30) von Dr. med. Marc Risch findet am Montag, 3. Mai, um 19 Uhr, im SAL – Kleiner Saal in Schaan statt. Mit Voranmeldung.

**Anmeldung/Auskunft**  
Erwachsenenbildung  
Stein Egerta in Schaan,  
Tel. +423 232 48 22 oder  
per E-Mail: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li)

**Goldige Lektüre:**  
«Liechtensteiner Vaterland» abonnieren

**Total Digital**  
E-Paper + Website  
pro Jahr **CHF 329.-**

**Alles Inklusive**  
Print + E-Paper + Website  
pro Jahr **CHF 399.-**

Mit  
Ostergeschenk  
an Sie  
im Wert von  
**CHF 50.-**

**JETZT ABONNIEREN UND PROFITIEREN!** Telefon +423 26 16 61, Email [abo@vaterland.li](mailto:abo@vaterland.li)