

# Glücksgefühle in der Schule!

PSYCHAGOGIN **ANGELA NEUFINGERL**

Glücklichsein ist keine Frage von schulischen Leistungen. Es bezieht sich vielmehr auf die gesellschaftliche Stellung der Schüler/innen in der Klassengemeinschaft.



Glücklichsein ist keine Frage von schulischen Leistungen. Es bezieht sich vielmehr auf die gesellschaftliche Stellung der SchülerInnen in der Klassengemeinschaft. Auf die Frage: „Was macht dich im Augenblick glücklich?“ antworteten die meisten: „Wenn ich gute Noten habe und vor allem gute Freunde. „Ein großes Unglück widerfährt mir, wenn ich mich mit meinen Freunden streite, bzw. meine besten Freunde verliere. Glücklichsein bedeutet für mich, beliebt zu sein. Wie wirke ich nach außen? Auf meine Mitschüler, auf meine Umgebung? Das Angenommensein und die Anerkennung, die mir von meinem sozialen Umfeld entgegen gebracht werden, bedeuten mir sehr viel.“

In der Pubertät wird großer Wert auf die persönliche Außenwirkung gelegt. Wie komme ich an? Wo stehe ich in der Beliebtheitskala? Wie kann man diesen Gedanken entschärfen? Vielleicht gelingt es unter anderem mit diesem Ansatz: Wenn ich gelernt habe, meine Fähigkeiten für Beziehungen zu entwickeln, statt ausschließlich auf meine Beliebtheitswerte zu achten, werde ich mehr Zufriedenheit und Glücksgefühle erfahren.

Glücksgefühle erlebe ich auch, wenn ich begeisterungsfähig bin. Mich mit Begeisterung an neue Inhalte heranwagen, die Herausforderungen annehmen und mich an mein Glaubensmuster erinnern, sind weitere Schritte für erhebende Gefühle. Denn mein Glaubensmuster ist meine innere Schatztruhe. Frei nach Henry Ford: *„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht, du wirst auf jeden Fall Recht behalten. Daher glaube ich an mich, wage mich an neue Inhalte heran und sie werden mir gelingen!“*

Aus Angst, dass Kinder in der Leistungsgesellschaft versagen, konzentrieren wir Erwachsene uns zu sehr auf ihre gegenwärtigen Probleme. Wenn man Kinder häufig auf ihre Schwächen hinweist, erfahren sie kein Glücksgefühl, sondern das Gegenteil: Sie werden unglücklich und mutlos. Es gilt ihnen zu helfen, ihre Potentiale zu entdecken und an sich zu glauben. So tragen wir wesentlich zu beiderseitigem Wohlgefühl und somit zu einem Glücksgefühl bei.

Zum Glücklichsein im Allgemeinen gehört auch eine Form der Dankbarkeit. Sich darauf besinnen, was man hat und nicht was man noch alles will. Ein kurzer Moment des Innehaltens und Nachdenkens, was man alles geboten bekommt, es schätzen zu lernen, gehört auch zum Glücklichsein. Ich weiß schon, der Dankbarkeit wird häufig wenig Raum gegeben, trotzdem halte ich viel vom folgenden Gedanken:

*„Dankbarkeit entfesselt die Fülle des Lebens. Sie verwandelt das, was wir haben in Genug und Mehr.*

*Sie verwandelt Leugnen in Annahmen, Chaos in Ordnung, Verwirrung in Klarheit. Sie kann eine einfache Mahlzeit in ein Festessen verwandeln, ein Haus in ein Heim, einen Fremden in einen*

*Freund. Dankbarkeit gibt unserer Vergangenheit einen Sinn, bringt Frieden in unsere Gegenwart und schafft eine Vision für die Zukunft.“ (Melody Beattie)*

Nun ist es an der Zeit die Früchte des Schuljahres zu ernten. Auch wenn die Ernte vielleicht dieses Mal nicht so

ausgefallen ist, wie wir es uns vielleicht wünschen mögen, so liegt es doch auch in der Natur der Sache, dass es manchmal eben weniger gute Ernten gibt.

Aber die Vision allein im nächsten Schuljahr eine gute Ernte einzufahren, stimmt uns positiv und bringt uns dem Glücksgefühl nahe.