## Sigmaringen

**SIGMARINGEN** 

## Wenn Glück auf Reisen geht

LESEDAUER: 5 MIN



Elena Toegel mit Schulhund Chica von IN VIA Liebfrauenschule, Janine Stark (kommunale Suchtbeauftragte), Sebastian Schneider (AGJ Suchtberatung Sigmaringen) Toby Buck und Leo Löffler (Schulsozialarbeit Stetten a.k.M Mariaberg gGmbH) betreuen das gemeinwesenorientierte Projekt. (Foto: Landratsamt)

Veröffentlicht: 29.09.2021, 18:06 Uhr

## SCHWÄBISCHE ZEITUNG

## Drucken

Der Arbeitskreis Suchtprävention des Forums Jugend, Soziales und Prävention des Landratsamtes Sigmaringen schickt das Projekt "Das Glück kommt nach…" in Zusammenarbeit mit der **AOK** Bodensee-Oberschwaben auf die Reise durch die Gemeinden des Landkreises. Das geht aus einer Pressemitteilung hervor.

Darin heißt es weiter: Vielen Menschen gelingt es, mit einem gesunden Optimismus und Lebensweisheiten wie "Lachen macht gesund" oder "Mit Humor kommt man leichter durchs Leben" eine gute Balance in ihrem Leben zu finden.

Andere Menschen finden ihr inneres Gleichgewicht oder ihr "Glück im Leben" nicht so leicht. Die Corona-Situation und die wiederholten Lockdowns haben dies für viele Menschen zusätzlich erschwert und den Konsum ganz unterschiedlicher Art gesteigert. So gab es zum Beispiel während der Lockdowns immer wieder konsumorientierte "Challenges" in den sozialen Netzwerken. Diese Trends machten den Fachkräften des Arbeitskreises (AK) Suchtprävention Sorgen.

Mit dem gemeinwesenorientierten und interaktiven Projekt "Das Glück kommt nach …" möchte der AK Suchtprävention speziell in diesem Jahr ein Zeichen setzen gegen konsumorientierte Trends der Gesellschaft oder besorgniserregende Sauf-Challenges unter Jugendlichen und auch Erwachsenen in den sozialen Medien. Konkretes Ziel des ambitionierten Projektes: den Fokus von persönlichen Sorgen auf die schönen Momente des Lebens zu lenken, seien sie auch noch so klein: ein Mitschüler im Bus, der mir den Platz freihält; ein Fußballspiel in der Pause; ein Lob der Lehrerin und vieles mehr.

Mitorganisatorin und Schulsozialarbeiterin Elena Tögel (IN VIA, Liebfrauenschule Sigmaringen) hält die Korrektur des persönlichen Blickwinkels für essentiell, um ein zufriedeneres Leben führen zu können: "Wenn wir es schaffen, einen kleinen Glücksmoment bewusst wahrzunehmen, wird unser Kummer etwas kleiner." Sebastian Schneider (AGJ Suchtberatung Sigmaringen) ergänzt: "Ich nehme tatsächlich eine veränderte Stimmung wahr. Sobald ich Menschen nach ihren Glücksmomenten frage, wird das Gespräch oft fröhlicher und herzlicher."

Das Glücksprojekt setzt auf verschiedenen Ebenen an, diesen Fokuswechsel zu initiieren: für jeweils einen Monat werden in den teilnehmenden Gemeinden des Landkreises bis zu 10 große Straßenbanner mit dem Aufdruck "Mit allem muss man rechnen, auch mit dem Schönen" angebracht. In den Einrichtungen des Gemeinwesens werden Aufkleber verschenkt mit Sprüchen wie "Schön, dass es dich gibt!", "Du bist toll!" oder "Hab einen fabelhaften Tag", um so für einen

kurzen Glücksmoment bei einer anderen Person zu sorgen. Die Schülerinnen und Schüler werden im Unterricht aufgefordert, in den nächsten Tagen und Wochen ganz wachsam die kleinen Glücksmomente im Alltag wahrzunehmen. Sie führen ein Glückstagebuch oder gestalten eine ganz persönliche Glückssonne. Sie beschäftigen sich mit Menschen, Tieren, Hobbies – alles was ihnen Kraft gibt und ihnen guttut.

Und schließlich können Bilder von ganz persönlichen Glücksmomenten im Alltag auf der eigens dafür erstellten Homepage mit anderen geteilt werden und sich damit gegenseitig inspirieren.

Die erste Station des Projekts beginnt am Freitag, 1. Oktober, in Stetten am kalten Markt. In Zusammenarbeit mit der Gemeindeverwaltung organisiert Schulsozialarbeiter Tobias Buck von der Mariaberger Ausbildung & Dervice gGmbH den Ablauf und ist verantwortlich für die Homepage. In den folgenden Monaten "kommt das Glück" nach Sigmaringen, Sauldorf-Rast und Messkirch, Bad Saulgau und Mengen. Weitere Gemeinden werden laut Mitteilung noch angefragt.

Das könnte Sie auch interessieren



SIGMARINGEN

Vielleicht gibt es zwei Weihnachtsmärkte



SIGMARINGEN
Angebote reichen vom Kartfahren bis zur Schlossführung



**INZIGKOFEN** 

Vilsingens Ortsvorsteherin Viktoria Gombold-Diels erzählt, was den Ort bewegt



SIGMARINGEN Vesperkirche findet erstmals in Sigmaringen statt

Sind Sie mit Ihren Empfehlungen zufrieden? Geben Sie uns hier Feedback.

