

Das Glück kommt an die Liebfrauenschule

Ein Projekt lenkt den Fokus auf die schönen Momente des Lebens

- Schwabische Zeitung (Sigmaringen)
- 20 Jul 2021



FOTOS: LIEBFRAUENSCHULE Während des Lockdowns wurden die Schüler aufgefordert, eine persönliche Glückssonne zu gestalten (wie diese von Levin Sauter aus der G 6a), um an die eigenen Strategien zu erinnern, die jeder hat, um sich schöne Momente zu schaffen.

SIGMARINGEN (sz) - Betritt man das Gelände der Liebfrauenschule („Lize“) in Sigmaringen, fallen einem zahlreiche bunte Banner auf. Der Aufdruck: „Mit allem muss man rechnen, auch mit dem Schönen.“ Nach der langen Zeit im Lockdown war zwar tatsächlich für viele Schülerinnen und Schüler die Schule etwas Schönes. Aber es gab auch etliche, die mit großen Ängsten in den Präsenzunterricht starteten: Der Druck anstehender Klassenarbeiten oder die Unsicherheit, wie sich das soziale Miteinander nach so langer Zeit in Isolation gestalten würde, drückten die Stimmung.

Genau bei diesem Stress, den gedämpften Gefühlen und den vielen Sorgen setzt der Arbeitskreis Suchtprävention des Forums Jugend, Soziales und Prävention des Landratsamts in Zusammenarbeit mit der AOK Bodensee-Oberschwaben an: Er schickt das interaktive Projekt „Das Glück kommt nach...“ auf die Reise durch die Gemeinden des Landkreises. Es möchte ein Zeichen setzen gegen konsumorientierte Trends oder besorgniserregende „Sauf-Challenges“ unter Jugendlichen und Erwachsenen.

Ziel des Projekts ist es, 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. Große Banner machen zunächst auf das Projekt aufmerksam; Aufkleber mit Sprüchen wie „Schön, dass es dich gibt“ können mitgenommen und verschenkt werden; die Schülerinnen und Schüler werden durch Impulse dazu aufgefordert, wachsam die kleinen Glücksmomente im Alltag wahrzunehmen.

Die Präventionslehrerin der Liebfrauenschule, Lela Buder, hatte bereits während des Lockdowns neun Gute-Laune-behalten-Newsletter an die Klassen verschickt. Darin wurden

die Schülerinnen und Schüler beispielsweise dazu aufgefordert, ein Glückstagebuch zu führen oder eine ganz persönliche Glückssonne zu gestalten. Das Glückstagebuch soll dabei helfen, die Perspektive auf den Tag zu verändern und die „kleinen Glücke aufzupicken“(Fontane) und festzuhalten, anstatt immer nur Ärgernisse und Schiefgegangenes im Fokus zu behalten. Die Glückssonnen sollen an eigene Strategien erinnern, die jeder hat, um sich schöne Momente selbst zu organisieren: Menschen, Tiere, Hobbys – einfach alles, was guttut und was man in schwierigeren Zeiten so schnell wieder vernachlässigt. In verschiedenen Klassen wurden diese Newsletter sowie die Frage nach dem Glück nun wieder thematisiert.

Mitorganisatorin des Glücksprojekts und Schulsozialarbeiterin Elena Tögel hält die Korrektur des persönlichen Blickwinkels für essentiell, um ein zufriedenes Leben führen zu können. Wenn diese Fähigkeit erlernt werde, mache uns das resilienter für auftretende schwere Zeiten oder Krisen, so Tögel. „Wenn ein Kind es schafft, einen kleinen Glücksmoment bewusst wahrzunehmen, wird der Kummer kleiner. Mit dem Glücksprojekt geben wir den kleinen Glücksmomenten, von denen wir verlernt haben, sie bewusst wahrzunehmen, mehr Bedeutung, indem wir über sie sprechen oder sie schriftlich festhalten.“

Die Schülerinnen und Schüler reagieren jedenfalls positiv: „Ich würde das Projekt in jedem Fall weiterempfehlen, weil man dadurch emotional gestärkt wird“, sagt Sechstklässlerin Leni. Elena Tögel ergänzt: „Ich nehme tatsächlich eine veränderte Stimmung wahr. Sobald ich Menschen nach ihren Glücksmomenten frage, wird das Gespräch fröhlich und herzlich.“ Damit das Projekt nachhaltig wirkt, ist für das kommende Schuljahr eine Fotoausstellung der eingereichten Glücksmomente geplant. Nach seinem Aufenthalt an der Liebfrauenschule wird sich das Projekt ab Oktober auf die Reise durch den Landkreis machen.