

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 41

Titel: Wie ist es, wenn du glücklich bist? - Mit Kindern Glück erleben (27 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Wie ist es, wenn du glücklich bist? – Mit Kindern Glück erleben

Inhaltsverzeichnis

Seite

Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Wie ist es, wenn du glücklich bist? – Mit Kindern Glück erleben“? 1
- Inhaltliche Informationen 3
- Praktische Umsetzung 4
- Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken 4

Plauderstündchen – Erzähl mir was!

- Biblische Geschichten von Menschen, die glücklich wurden 5
- Glück im Unglück 7
- Mit Kindern philosophieren: Was ist Glück? 8
- Buchtipps 10

Liederbox – Sing mit!

- Wenn du glücklich bist 11

Gebete – Mit Gott auf Du und Du!

- Mit Gott glücklich sein 12

Kreativecke – Komm, mach mit!

- Glücklich wie mein Lieblingstier 13

Hörst du die Stille? – Meditationsübungen

- Auf der Glücksinsel 14

Aktion – Gemeinsam etwas erleben!

- Rund um das Glück 16

Von Haus zu Haus – Anregungen für Elterngespräche

- Erwachsenenbeiträge zum Kinderglück 18

Bonusmaterial

- Der reiche Mann und der Schuster 19
- Vorlage Glücksgutschein 21
- Weitere Lieder vom Glück 22
- Glück kann man naschen 25



Warum das Thema „Wie ist es, wenn du glücklich bist? – Mit Kindern Glück erleben“?

Glückserlebnisse sind für Kinder wie für Erwachsene von enormer Bedeutung. Sie reichen von Auswirkungen auf die Gesundheit bis zu den Fähigkeiten, das soziale Miteinander positiv mitzugestalten. Glück stärkt das Immunsystem, bewahrt vor depressiven Verstimmungen, macht den Blick frei für das, was in einem steckt und was zur Entfaltung drängt. Das gilt auch für die Beziehungen zu anderen: „Glück wird multipliziert, indem man es teilt.“ Beglückende Stimmungen weiten das Aufmerksamkeitsfeld nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf andere hin. Glück wirkt ansteckend, nimmt andere mit, setzt Engagement für andere in Gang. Kinder, die glücklich sind, handeln moralischer, nehmen auch leichter Kontakt zu anderen auf. Erlebtes Glück macht es leicht, andere in ihren positiven Eigenschaften wahrzunehmen.

Glück ist ein „Selbstläufer“. Glückliche Menschen handeln so, dass sie noch glücklicher werden und auch andere in diese „Glücksspirale“ mit hineinziehen. So erzählt eine griechische Weisheitsgeschichte von einem Wanderer auf dem Weg in eine Stadt. Er fragt unterwegs einen, der ihm entgegenkommt, wie denn dort die Leute seien. Der malt eine düstere Perspektive über neidische, habgierige, misstrauische Menschen – und genau so findet es dann der Wanderer vor. Ein anderer Wanderer fragt auch einen, der aus der Stadt kommt, und bekommt ein anregendes Bild vor Augen gestellt: Die Menschen dort sind freundlich, umgänglich, lebensfroh, einander wohlwollend zugewandt – und wiederum fühlt sich der Wanderer genau bestätigt.

Glückliche Menschen legen sich selbst und andere nicht auf eng gezogene Grenzen fest, fordern nicht ein bedrückendes Höchstmaß an Leistungen, quälen sich bei anstehenden Entscheidungen nicht zu perfekten Lösungen, vergleichen nicht defizitorientiert, sondern suchen das, was zufriedener macht. Je glücklicher Menschen sind, desto unwichtiger wird es, sich im Miteinander gegenseitig abzutaxieren.

Wenn sich Glück als solch ein Wundermittel entpuppt, liegt es nahe, dass es auch in den pädagogischen Zusammenhängen enorme Bedeutung hat. Und so wird in etlichen Schulen Glück als Unterrichtsfach betrieben und bestimmt auch – oft mehr unausgesprochen als direkt benannt – die Ziele für das Miteinander in der Kita.

Aber was ist Glück eigentlich genau? Die einen sprechen vom „Glücklichsein“, die anderen vom „Glückhaben“. Im Sinne des vorher Benannten rückt der Zustand eines tragenden Glücksgefühls in den Vordergrund – im Unterschied zu punktuellen Ereignissen, zu denen man sagt: „Da habe ich noch einmal Glück gehabt!“ Dem **Zustand des Glücklichseins** kommt der Begriff der **Zufriedenheit** sehr nahe. Sie ist wie der rote Faden des Glücks. Denn man kann nicht ständig auf den Wogen des Glücksgefühls schwimmen. Die Haltung der Zufriedenheit wird ergänzt durch die **Höhenflüge**, die der „Flow“ bringt. In ihm gehen Menschen in einer beglückenden Tätigkeit auf, die sie voll beansprucht. Sie sind ganz und gar die Konzentration auf diese Handlung, verschmelzen mit ihr, sodass alles andere dahinter zurücktritt. An Kindern lässt sich das gut beobachten, wenn sie in ihrem Spiel aufgehen und sich unglücklich fühlen, wenn sie aus ihm herausgerissen werden. Eine andere Art solcher Glückshöhepunkte sind beglückende Überraschungen oder auch herbeigesehnte Ereignisse. Das gilt für Besuche, die Freude auslösen, wie für entlastende ärztliche Untersuchungsergebnisse.

Höhepunkte des Glückserlebens können nicht zum Dauerzustand werden. Glücksforscher haben in der sogenannten **Adaptionstheorie** beschrieben, dass jeder Menschen seinen individuellen Glückspegel hat, der sich nach Ausschlägen sowohl zur Glücks- wie auch zur Enttäuschungsseite hin nach und nach wieder auf das gewohnte Niveau einstellt. Eine weitere Theorie ist die sogenannte **Glücksformel** $G = S + L + A$. S bezeichnet den genetisch festgelegten Sollwert. Menschen bringen in unterschiedlicher Weise Empfänglichkeit für Glück mit, die sich nur bedingt ändern lässt. Dieser Wert liegt bei etwa 50 %. Einen viel geringeren Anteil von 10 bis 15 % machen die **Lebensumstände** aus, also die Wohnverhältnisse, ökonomischen Gegebenheiten u.a. Glück hängt von Geld nur insofern ab, ob die elementaren Lebensnotwendigkeiten gegeben sind, darüber hinaus kaum. Ein

kräftiges Drittel schließlich ist das **Aktivitätsspektrum**, also das, was Menschen aus ihrem Leben zu machen bereit sind, was sie sich vornehmen, wie sie mit dem ihnen Begegnenden umgehen. Es gilt also weniger, die Lebensumstände ändern zu wollen, als vielmehr die Aktivitäten anzugehen. Aus all dem ergeben sich wichtige **Hinweise für die erzieherischen Aufgaben**.

- Es geht nicht darum, Kinder so viel und so oft wie möglich zu „beglücken“, sondern ihnen Anlässe und Möglichkeiten zuzuspielen, mit denen sie in ihrem Tätigsein ihr eigenes Glück finden können.
- Erwachsene sollten den Kindern Vorbilder in Zufriedenheit und der damit verbundenen Aufmerksamkeit für all die kleinen alltäglichen Dinge sein, die Glücksempfinden wecken können.
- Erwachsene nehmen als Maßstab für Glück oft die Lebensumstände, in denen sie selbst als Kinder Glück empfunden haben, z.B. Naturnähe, größere Unabhängigkeit von zeitlichen Zwängen, und die sie heute vermissen. Viel gewichtiger ist aber, was Kinder aktiv aus dem Gegebenen machen, etwa auch in ihrem Umgang mit Medien.

Untersuchungen zeigen, dass **Freude und Glücksempfinden** zu den **angeborenen Emotionen** gehören – im Zusammenhang mit anderen Emotionen wie Interesse und Neugier, Zorn und Wut, Ekel, Furcht u.a. Am Anfang des Lebens lässt sich Glück der das gesamte Leben umfassenden Bindung an die primären Vertrauenspersonen zuordnen. Schon im 2. Lebensjahr zeigt sich freudige Erregung, wenn es den Kindern gelingt, ein Objekt zu ergreifen, und sie dann lächeln, tiefer atmen und Geräusche der Zufriedenheit von sich geben. Glück wird so im Gelingen beglückender Aktivitäten zum Ausdruck gebracht. Kinder empfinden Glück, noch bevor sie mit den entsprechenden Worten umgehen können. Aber schon nach dem 18. Lebensmonat können sie diese Worte verstehen.

Erzieherische Aufgabe ist es zum einen, den Kindern Bindungen anzubieten, in denen sie sich sicher fühlen und sich für sie beglückenden Aktivitäten hingeben können. Das erfordert Achtsamkeit für das, was Kinder erkennbar glücklich macht, und ihnen so **Möglichkeiten für ihr je eigenes Glückserleben** eröffnet. Zum anderen gilt es, den Kindern dabei zu helfen, sich dieses **Erleben auch bewusst zu machen**, Erinnerungen an Beglückendes im Gespräch zu aktivieren, ihnen auch beim Differenzieren zwischen vordergründigem Glück mit nur kurzer Wirkung und tiefer wirkenden Glückserfahrungen zu helfen. Immer wieder steht dann die Frage im Raum: Was ist eigentlich Glück? Was bedeutet es für mich und die anderen?

In ethischer Hinsicht rückt das Bewusstmachen erlebten Glücks in den Vordergrund und dann auch die Bereitschaft, Glück mit anderen zu teilen.

In religiöser Hinsicht geht es um Glückserfahrungen in all dem, was Menschen dankbar als Gottesgeschenk annehmen können. In den biblischen **Psalmen** schlägt der erste Satz (Psalm 1) den Ton an: Wohl dem, der sich in einer sicheren Gottesbeziehung gegründet weiß, in ihr wachsen kann wie ein Baum und so Glückbringendes empfängt und gerne weitergibt – so wie der Baum mit seinen Wurzeln Nahrung aufnimmt und mit seinen Früchten auch anderen Freude schenkt. So zu leben, heißt unter Gottes Segen leben, und in diesem Sinn sind Glück und Segen eng miteinander verbunden. In der sogenannten **Bergpredigt** Jesu im Matthäusevangelium stehen „glücklich“ und „selig“ ganz nahe beieinander. Glück spricht Jesus da gerade denen zu, denen es zu fehlen scheint: den Armen, Leidtragenden, unter Ungerechtigkeit Leidenden, Verfolgten – und die dennoch Menschen sind, die Hoffnung in sich tragen und ihren Lebensmut nicht verlieren, die in dieser Achtsamkeit auf eigenes Leid und das anderer Frieden stiften und so die Welt verändern. Glück ist hier ganz und gar auf eine **Grundhaltung der Zuversicht** ausgerichtet, die stärker ist als das Erleben des Bedrängenden und Ängstigenden. Gerade im Entbehren von vordergründigem Glück kommt das tief wurzelnde Glück zur wahren Geltung und kann dann auch im unspektakulären Kleinen große Glückserfahrungen hervorbringen. In solchem Sinne sind Menschen in Not in ihrer Begegnung mit Jesus zu besonderen Glückserfahrungen gekommen, wie uns die Heilungsgeschichten berichten. So weisen Jesu Worte und sein heilendes Wirken darauf hin, wie sehr Glück auch eine Kontrasterfahrung ist, die gerade von denen besonders intensiv erlebt werden kann, die sich auch den Generenerfahrungen von Leid und Trauer stellen.



Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in verschiedenen Bereichen:

- Kinder genießen Beglückendes in Tätigkeiten, in denen sie ganz und gar aufgehen, in Überraschendem, das sie beflügelt, in sehnlichst Erwartetem, das endlich eintrifft.
- Sie erleben, wie im Teilen das Glück Kreise zieht.
- Sie denken darüber nach, wo sie Glück gefunden haben und finden.
- Sie lernen, zwischen vordergründigen Glücksangeboten und dem, was ihnen echtes Glück bereitet, zu unterscheiden.
- Sie erfahren, wie Menschen in ihrer Gottesbeziehung Beglückendes erleben.
- Sie bedenken, wie zum intensiven Glückserleben auch das Erleben der Gegenseite von Glück gehört.

Inhaltliche Informationen

In der Antike und auch noch im Mittelalter sprach man Kindern die Fähigkeit ab, glücklich zu sein. Aristoteles, der Kinder mit kleinen wilden Tieren verglich, hielt sie noch nicht für vernunftbegabt und deshalb auch ohne die Fähigkeit, Glück zu empfinden. Der Kirchenvater Augustinus kam aus theologischer Sicht zu einem ähnlichen Ergebnis: Kinder seien infolge der Erbsünde von Natur aus böse und deshalb noch unfähig zum Glück. Zu einer ganz anderen Sicht gelangte man in der Romantik: Das ins Spiel versunkene Kind wurde geradezu zum Vorbild für die Erwachsenen im Empfinden echten Glücks. In diesem Sinne erkannte man schließlich auch die Notwendigkeit, das Recht der Kinder auf Glück festzuschreiben. In der Präambel der UNO-Kinderrechtserklärung von 1959 wird für alle Kinder die Möglichkeit gefordert, Glück erleben zu können.

In der gegenwärtigen Erziehungsdiskussion werden zuweilen Glück und Pflicht einander gegenübergestellt: Neben dem Recht der Kinder auf ihr Glück komme zu oft zu kurz, Kinder zur Erfüllung von Pflichten zu erziehen. Nur mit der Vorordnung der Pflicht und Disziplin vor das individuelle Glücksempfinden können man Kinder angemessen zu ihrer Verantwortung im gesellschaftlichen Zusammenhang hinführen. Die Frage ist allerdings, ob Glück hier nicht zu eng als unbegrenztes Ausleben individueller Wünsche gesehen wird, als bloßes Trachten nach Lustgewinn. Glück schließt ja auch ein, Freude mit anderen zu teilen, gemeinsam Glück zu erleben und so bereit zu werden für das Übernehmen von Verantwortung – so wie es auch die philosophische Richtung des Eudaimonismus mit der Definition des Glücks als tugendhaftes Leben vertrat. Glück, verstanden als Lust und verstanden als ethische Tugend, muss keine Gegensätze beinhalten. Das gilt auch im Blick auf religionspädagogische Traditionen, die über dem Abzielen auf moralische Forderungen zu oft die Freude über das Leben als Gottesgeschenk übersahen. Psychologische Experimente können zeigen, dass ethisches Wirken aus dem Erleben von Glück hervorgeht und nicht umgekehrt.

Um Kinder in ihrem Erleben von Glück zu unterstützen, reicht nicht die Erinnerung an eigenes Kinderglück. Vielmehr gilt es, achtsam wahrzunehmen, was Kinder unter Glück verstehen, was sie davon erzählen. Glückserfahrungen der Kinder sind individuell, sofern jedes Kind von seinem Glück in seiner Welt erzählt. Zugleich zeigen sich viele Gemeinsamkeiten der Kinder untereinander als auch zwischen heutigen und früheren Kindheiten. Ganz im Vordergrund steht das Leben in Beziehungen. Am glücklichsten sind Kinder in ihren Familien, mit Mutter und Vater, Opa und Oma, mit Freunden. Wenn die Kinder sich in ihrer Familie als glücklich erleben, ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, dass sie die gesamte Kindheit als glücklich bewerten werden. Dazu gehören auch Erlebnisse, in der Familie einiges leisten zu können und dafür Lob und Anerkennung zu erhalten. Zum Glück können auch Aktivitäten mit Geschwistern beitragen, und oft werden gemeinsame Urlaube als glücksbringend erlebt. Großeltern werden vor allem dafür geliebt, dass sie Zeit zum Spielen mit ihren Enkeln haben, Geschichten aus ihrem Leben erzählen und oft lockerer und entspannter mit den Enkeln umgehen als die Eltern.

Wahre Glücksquellen sind Freundschaften, in denen vielfältigste Ideen und Aktivitäten gedeihen, gespielt und alles Mögliche beredet, gestritten und versöhnlich geklärt wird. Glücklich fühlen sich