



# GLÜCKSFINDERKINDER GLÜCKSUNTERRICHT FÜR KINDER

**K**indern schon in der Schule Fähigkeiten fürs Leben mitgeben, die es ermöglichen, das Glückspotenzial im Leben zu maximieren – der Impuls, den Ernst Fritz-Schubert in Heidelberg mit dem Schulfach Glück setzt, findet mit Sandra Gutekunst nun auch an der Swiss International School in Fellbach Umsetzung. 18 Augenpaare starren gebannt auf die skurril angeordneten Holzstäbe auf dem Boden des Klassenzimmers. „Das gibt’s doch nicht“, sagt der 10jährige Maxi, der noch nicht auf die Logik hinter dem Rätsel gekommen ist, das sich da vor der 5. Klasse der Swiss International School in Fellbach auftut. Glückstrainerin Sandra Gutekunst zeigt den Kindern mit diesem Spiel durch Erleben auf, wie unsere Aufmerksamkeit unsere Wahrnehmung beeinflusst. „Wir blenden zum Teil alle anderen Informationen aus, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache focussieren.“ Das ganz offensichtliche Signal, welches die Auflösung dieser Knobelei bedeutet, werde deshalb einfach übersehen. „So gehen wir auch durch unser Leben“, erklärt Sandra Gutekunst, „wer die Einstellung hat, die Welt sei voller unfreundlicher Menschen, wird seinen Focus genau darauf legen und



schlichtweg die freundlichen Menschen übersehen. Ganz abgesehen, dass er eine ganz andere Ausstrahlung hat als jemand, der voller Liebe ist, und damit auch ganz andere Menschen anzieht.“ Sandra Gutekunst möchte dazu beitragen, dass Kindern Wissen vermittelt wird, das viele Menschen erst in kostspieligen Seminaren und Coachings als Erwachsene erfahren. Oder nie. „Warum die Menschen erst in eine Sackgasse laufen lassen, wenn man von vornherein einen guten Wegweiser haben

kann?“ sagt Sandra Gutekunst und meint damit auch die Bearbeitung negativer Überzeugungsmuster wie „Ich bin immer der Langsamste“, die ihrer Meinung nach massiven Einfluss auf unser Leben haben. Sandra Gutekunst hat intensiv in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Coaching gearbeitet und schreibt für Zeitschriften. Sie ist Autorin des Buches GlückFinderKinder, ein Coachingbuch für Eltern, um mit ihren Kindern ganz einfach individuelles Glückstraining durchführen zu können.

Normalerweise gibt Sandra Gutekunst Glücksunterricht nur in den Ferien: Wenn im Sommer das GlückFinderKinder-Zeltlager am Schönbuchrand die Pforten öffnet. Bis das Schulfach Glück an regulären Schulen ganz selbstverständlich auf dem Stundenplan steht, wird es wohl noch eine Weile dauern. Die 18 Kinder der Swiss International School (SIS) in Fellbach kommen jetzt schon in diesen Genuss und lauschen gespannt den Ausführungen der externen Trainerin, die für 6 Doppelstunden engagiert wurde.

**“W**irklich wichtig im Leben ist, dass man sich gut fühlt, dass man Zugang zu seinen Gefühlen findet und lernt, richtig mit ihnen umzugehen. Dann hat auch jede Begegnung mit anderen Menschen eine gute Grundlage“, sagt Sandra Gutekunst, die Eltern helfen möchte, aus ihren Kindern Glückskinder zu machen. „Als meine Ehe in die Brüche ging, verlor ich alles, was ich in den letzten acht Jahren aufgebaut hatte.“ In dieser Zeit wurde der Autorin bewusst, wie wertvoll jede intensiv gelebte Minute mit ihrer Tochter ist – und sie lernte, aus sich selbst heraus tiefe Glücksgefühle zu erzeugen.



# GLÜCKSFINDERKINDER GLÜCKSUNTERRICHT FÜR KINDER

„So entstand die Idee, mein Wissen im Rahmen eines regelmäßigen Glücksunterrichts an meine Tochter weiterzugeben.“ Die Autorin bereitete sich auf die jeweiligen Unterrichtseinheiten schriftlich vor und trug so nach und nach das Manuskript für ihr erstes Buch zusammen. „Meine heute 8-jährige Tochter hat die Arbeit mit offenem Herzen aufgenommen und ist ein Glückskind mit großer Herzensweisheit geworden.“ Wir haben durch diese gemeinsame Arbeit verbindende Momente in solcher Tiefe erlebt, die der normale Alltag niemals hergeben würde.“

**Z**appelino sprach mit der Autorin und Glückstrainerin Sandra Gutekunst.

### Gibt es Glückskinder?

Ob wir glücklich sind oder nicht hat in erster Linie damit zu tun, wie wir denken und welche Einstellung wir zum Leben haben. Das wiederum hängt davon ab, wie wir von klein auf geprägt wurden, welche Vorbilder wir hatten, welche Glaubenssätze vermittelt wurden. Nicht zu vergessen die eigenen Erfahrungen, die wir im Laufe eines Lebens gemacht haben und wie wir damit umgegangen sind. Leider bekommen wir ja keinerlei Ausbil-



dung in puncto Glücksgefühle bzw. darin, wie ich mein Leben und auch meine Beziehungen glücklicher leben kann. Ich hoffe, dass das eines Tages fester Bestandteil des Schulunterrichts wird. Bisher sind wir noch nicht soweit.

**Ein Sprichwort sagt: „Um wahre Glücksgefühle zu erleben, muss man erst durchs Feuer gehen“. Ist das tatsächlich so? Braucht es erst den Schmerz, um wahres Glück zu erfahren?**

Das Leid ist ein ganz wichtiger As-

pekt des Glückes. Da wir in einer polaren Welt leben- ohne Dunkelheit kein Licht- gehören natürlich die leidvollen Erlebnisse in unser Leben, um überhaupt Glück als solches wahrnehmen zu können. Sicherlich gibt es auch Menschen, die ohne leidvolle Momente glücklich sein können und das bewusst erleben. Aber manche Menschen begeben sich durch Leid in eine Abwärtsspirale, das Denken wird noch negativer, sie ziehen damit noch mehr negative Umstände in ihr Leben.

Leid bedeutet nicht automatisch, dass man danach glücklich wird. Wir müssen lernen, mit dem Leid konstruktiv umzugehen. Der Ansatz liegt in unserem Denken. Denn unsere Gedanken haben einen starken Einfluss auf unsere Glücksgefühle, was ja mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Mit jedem Gedanken und Gefühl wird eine Schwingung ausgesendet – und diese Schwingung bewirkt etwas: Gutes, wenn der Gedanke und das Gefühl positiv waren, Schlechtes, wenn der Gedanke trüb war. Ein positives Denken an der Oberfläche reicht natürlich nicht aus, wenn ich tief in meinem Bauch das Gefühl habe, alles läuft in meinem Leben schief.

### Kann es uns gelingen, dieses Gefühl im Bauch zu ändern?

Ja, das ist möglich. In meinen Seminaren und Workshops zeige ich Methoden auf, diese negativen Gefühle zu beseitigen. Man muss sich erst einmal darüber im Klaren sein, welchen großen Einfluss unsere Gedanken haben und dann muss man lernen, den Glaubenssatz umzudrehen und konsequent daran arbeiten. Wie beim Erlernen einer Sprache müssen wir beim Erlernen von Glücksgefühlen konsequent trainieren. Es genügt nicht, nur





# GLÜCKSFINDERKINDER GLÜCKSUNTERRICHT FÜR KINDER

darüber zu Lesen. Da wir nicht von klein auf gewohnt sind, in förderlicher und konstruktiver Art und Weise zu denken, müssen wir uns das erst mit viel Disziplin und Ausdauer beibringen- bis es zur Gewohnheit, zu unserem Wesen geworden ist. Man kann das ganz gut mit dem täglichen Zähneputzen vergleichen.

### Praktizieren Sie nach wie vor für sich und Ihre Tochter den Glücksunterricht?

Ich persönlich habe meine Denkweise komplett umgestellt, praktiziere täglich meine Rituale, um Glücksgefühle zu erzeugen und bin mittlerweile auch schon weit fortgeschritten was die veränderte Denkweise angeht. Den Glücksunterricht mit meiner Tochter haben wir ursprünglich einmal die Woche geplant, was aber nicht immer so möglich war, da ab und an etwas dazwischen gekommen ist. Die Übungen aus dem Buch haben wir zusammen sukzessive durchgearbeitet, was dazu geführt hat, dass meine Tochter vieles mit in den Alltag integriert hat, auch wenn wir einmal keine Zeit für den Glücksunterricht hatten. So zum Beispiel die Wirkungsweise der Gedanken. Sie weiß, dass solche Gedanken wie „Ich bin immer die Langsamste“



sie eher schwächen als stärken. Auch in der Hirnforschung ist nachgewiesen, dass solch Gedanken mich unter Stress setzen und mich blockieren. Dieses Wissen lasse ich in Gesprächen, die ich im Alltag mit meiner Tochter führe, einfließen, was auch einen starken Einfluss auf ihre Denkweise hat.

### Was können Eltern im Alltag im Umgang mit ihren Kindern beherzigen?

Eltern sollten versuchen, die positiven Anlagen ihrer Kinder zu fördern und weniger Druck aufzubauen. Sie sollten sich selbst immer

wieder reflektieren, sich fragen, wie sie sich gerade fühlen und wie sich ihrem Kind gegenüber verhalten. Sicherlich gibt es häufig in Familien Stress wegen den alltäglichen Hausaufgaben. Es kommt zu Reibereien, die man verhindern kann, wenn man erkennt, dass die Hausaufgabe in den Verantwortungsbereich des Kindes gehören und nicht in den der Eltern. Sie nehmen damit dem Kind die Fähigkeit, Selbstverantwortung zu übernehmen. Das heißt jetzt nicht, dass Eltern überhaupt nicht helfen sollen, sondern dass es von vornherein nicht selbstverständlich sein

sollte, dass Eltern die Hausaufgaben mit betreuen. Die dabei entstehenden Reibereien führen nämlich nicht selten dazu, dass die Eltern genervt sind, was natürlich auch auf mein Kind abfärbt. Wenn mir klar ist, dass meine Gefühle sich auf mein Kind übertragen, so muss ich darauf achten, dass es mir gut geht und ich mich glücklich fühle, damit sich mein Kind auch glücklich fühlen kann. Denn auf der subtilen Ebene spüren Kinder immer, wenn es mir nicht gut geht. Außerdem sollten Eltern viel achtsamer in Bezug auf Aussagen ihrer Kinder gegenüber. Wenn ich meinem Kind ständig sage: Du bist beim Essen ein richtiger Schussel, dann wird dieses Kind sicherlich als Erwachsener seine Krawatte mit Ketchup voll tropfen. Oder wenn ich ihm pausenlos zu verstehen gebe, dass es in Mathe ein Niete ist, dann wird das Kind irgendwann selbst einmal daran glauben. Wenn mir klar ist, dass unsere Gedanken unsere Realität erschaffen, werde ich bewusster mit meinen Aussagen.

**Ist jeder Mensch in der Lage, Glück zu empfinden?**  
Wenn man die notwendigen Schritte unternimmt und konsequent ist, ja!  
**Herzlichen Dank für das Gespräch, Frau Gutekunst!**



# GLÜCKSFINDERKINDER GLÜCKSUNTERRICHT FÜR KINDER

In Anschluss an das Interview mit Sandra Gutekunst, wird eine Übung aus ihrem Buch "GlücksFinderKinder" vorgestellt.

### "Der Vulkanausbruch"

Ihr braucht dazu eine bequeme Decke, Sitzkissen, Buntstifte, Papier, eine schöne, ruhige Melodie für den Adlerflug.

Diese Meditation hilft, unverarbeitete oder belastende Erlebnisse aus dem Unterbewusstsein zu entlassen. Es ist ein Prozess der Psychohygiene, wie er im Idealfall täglich durchgeführt werden könnte. So wie wir unseren Körper täglich reinigen und einige Minuten für seine Erhaltung und Pflege investieren. Manchmal bleiben die Dinge, die aus dem Vulkan schleudern, Sinnbilder. Manchmal kommt uns dazu auch ganz klar eine Assoziation und wir wissen, was sie versinnbildlichen. Rede mit deinem Kind darüber, wenn es das möchte. Der Prozess ist aber so oder so vollzogen. Wir müssen nicht hinter jedes Geheimnis unseres Unbewussten schauen.

Wir schließen jetzt die Augen und werden ganz ruhig und entspannt. Unser Atem kommt und geht. Mit jedem Atemzug entspannt sich unser Körper etwas mehr. Wir stellen

uns vor, wie ein weißer Lichtstrahl beim Einatmen in unseren Körper eintritt und uns durchströmt. Bis in jeden Finger und in jede Zehe hinein. Das fühlt sich sehr gut an. Wir sehen jetzt vor unserem inneren Auge, wie wir in einem Boot auf einem See fahren. Der See ist umgeben von einem dichten Dschungel. Unser Boot landet am Ufer. Wir steigen aus und folgen einem schmalen Trampelpfad durch den Dschungel. Manchmal müssen wir uns den Weg mit Buschmessern freischlagen, die wir dabei haben. Es gibt hier auch gefährliche Schlangen und große Spinnen, aber wir gehen unbeirrt weiter. Bis wir vor einem großen Berg stehen. Wir klettern diesen steilen Berg hinauf. Es ist ein felsiger und anstrengender Weg. Oben angekommen merken wir, dass wir am Rande eines großen Vulkankraters stehen. Wir blicken hinein und sehen, wie es am Boden aus dem Vulkan brodelt und blubbert. Der Vulkan wird bald ausbrechen. Die Tiefe des Vulkans, das ist unsere eigene Tiefe. Das sind wir. Unser tiefes, inneres

Selbst. Und jetzt lassen wir gleich die Dinge, die in uns brodeln und blubbern ausbrechen mit dem Vulkanausbruch. Dabei kann uns nichts passieren. Wir sind nur Beobachter des Ausbruchs. Gleich wreden Feuer und Lava, Gesteinsbrocken und andere Dinge aus dem Vulkan geschleudert werden. Schau genau hin und beobachte, was da alles herausfliegt. Ich werde jetzt still sein und zuhören, was du mir sagen wirst, was aus deinem Vulkan alles herausgeschleudert wird. Du kannst dir dabei ganz viel Zeit lassen. Schau einfach deinen inneren Bildern zu...

**Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten  
Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheit  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird zu Deinem Schicksall**

Wenn das Kind nun Bilder beschreibt, kannst du mit genauen Nachfragen die Bilder konkret werden lassen. Wichtig ist es jetzt auch, unserem Kind zu lehren, auf seine Gefühls-Wahrnehmungen zu achten. Spüre in die Situation hinein, wie lange dein Kind sich konzentrieren kann. Dann ist es Zeit, die innere Reise zu beenden:

Der Vulkanausbruch klingt jetzt langsam ab und alles wird ganz still. Dann beginnt ein erfrischender Sommerregen, der den ganzen Staub und Rauch aus der Luft wäscht. Alles fühlt sich jetzt ganz freidlich an. Dann, wenn es dir passt, öffnest du langsam wieder die Augen. Jetzt strecken und recken wir uns erst mal und stehen auf.

Am besten ist, du machst jetzt eine schöne Melodie an, die euch bei dem nun folgenden Adlerflug gut trägt und unterstützt. Dabei breitet ihr die Arme aus und "schwebt" oder tanzt durch den Raum.

Wir breiten unsere Arme aus und fliegen vom Rand des Vulkans aus über das weite Land. Wir stellen uns nun vor, wir sind ein Adler. Wir sehen alles von ganz weit oben. Wir schweben hoch oben über allem und fliegen weiter.

Dieser Flug geht jetzt einfach eine Weile, so lange wie ihr Spaß daran habt. Schön ist, wenn dein Kind sich ganz darauf einlassen kann und sich dabei ganz in sein Gefühl fallen lässt. Anschließend nehmt ihr gemeinsam Blatt und Stift zur Hand und dein Kind malt, gegebenenfalls mit deiner Unterstützung, die Dingen die vorher aus dem Vulkan geschleudert wurden.