

Glück ist lernbar – auch in der Schule

Premiere für ein spezielles Training mit Edda Lorna im Hermann-Böse-Gymnasium



Zum Glückstraining im Oberstufen-Leistungskurs Sport des Hermann-Böse-Gymnasiums gehören auch praktische Übungen.

FOTOS: JUTTA BARTH

VON JUTTA BARTH

Schwachhausen. Zum ersten Mal wurde jetzt in einer Bremer Schule ein „Glücks- und Zufriedenheitstraining“ im Unterricht angeboten. Kulturwissenschaftlerin und Zufriedenheitscoach Edda Lorna kam zu den Schülern des Sport-Leistungskurses der 12. Klasse am Hermann-Böse-Gymnasium. Unterstützt wurde sie vom Lehrer Michael Jentzsch. Das siebenwöchige Pilotprojekt ist von der Jacobs University Bremen wissenschaftlich begleitet worden. Die nötige finanzielle Unterstützung kam vom Kaufhaus Lestra in Horn im Rahmen seiner Jugend- und Sportförderung.

Für die Schüler ist dieser Unterricht eine ganz neue Erfahrung. Zu Beginn der ersten Unterrichtseinheit hatte sich die Klasse noch recht skeptisch gezeigt. „Was ist das denn für ein Schwachsinn – Glück lernen?“, habe er anfangs gedacht, berichtet ein Schüler. Ein anderer befürchtete, „dass eine Psychotante erscheint und alle umkrepeln will“. Am Ende der letzten Unterrichtseinheit sind beide überrascht, wie nachdenklich sie dieses Seminar gemacht hat.

Im Klassenzimmer wird ein Stuhlkreis gebildet. Es herrscht eine fröhliche Stimmung. Die Schüler und ihr Lehrer sind gespannt darauf, was die Zufriedenheitstrainerin ihnen heute wohl mitgebracht hat. Vor Edda Lorna liegen diverse Dinge aus dem alltäglichen Leben, darunter ein Putztuch, ein roter Faden, eine Kette, ein Netz und eine Feder. Diese Symbole sind Mittelpunkt des von ihr aufgestellten „Pegasus-Potenzials“, einer Methode zur Entwicklung und Steigerung der Lebensfreude.

Jedes der Symbole ist einem ihrer zwölf Glücksrezepte zugeordnet. Zu den Rezepten gehören Übungen, die von den Schülern zunächst mit Zurückhaltung, dann aber mit voller Überzeugung angenommen werden. Die Schüler lernen dabei, dass eine auf andere Werte fokussierte Lebenseinstellung dazu führen kann, das Glück tatsächlich beeinflussen zu können. Mit unterschiedlichen Übungen wie Entspan-

nung, Mentaltraining und Körperübungen wird das Wissen vertieft. Die Schüler haben gelernt, dass ihr Leben nicht davon bestimmt wird, was ihnen passiert, sondern wie sie damit umgehen. Viele Dinge im Leben haben für die Schüler somit unerwartet einen anderen Sinn bekommen.

Immer wieder bringt Lorna in den Übungen zum Ausdruck, dass jeder Mensch wertvoll und kostbar ist. Sie gibt die Devise

„Gib niemandem die Macht, über dich zu urteilen. Mach dir deinen Wert bewusst!“

Edda Lorna, Zufriedenheitscoach

aus: „Gib niemandem die Macht, über dich zu urteilen. Mach dir deinen Wert bewusst!“ Zur Stärkung des Selbstbewusstseins schreiben die Schüler sich gegenseitig positive Eigenschaften zu. Diese werden dann vorgelesen. Jeder Schüler erhält somit 17 Wertschätzungszettel von den Mitschülern. Ein Schüler erzählt, der für ihn wichtigste Zettel werde künftig über seinem Bett hängen. Zur Bestärkung und Verinnerlichung der Anerkennungen wird abschließend gemeinsam mit Wassergläsern angestoßen unter dem Motto „Drink it in!“, was soviel bedeutet wie „Trink es in dich hinein, nimm die Wertschätzung deiner Person an“.

Gesprochen wird ebenfalls über den Umgang mit dem Leistungsdruck in der heutigen Gesellschaft. Edda Lorna zeigt einen roten Faden und fragt: „Was ist dir wirklich – wirklich! – wichtig in deinem Leben?“ In der Übung dazu schreiben die Schüler auf, was sie gerne möchten und was sie glauben, machen zu müssen. Die Zettel des Mühsens werden dann zerrissen und in den Mülleimer geworfen. Die Visualisierung ihrer Zukunftswünsche macht es den Schü-

lern möglich, ihre Träume und Ziele zu benennen. Der „Rote Faden des Lebens“ soll sie stets daran erinnern, ihre Ziele und Werte nicht aus den Augen zu verlieren.

Mit viel Einfühlungsvermögen hat sich Edda Lorna den Schülern in den sieben Wochen genähert. Dabei gab es sehr emotionale Momente, wenn über persönliche Dinge gesprochen wurde. So hat sich zum Beispiel ein Schüler nach einem Jahr endlich wieder mit seiner Mutter vertragen. Ein anderer ist sich darüber klar geworden, wie wichtig ihm sein Bruder ist. Ein Mitschüler erinnerte sich an seine früheren Jugendsünden, die ihn fast aus der Bahn geworfen und ins Gefängnis gebracht hätten. Zum Glück habe er „rechtzeitig die Kurve gekriegt“. Die im Unterricht vorherrschende vertrauensvolle Atmosphäre machte einen solchen Austausch und ein Lernen voneinander möglich.

Die 17- bis 19-Jährigen haben im Laufe der sieben Wochen viel über sich selbst und ihre Klassengemeinschaft erfahren. Mit dem Erfolg, dass alle am Ende der letzten Unterrichtseinheit eine andere Wertschätzung voneinander haben. In der abschließenden Runde kann jeder noch einmal erzählen, was ihm an diesem Seminar



Die Schüler Claudio und Ingo sowie Edda Lorna mit einigen Glückssymbolen.

besonders gefallen und was er für sich daraus gelernt hat.

Eine Schülerin berichtet zum Beispiel, dass sie nun besser über Ziele nachdenken könne. Sie habe gelernt, Kleinigkeiten mehr zu schätzen, und es falle ihr leichter, sich auf sich selbst zu besinnen, um festzustellen, wie gut es ihr gehe anstatt sich immer an anderen Leuten zu orientieren. Ein Mitschüler hat sich nach eigenen Worten vorgenommen, sich selbst keinen Druck mehr zu machen und verstärkt darauf zu achten, was gut für ihn sei – ungeachtet dessen, was die Gesellschaft womöglich von ihm erwarte. Ein anderer Schüler – und nicht nur er allein – hatte Versagensängste. Im Laufe des Seminars sei er optimistischer geworden. Und ein weiterer Schüler hat gelernt, an Worten und Werten festzuhalten und folgerte für sich persönlich: „Wenn ich etwas muss, habe ich keinen Bock dazu. Wenn ich es aber möchte, dann habe ich mehr Kraft, es zu machen.“ Sie alle haben offensichtlich mehr Vertrauen zu sich selbst gefunden. Viele berichten, dass sie sich an ihren roten Faden erinnern und daran festhalten wollen.

Aufgrund ihrer Ausbildung im Tanztheater kann Edda Lorna bestimmte Situationen gut in Szene setzen. Das kommt bei den Schülern genauso gut an wie ihre Ausstrahlung. Von sich selbst sagt sie, eine sehr praxisnahe Person zu sein. Und sie sei überzeugt davon, dass nur ein geringer Anteil der äußeren Einflüsse dazu beitrage, glücklich und zufrieden zu sein. Den größten Anteil habe der Mensch selbst in der Hand. Er müsse es nur erkennen. Für sie ist das Glücks-Zufriedenheitstraining eine Wahrnehmungs- und Bewusstseins-schulung. Und was kann es Schöneres für einen Glückscoach geben, als das Bekenntnis eines Schülers, dieses Seminar habe ihn wirklich glücklich gemacht.

Wer mehr über Edda Lorna erfahren möchte, kann sich zum Thema Glück und Zufriedenheit im Internet auf der Seite www.edda-lorna.de informieren.

Tischfußball in Lebensgröße

Wer macht am Universum noch mit?

Horn-Lehe (rik). Zur Fußballweltmeisterschaft der Frauen hat sich das Universum eine passende Mitmach-Aktion einfallen lassen: Von Montag bis Freitag, 11. bis 15. Juli, steht der „Langnese Super Soccer“ auf dem Vorplatz des Science Centers in der Wiener Straße 1a. Fünf Tage können kleine und große Besucher in der in dem überdimensionalen Kicker selbst zur Spielfigur werden und täglich von 11.30 bis 17.30 Uhr an der langen Leine mitkicken.

Nach dem Motto „Fünf Freunde sollt ihr sein“ bilden jeweils fünf Personen ein Team. Auch gemischte Mannschaften sind möglich. Ein Spiel dauert jeweils zehn Minuten. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Fußball hat. Jeder Teilnehmer bekommt eine persönliche Urkunde und einen Rabatt-Gutschein für den nächsten Universum-Besuch. Außerdem gibt es weitere Preise zu gewinnen. Auch komplette Teams können bei der Soccer-Veranstaltung antreten. Denn jeden Tag von 12 bis 14 Uhr wird mit den angemeldeten Gruppen ein Turnier ausgetragen.

Anmeldungen von Mannschaften nimmt das Universum ab sofort unter Telefon 334 61 66 oder per E-Mail an info@universum-bremen.de entgegen.

Betreuungskraft für Demenzerkrankte

DRK bietet neue Qualifizierung an

Bremen (rik). Der Landesverband Bremen im Deutschen Roten Kreuz (DRK) bietet einen neuen Lehrgang zur Betreuungskraft für Demenzerkrankte an. Die Qualifizierung beginnt am Montag, 11. Juli.

Der Lehrgang gliedert sich in drei Module: den dreiwöchigen Basiskursus, ein zweiwöchiges Betreuungspraktikum und einen zweiwöchigen Aufbaukursus. Der theoretische und fachpraktische Unterricht wird wochentags beim DRK in der Henrich-Dunant-Straße 2 in der Vahr gegeben. Das Praktikum leisten die Teilnehmer in Vollzeit in einer vollstationären Pflegeeinrichtung ab. „60 Prozent unserer Teilnehmer im vergangenen Jahr hatten danach eine feste Stelle, mehrheitlich in Heimen“, sagt Cornelia Rinke, DRK-Maßnahmeleiterin.

Wer sich für den Lehrgang interessiert, kann sich telefonisch unter 436 38 12 bei Cornelia Rinke melden. Weitere Informationen im Internet unter www.drk-lv-bremen.de.

Kinder vor und hinter der Kamera

Ferienaktion der Medienwerkstatt

Bürgerweide (xja). Zu einem Kurzfilm-Workshop lädt die Medienwerkstatt im Kulturzentrum Schlachthof, Findorffstraße 51, acht- bis zwölfjährige Jungen und Mädchen ein. Die Kinder werden vom 11. bis 15. Juli jeweils von 10 bis 15 Uhr Geschichte erfinden, ein kleines Drehbuch schreiben, Kamera und Regie führen, eine Rolle spielen und am Ende die Aufnahmen am Computer schneiden. Der Workshop ist Teil des Projekts „frei raus – Kinder machen Kurzfilm“ der Medienwerkstatt.

Die Teilnahme kostet 50, ermäßigt 25 Euro. Anmeldungen werden unter Telefon 37 77 50 oder per E-Mail an medien@schlachthof-bremen.de entgegen genommen.

REISEBÖRSE

Ins Bucerius-Kunstforum in Hamburg führt die Tagesfahrt der Freunde des Vegesacker Overbeck-Museums. Besucht wird die Ausstellung „Der Maler der Elemente – William Turner in Hamburg“. Der britische Maler Turner (1775-1851) setzt sich in seiner Landschaftsmalerei mit dem Spiel der Elemente auseinander. Die Fahrt startet am Sonnabend, 20. August, um 9.33 per Zug ab Bremen (8.25 Uhr ab Vegesacker). Anmeldungen im Overbeck-Museum unter Telefon 633665 oder per E-Mail an info@overbeck-museum.de.

Auf den spanischen Jakobsweg der Pilger führt die Reise der Domgemeinde, die vom 14. bis 25. Oktober stattfindet. Es sind noch einige Plätze frei. Zu Fuß geht es vom spanischen Ponferrada in neun Tagesetappen nach Santiago de Compostela. Die Übernachtung erfolgt in Hotels, die Reiseleitung hat Pastor Henner Flügger. Anmeldungen noch bis 12. Juli bei der St.-Petri-Domgemeinde, Telefon 365040 oder E-Mail pastor.fluegger@stpetridom.de.

Ein „Restplatzbarometer“ hat der Nabu für sein Sommerlager im Schullandheim Dreptefarm eingerichtet. Auf der Homepage www.nabu-bremen.de erfahren Eltern und ihre Sprösslinge alles Wissenswertes und wie viele Plätze noch frei sind.

ANZEIGE

Sommer mit Komfort: Gerichte aus der Landhausküche direkt ins Haus

Köche der Landhausküche legen Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte

Sonne, warme Temperaturen und Urlaub, das ist es, was die meisten Menschen mit dem Sommer



Die Köche der Landhausküche legen viel Wert auf erntefrische und ausgesuchte Zutaten. © apetito

verbinden. Ebenso gehören auch mehr Lebensfreude und Lust, die schönen Tage im Freien zu genießen, dazu. Das Kochen wird in dieser Zeit oft zur Nebensache. Da kommt das Angebot der Landhausküche genau richtig. Viele Menschen genießen gerade jetzt den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. „Auch im Sommer ist eine heiße Mahlzeit wichtig für den Körper – schließlich sind bestimmte Nährstoffe erst durch das Erhitzen der Speisen für den Körper verwertbar und verträglich, zum Beispiel die Stärke in den Kartoffeln“, weiß Küchenchef Robert Weber. Auf der Speisekarte der Landhausküche stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane

Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Edelfisch.

Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. Fein abgeschmeckt mit ausgesuchten Kräutern und feinen Gewürzen. Um es den Gästen der Landhausküche so bequem wie möglich zu machen, liefern Kurier das Bestellte direkt ins Haus.

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein gut zubereitetes Essen legen. Die Auswahl an köstlichen Gerichten ist groß und vielseitig, um jeden Geschmack zu treffen und viel Abwechs-

lung zu bieten. Wer mag, bestellt sich Kuchen oder Dessert dazu. Die telefonische Kundenberatung der Landhausküche steht für alle Fragen zur Verfügung und der Lieferservice bringt die Lieblingsgerichte an 365 Tagen im Jahr direkt ins Haus.

Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause apetito.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:
Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
04 21 - 7 90 38 88
www.landhaus-kueche.de



LANDHAUS KÜCHE

Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von **apetito**

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgeschichte, Desserts und Kuchen
- Meisterlich gekocht, mit landfrischen Zutaten
- Zu Ihnen ins Haus gebracht an 365 Tagen im Jahr

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

Rufen Sie uns an! **04 21 - 7 90 38 88**
www.landhaus-kueche.de