



Christin Prizelius  
**Glück lernen** ★★★★★  
**Kinderleicht happy sein für Groß und Klein**

ill. von Andrea Wong

migo 2021 · 95 S. · 15.00 · ab 11 · 978-3-96846-04-20

Kann man lernen, glücklich zu sein? Und wenn ja, warum ist es kein Schulfach? Im Bhutan ist das „Bruttonationalglück“ sogar gesetzlich verankert, während man in den westlichen Ländern wohl eher glaubt, das Glück über das Bruttosozialprodukt zu finden. Nun kann man über das Glück (nicht

Glück haben, sondern glücklich sein) sicher endlos philosophieren und man kann es tatsächlich bis zu einem gewissen Grad lernen. Also einüben, sich dafür sensibilisieren, sich bewusst machen, was einen persönlich – und andere – glücklich macht, und das dann fördern.

Hier nun gibt es „über 35 Glücksübungen & Aktivitäten für die ganze Familie.“ So steht es auf dem Buchumschlag; die Altersangabe „ab 4“ auf der Rückseite des Buchumschlags ist dabei irritierend. Natürlich kann man einem vierjährigen Kind nicht das Buch in die Hand drücken, aber es gibt Übungen, an denen auch schon Vierjährige teilhaben können, wenn man sie z.B. mit der ganzen Familie macht oder in einer Kindergartengruppe. Auch im Kindergarten werden schon Traumreisen gemacht, werden Mandalas ausgemalt, Glücksbringer gebastelt und auf vielfältige Arten und Weisen Achtsamkeit, Entspannung, Dankbarkeit und Mitgefühl und – nicht zuletzt – das Selbstbewusstsein gefördert und geübt.

Ab einem bestimmten, vielmehr unbestimmten Alter können Kinder und Jugendliche sich aber tatsächlich schon alleine mit diesem Thema beschäftigen: gedanklich und ganz praktisch. Meine Altersangabe „ab 11“ ist also eher vage; es mag vereinzelt Kinder geben, die das schon früher können, aber genauso gibt es Kinder, denen man damit gar nicht kommen kann. Und deswegen ist meine Frage „Warum ist das kein Schulfach?“ keine rhetorische Frage, sondern ich halte es wirklich für angebracht, auch mit Hilfe dieses kleinen Buches – mit Kindern und Jugendlichen über all diese Fragen zu sprechen und diese Übungen durchzuführen. Und dann darf man es auch so benennen: „Es geht um dein Glück!“. „Kinderleicht happy sein“ ist für meine Begriffe albern ausgedrückt, so wie mir auch die Gestaltung des Buches nicht gefällt. Es wird sehr schön erklärt, was Glücksbringer bedeuten: „Ein Glücksbringer ist wie ein Anker, der dich an etwas Schönes denken lässt, wenn du ihn anschaust oder anfasst.“ Aber der Illustratorin fallen dann nur so allgemeine, eher oberflächliche Glückssymbole ein. Und auch die Sprüche dazu finde ich eher kontraproduktiv. „Du schaffst das“ mit einem Pokal, „wertvoll“ mit einem Diamanten, „greife nach den Sternen“ und „du bist voller Wunder“. Das sind schon ziemlich abgegriffene Floskeln, während uns die Autorin ja eigentlich einen ganz anderen, viel individuelleren und gar nicht spektakulären Glücksbegriff nahebringen möchte. Es strebt zwar wohl jeder Mensch nach Glück, aber bei aller Übereinstimmung sieht das Glück wohl bei jedem anders aus. Die Ziele, die die Autorin benennt, kann ich auf jeden Fall ohne zu zögern unterschreiben, sie sind nicht nur zukunftsgerichtet, sondern bringen das Glück jetzt schon. Wiederum ist eine glückliche Kindheit ein Schatz fürs ganze Leben!