

## Projektbericht der Klassen 456a und 456b der Rothenburg- Grundschule, Berlin-Steglitz

### Berlinale 2020: H is for Happiness

#### 1. Besonderheiten der Schule

Die Rothenburg-Grundschule in Berlin-Steglitz verfügt über einige Schwerpunkte: Altersmischung in den Jahrgängen 123 sowie 456, Projektschule für Inklusion, Montessori- und Theaterpädagogik. Das jahrgangsübergreifende Lernen in den Klassen 1 bis 3 sowie 4 bis 6 wird mit Montessorimaterialien bereichert, die Lernenden sind mit Freiarbeit nach den Prinzipien von Maria Montessori vertraut. Auch Projektarbeiten wie in Bezug auf das Berlinaleprojekt sind für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler vertraut. Hierbei werden Rollenspiele und andere Elemente aus der Theaterpädagogik eingesetzt. Einige Schüler\*innen mit besonderem Förderbedarf werden von Schulhelfer\*innen und der Schul- und Klassengemeinschaft unterstützt.

#### 2. Besonderheiten der beiden Klassen

Die Klassen 456a und 456b der Rothenburg-Grundschule haben 21 bzw. 22 Schüler\*innen, davon einige mit besonderem Förderschwerpunkten wie Lernen, Emotionale und soziale Entwicklung und Sprache; ein Kind hat den Förderschwerpunkt "Geistige Entwicklung" und konnte am Kinobesuch nur zeitlich begrenzt teilnehmen – hatte aber viel Freude bei Vor- und Nachbereitung des Films "H is for happiness".

### 3. Überlegungen zur Filmauswahl: "H is for happiness"

Da im Unterricht Themen wie Glück, Verliebt sein, Familie, Freundschaft/Nerdsein einerseits nur gelegentlich (im Rahmenlehrplan) vorkommen, andererseits dauerhaft präsent, haben wir vier Kolleg\*innen uns für diesen Film entschieden. Zur Auswahl stand noch "Die Adern der Welt" ("Veins of the World"), dieser Film wäre allerdings in einigen Teilen zu anspruchsvoll, wenn auch sehr ästhetisch gewesen. Zudem hatten wir direkt nach der Vorbe trachtung des Films "H is for happiness" einige Projektideen.

### 4. Projektablauf:

- Vor der Filmvorstellung: (a) Brainstorming zu den freigegebenen Filmszenen-Fotos ("Stills"): Was ist auf den Fotos zu erkennen? Um was könnte es gehen? Was könnte spannend an dem Film, an der jeweiligen Szene sein? (b) Textauszug aus dem Buch "Das Blubbern von Glück" weiterdenken und weiterschreiben
- Filmbesuch im Berliner Zoopalast. Moderation mit "Checker Tobi" vom Kinderkanal, den viele Schüler\*innen kennen, Film wird auf Englisch gezeigt, dazu wird parallel Deutsch gesprochen. Im Anschluss an den Film "Questions and Answers" (mit Übersetzung) mit den beiden Hauptdarsteller\*innen sowie dem Regisseur. Anschließend wurden Autogramme verteilt.
- Nachbesprechung in der Schule: Alle Schüler\*innen waren sehr positiv beeindruckt. Einige Kritik am eingesprochenen Deutsch, das war "am Anfang nicht so einfach zu verstehen". Viele Rückbezüge auf der Film-"Stills" und ihre Bedeutung. Einteilung in klassengemischte und altersgemischte Gruppen:

Gruppe 1: Verliebt sein

Gruppe 2: Glück (s. Anhang)

Gruppe 3: Familie (Videos)

Gruppe 4: Freundschaft/Nerdsein (Rollenspiele)

Die Gruppenergebnisse konnten nicht final erzielt werden, da aufgrund der Corona-Pandemie und der Corona-Eindämmungsverordnung der Unterricht bzw. die Gruppenarbeiten nicht vollendet werden konnten.

## 5. Fazit

Allen Schüler\*innen hat das Berlinale-Projekt sehr gut gefallen, auch wenn wir es aufgrund der Pandemie nicht abschließen konnten. Besonders die Moderation von "Checker Tobi" vom KiKa wurde in höchsten Tönen gelobt. Aber auch der persönliche Kontakt mit den Hauptdarsteller\*innen bei der Filmvorstellung war für viele beeindruckend.

Die Projektarbeit hat zu einer verstärkten Reflexion in Bezug auf die philosophischen Themen "Liebe, Freundschaft, Familie und Glück" geführt. Insofern war die Teilnahme am Projekt ein großer Gewinn für alle Beteiligten. An dieser Stelle ein großer Dank an alle Organisator\*innen. Falls es möglich ist, nehmen wir sehr gerne wieder teil.

Kontakt: [hoepnersabellek@rogs.berlin](mailto:hoepnersabellek@rogs.berlin)

## 6. Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten

# Projektgruppe „Glück“

1. Brainstorming zum Filmtitel, was bedeutet „happiness“?  
Was fällt uns zum Thema „Glück“ ein?  
Was ist der Unterschied zwischen „happiness“ und „luck“

2. Womit möchten wir uns weiter beschäftigen?

Folgende Arbeitsgruppen entstehen:

- a) H. und N. wollen sich mit den verschiedenen Glücksbringern beschäftigen. Sie sammeln, welche Glücksbringer es eigentlich gibt, welche Bedeutung diese haben und warum diese Dinge eigentlich als Glücksbringer gelten und basteln ein Buch dazu.
- b) Z. sagt, für sie ist Musik ganz wichtig, die macht sie glücklich, Musik berührt sie und löst starke Gefühle aus. Sie möchte mit M. zusammen recherchieren, ob das anderen auch so geht, bereitet ein Plakat vor und möchte bei der Präsentation die anderen SchülerInnen dazu auffordern, gemeinsam zu singen.
- c) E. sagt beim Sport fühlt er sich oft richtig glücklich, er möchte wissen, wie das kommt und recherchiert zusammen mit O. dazu.
- d) S. möchte genauer wissen, wie man Glück definiert und startet darüber hinaus eine Umfrage unter allen SchülerInnen der Schule, um herauszufinden, welche Faktoren für die Kinder wichtig sind, damit sie „glücklich“ sind.
- e) T. findet es sehr wichtig, genügend Freizeit zu haben, um sich glücklich zu fühlen. Er recherchiert, ob es erfüllende und weniger erfüllende Freizeitaktivitäten gibt.
- f) M. glaubt, dass bestimmte Herrschaftsstrukturen die Menschen eines Staates glücklicher oder auch unglücklicher machen können. Er recherchiert dazu und beschäftigt sich vor allem mit der Herrschaftsform der Demokratie.

# Was ist Liebe?

1. Freundschaft
2. Trennung
3. Liebeskummer
4. Schmetterlinge im bauch
5. Schwitzgehande
6. Aufgeregt sein
7. Heraten
8. Fremd gehen
9. Küssen
10. Kinder kriegen
11. Geöfete Wangen
12. Rasendes Herz
13. zitternde Knie



2. Trennung



3. Liebeskummer



4. Schmetterlinge im bauch



5. Schwitzgehande



6. Aufgeregt sein



7. Heraten

8. Fremd gehen

9. Küssen

10. Kinder kriegen

11. Geöfete Wangen

12. Rasendes Herz

13. zitternde Knie

## DEMOKRATIE

Der Begriff Demokratie kommt aus dem Griechischen und heißt „Herrschaft des Volkes“.

Demokratie macht Menschen glücklich, Mitbestimmung erhöht die Lebenszufriedenheit.

Freie Wahlen gehören zur Demokratie.

Die glücklichsten Länder sind: Dänemark, Schweiz, Island, weil da eine stabile Demokratie ist.

Der Glücks-Effekt ist am Nachhaltigsten bei einer direkten Beteiligung der Bürger.

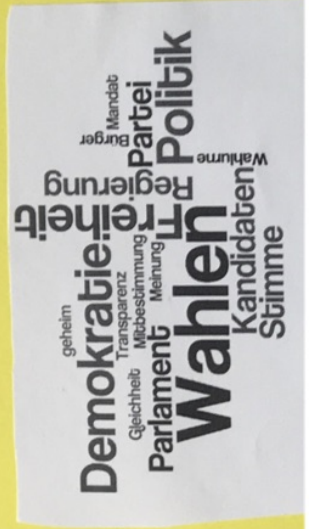
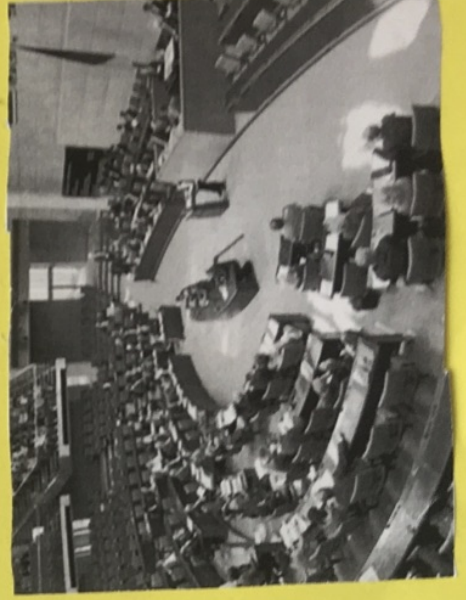
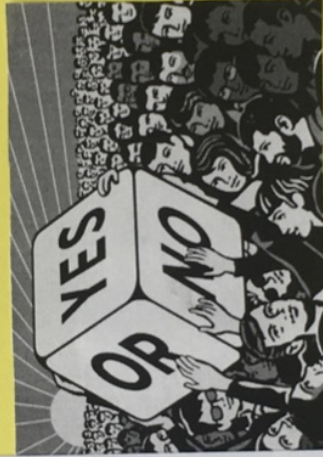
**Freiheit ist einer der stärksten Glücksmotoren überhaupt.**

Geld macht allein nicht glücklich sondern die individuelle Freiheit.

Freiheit ist ein elementarer Baustein für Glück.

Freiheit ist echter Reichtum. Freiheit bedeutet das die Leute „frei von etwas“ sind.

Der Staat darf ihnen nichts Schlimmes tun.



# Was es braucht zum Glücklichsein

Deine eigene Meinung.

## SKALA VON 1 BIS 10 (10 IST DAS BESTE)

Kreise ein

+ ein eigenes Zimmer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ Gesundheit

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ liebe Familie

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ genügend Geld

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ Geschwister

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ eigenes Taschengeld

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ Freunde, die immer da sind

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ eine gute Schule

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

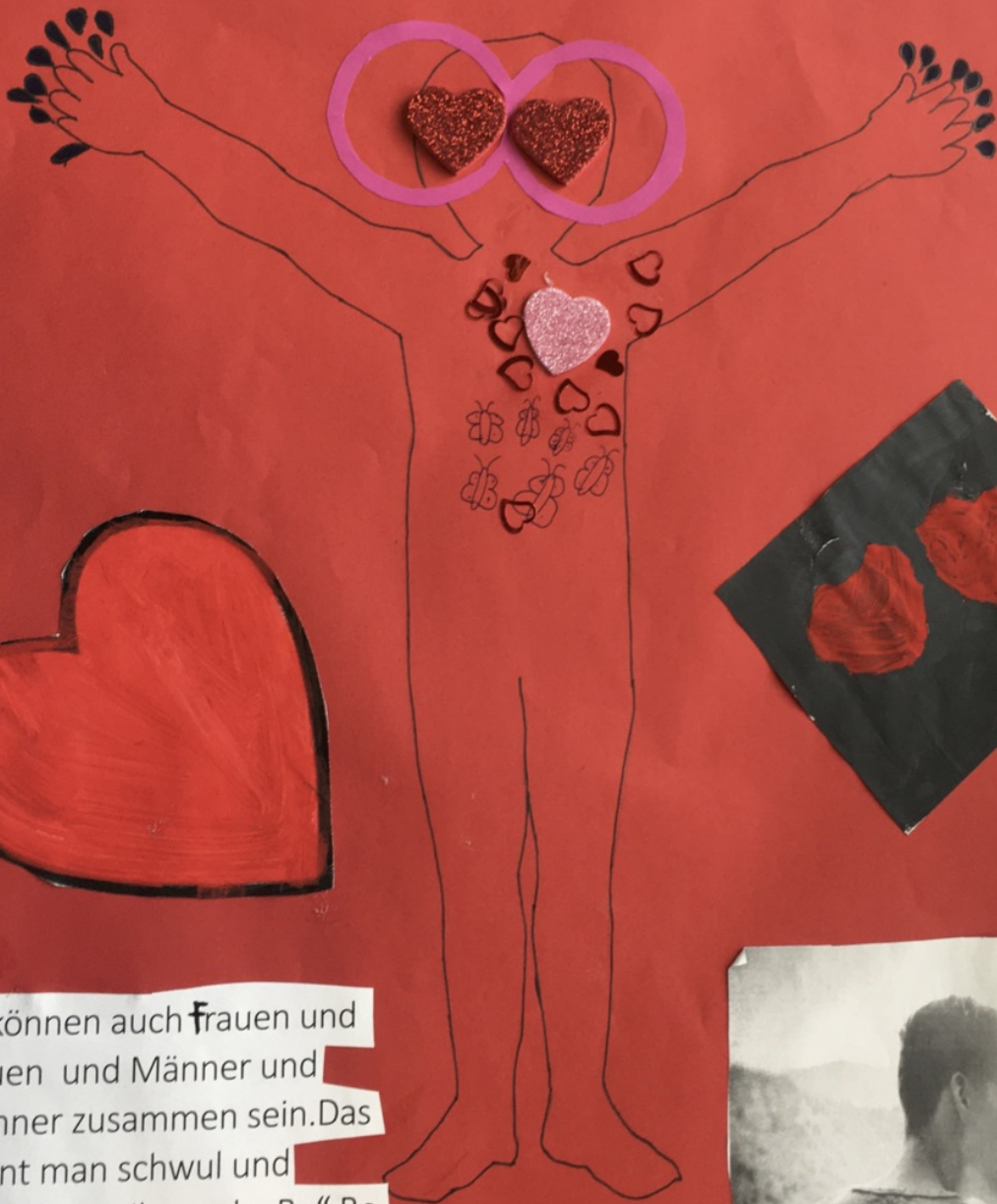
+ guten Noten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

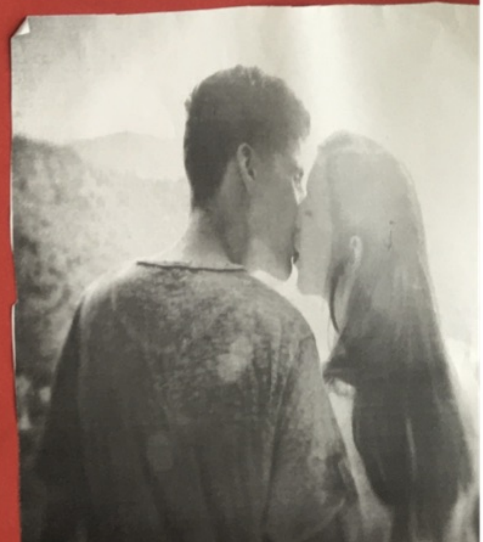
+ mit der Familie verreisen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# VERLIEBT SEIN



Es können auch Frauen und Frauen und Männer und Männer zusammen sein. Das nennt man schwul und lesbisch. Es gibt auch „Be“ Be bedeutet wenn man in Männer und Frauen verliebt sein kann



ich bin glücklich

Zustand

in mir drin

≠ einwahn  
≠ enttäuscht  
≠ ausgeschlüsselt  
≠ depressiv

≠ unglücklich  
≠ traurig  
≠ verleitet  
≠ verärgert

happiness

ich habe Glück

Moment

Zufall vor außen

luck

≠ Pech haben

# Die Musik

## MUSIK IST COOL

**Die Musik bewirkt ein so genanntes Glücksgefühl, das die Menschen fühlen. Singen kann jeder und überall. Fang einfach an: unter der Dusche, auf dem Fahrrad, draußen... zu singen. Und wenn dir das nicht reicht dann fang an, ein Instrument zu spielen oder in einen Chor zu gehen.**

Die Musik macht glücklich

Die Musik macht die Menschen glücklich. Singen macht den Menschen glücklich, das wurde bewiesen. Die Musik verändert den Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz, und die Muskelspannung des Menschen.

Der Körper schüttet beim Singen oder Musikhören die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Oxytocin aus. Das Singen gibt den Leuten ein gutes Gefühl. Singen hat eine positive Auswirkung auf den Menschen. Es verbessert die Stimmung, mindert Stress und kann die allgemeine Gesundheit fördern.

Musik übermitteln Gefühle. Die Musik ist ein Türöffner. Musik ist in der Lage, den Menschen Last abzunehmen.

Can't stop the feeling

Ah, yeah, ah, yeah  
I got this feelin' inside my bones  
It goes electric, wavy when I turn it on  
All through my city, all through my home  
We're flyin' up, no ceilin', when we in our zone

I got that sunshine in my pocket  
Got that good soul in my feet  
I feel that hot blood in my body when it drops (ooh)  
I can't take my eyes up off it, movin' so phenomenally  
Room on lock, the way we rock it, so don't stop

And under the lights when everything goes  
Nowhere to hide when I'm gettin' you close  
When we move, well, you already know  
So just imagine, just imagine, just imagine

Nothin' I can see but you when you dance, dance, dance  
Feel a good, good creepin' up on you  
So just dance, dance, dance, come on  
All those things I shouldn't do  
But you dance, dance, dance  
And ain't nobody leavin' soon, so keep dancin'  
I can't stop the feelin'  
So just dance, dance, dance  
I can't stop the feelin'  
So just dance, dance, dance, come on

Ooh, it's something magical  
It's in the air, it's in my blood, it's rushin' on (rushin' on)  
I don't need no reason, don't need control (need control)  
I fly so high, no ceiling, when I'm in my zone

'Cause I got that sunshine in my pocket  
Got that good soul in my feet  
I feel that hot blood in my body when it drops (ooh)  
I can't take my eyes up off it, moving so phenomenally  
Room on lock, the way we rock it, so don't stop (stop, stop, stop)

Under the lights when everything goes  
Nowhere to hide when I'm gettin' you close  
When we move, well, you already know  
So just imagine, just imagine, just imagine

Nothing I can see but you when you dance, dance, dance  
Feel a good, good, creepin' up on you  
So just dance, dance, dance, come on  
All those things I shouldn't do  
But you dance, dance, dance  
And ain't nobody leavin' soon, so keep dancin'  
I can't stop the feelin'  
So just dance, dance, dance

I can't stop the feelin'  
So just dance, dance, dance  
I can't stop the feelin'  
So just dance, dance, dance  
I can't stop the feelin' (yeah)  
So keep dancin', come on

Oh, yeah, yeah  
I can't stop the, I can't stop the  
I can't stop the, I can't stop the  
I can't stop the feelin'

Nothin' I can see but you when you dance, dance, dance (I can't stop the feelin')  
Feel the good, good, creepin' up on you  
So just dance, dance, dance, come on (I can't stop the feelin')  
All those things I shouldn't do  
But you dance, dance, dance (dance, dance, dance) (I can't stop the feelin')  
And ain't nobody leavin' soon, so keep dancin'

Everybody sing (I can't stop the feelin')  
Got this feeling in my body (I can't stop the feelin')  
Got this feeling in my body (I can't stop the feelin')  
Wanna see you move your body (I can't stop the feelin')  
Got this feelin' in my body  
Break it down  
Got this feelin' in my body (ah)  
Can't stop the feelin'  
Got this feelin' in my body, come on (ooh)

Von: *Dele*  
Edelid

# Sport macht glücklich !!!

## Sport macht glücklich!

Sport macht glücklich! Jetzt ist es endlich bewiesen! Dass das so genannte "Runners High" ein unabhängiges Glücksgefühl im Körper hervorruft, haben Freizeitsportler, Experten und Wissenschaftler schon seit Jahren vermutet. Jetzt sind Forscher der Technischen Universität München und der Universität Bonn dem Phänomen Sport und Glück auf die Spur gekommen. Wir verraten Ihnen, warum auch Sie mit Sport nicht nur fit, sondern auch glücklich werden!

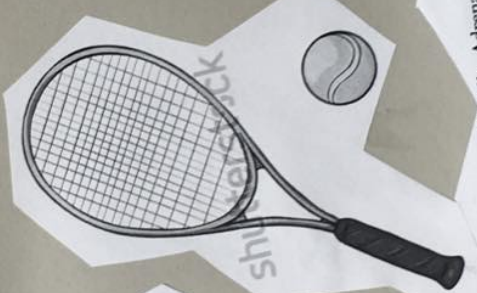
## Wenn du glücklich sein willst

Wenn du Sport treibst schüttest du das Glückshormon Serotonin aus. Beim Sport treiben kommst du in einen Rauschzustand wie es auch Drogen können, nur dass es ein Stoff von deinem eigenen Körper ist. Wenn du eine lange Zeit läufst dann kommst du in einen Flow Moment das nennt man auch Runner's High ist ein Gefühl das dem Körper von alleine läuft ohne das es anstrengend ist. Das ist ein sehr cooles Gefühl!

## Die Hormone beim Sport

1. Serotonin: Wohl am bekanntesten ist die **Wirkung von Serotonin** im Gehirn. In deiner Schaltzentrale wirkt **Serotonin** als Neurotransmitter und ist somit ein Botenstoff zur Erregung deiner Nervenzellen. ... **Serotonin** sorgt gewissermaßen dafür, dass alle Informationsprozesse im Gehirn richtig ablaufen. **Sport** gegen Depressionen? Vor allem die Ausschüttung von **Serotonin** lässt sich wohl durch **Sport** ankurbeln! Unter anderem wird durch die körperliche Aktivität die Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan erhöht. Aus dieser bildet der Körper **Serotonin**. ... **Sport** hat durchaus therapeutische **Wirkung**, sagt Kiss.
2. Dopamin: **Dopamin** dient im Gehirn der Kommunikation der Nervenzellen untereinander, ist also ein Neurotransmitter (Neurotransmitter). In bestimmten "Schaltkreisen" vermittelt er dabei positive Gefühlserebnisse ("Belohnungseffekt"), weswegen er - so wie auch Serotonin - als Glückshormon gilt. **Dopamin** ist ein wichtiger Neurotransmitter, der deine Stimmung, dein Wohlbefinden und deine Motivation beeinflusst. Besonders bei Parkinsonpatienten hilft **Dopamin** zudem, die Koordination von Körperbewegungen zu regulieren.
- 3.

**Adrenalin:** Zentralnervensystem. Beobachtete zentralnervöse Effekte als Stresshormon werden als reflektorisch angesehen, da in der Nebenniere gebildetes **Adrenalin** die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann. ... Dessen anregende **Wirkung** auf das Nebennieren Mark bewirkt dessen Ausschüttung



von **Adrenalin** und Noradrenalin. **Adrenalin** ist ein körpereigenes Hormon, das in Stress- und Gefahrsituationen ausgeschüttet wird. Wenn der Körper auf den Punkt alles geben muss, wird eine Kette von blutchemischen Reaktionen ausgelöst: Der Kopf gibt das Signal, das Gehirn droht, die Nebennieren schütten jede Menge **Adrenalin** aus.



gute Noten

Musik

Glücksschwein

Hufeisen

Glücksbaum

Arbeit

Mantelkäfer

Kinder

Liebe

Freizeit

Leben

Glück

Glücksspiel

Gesundheit

Familie

Freunde

Haustiere

Geschwister

Kleeblatt

Geld

Spott

Klamotten

Glückscent

Eltern

Körperliche  
Gesundheit

Glücksbringer

Frieden

Schule

Freude

nette Lehrer

Spaß