

# Die Glücksforscher

## Gedanken und Spiele zum Thema Glück

vom Theater-Zirkus Schwuppdibupp  
[schwuppdibupp.ch](http://schwuppdibupp.ch)

**Figuren**  
**Theater**  
**St. Gallen**

### Denkanstöße für sich selbst

- Wann bin ich glücklich?
- Wie fühlt sich Glück an? Wo im Körper spüre ich das Glück?
- Wann ist mir das letzte Mal etwas geglückt? Was und warum?
- Wie klingt mein Glück?
- Woran merken die anderen, dass ich glücklich bin?
- Woran merke ich selber, dass ich glücklich bin?
- Welche Dinge machen mich glücklich?
- Habe ich eine Glückszahl? Welche?
- Habe ich einen Glücksbringer? Warum?
- Bin ich gerne glücklich?
- Ist glücklich sein wichtig für mich?
- Kenne ich Handlungen, die ich machen kann, um mein Glück zu steigern?
- Welche Dinge fördern mein Glück? Welche lenken mich vom Glück ab?



### Denkanstöße für die Gruppe

- Ist Glück im Allgemeinen wichtig? Braucht man Glück überhaupt?
- Kann man Glück kaufen?
- Kann man Glück verschenken?
- Sind Babys glücklich? Warum, oder warum nicht?
- Oft wird «viel Glück» gewünscht oder man sagt «was für ein Glück» – zu welchen Anlässen? Was ist damit gemeint?
- Müssen, dürfen, sollen, möchten – was hat das mit Glück zu tun?
- Kennt ihr andere Wörter für Glück?
- Wer ist glücklicher? Ein Bettler oder ein Millionär? Und warum?
- Kann man Glück steigern? Kann man glücklicher oder am glücklichsten sein?
- Ist Unglücklich-Sein schlecht oder gefährlich?
- Bringen Glückssymbole (Kaminfeger, Schwein, Hufeisen, vierblättriges Kleeblatt) wirklich Glück?
- Ist Glück ein Dauerzustand oder nicht? Warum?
- Wie würdet ihr jetzt, nach eurem Austausch, Glück definieren?

## Glücksübungen

- Auf unserem Körper gibt es «Glückspunkte»: Nimm einmal deine Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger, zieh daran herum und knete sie kräftig durch. Oder lege Zeige- und Mittelfinger auf den Punkt zwischen Unterlippe und Kinn und drücke etwa eine Minute lang sanft darauf.
- Gähne, strecke deine Glieder, lass einen Urschrei ab.
- Atme mit einem tiefen Seufzer aus.
- Tanze und versuch dabei, schneller oder langsamer zu sein als die Musik.
- Versuche dich einfach mal grundlos glücklich zu fühlen.
- Schreib deinen Freunden auf, warum du sie magst.
- Schicke jemandem eine Postkarte.
- Schalte mal alle deine elektronischen Geräte ab.
- Versuche für einen Tag, immer die Person, die dir gerade gegenübersteht, als die allerwichtigste auf der Welt anzusehen.
- Massiere jemandem sanft die Schultern und den Rücken.
- Mach jemandem heimlich eine Wäscheklammer am Pullover fest.
- Denk an etwas Peinliches oder Komisches, was dir passiert ist, und versuche, über dich selber zu lachen.
- Gibt es auf deinem Nachhauseweg Dinge, die du schön findest?
- Mal ein Bild, wie Glück aussehen kann. Zeige es den anderen, sprech darüber.
- Benutze beim Zähneputzen oder anderen Alltags-Handlungen einfach mal extra die andere Hand.

## Spiele

- Stellt euch im Kreis auf. Der Reihe nach zeigt jeder und jede eine Bewegung oder ein Geräusch fürs Glücklich-Sein, alle anderen machen es nach.
- Geht im Raum herum und benennt die Dinge anders, als sie in Wirklichkeit heissen.
- Stellt euch in eine Reihe und fasst euch an den Händen. Macht dann alle gemeinsam einen Purzelbaum, ohne euch loszulassen.
- «De chläbrig Schnegg»: Person 1 (die Schnecke) liegt auf dem Bauch, Arme und Beine von sich gestreckt, und macht sich so schwer und klebrig wie möglich. Person 2 versucht, die Schnecke auf den Rücken zu drehen.
- «De störrisch Esel»: Definiert zwei Punkte (A und B) und startet in der Mitte. Person 1 (der Esel) möchte im Rückwärtsgang zu Punkt A. Person 2 (der Eselhirt) versucht den Esel mit den Händen in den Stall – Punkt B – zu stossen.
- «Roboter-Spiel»: Nehmt gleich viele Stühle wie Mitspieler und verteilt sie im Raum. Einer ist der Roboter, er kann nur langsam und wie mechanisch gehen. Alle anderen sitzen auf einem Stuhl. Ziel des Roboters ist es, sich auf den freien Stuhl zu setzen. Die Mitspieler verhindern das, indem sich immer jemand vor dem Roboter daraufsetzt. Doch dann wird ein anderer Stuhl frei, welcher wiederum vom Roboter angesteuert wird... Regel: hat man einmal seinen Stuhl verlassen, darf man sich dort nicht mehr hinsetzen. Lasst Euch überraschen...

## **Sprichwörter/ Glückssätze aus dem Stück „Die Glücksforscher“**

Glück ist zum Beispiel, wenn dir ein Vogel knapp neben den Kopf kackt. Knapp vorbei, Zufallsglück.

Und Glück ist, wenn ein Ball ins Fenster fliegt und das Fenster nicht kaputt geht.

Der Torschrei beim Fußball ist lautes Glück.

Einen Papierflieger basteln ist stilles Glück.

Glück ist, auf einen hohen Baum zu klettern und nicht runterzufallen.

Und Glück ist, wenn man beim Kartenspielen gewinnt.

Oder beim Quatschmachen nicht erwischt wird.

Oder mit Oma Karussellfahren gehen.

Oder ein vierblättriges Kleeblatt finden.

Oder einen leckeren Kuchen backen.

Oder wenn man am Strand eine schöne Muschel findet.

Glück ist eine Riesenportion Pommes, wenn man hungrig ist.

Glück ist ein Schokoladenpudding.

Glück ist eine Riesenportion Pommes als Vorspeise und danach dann Schokoladenpudding,

Glück ist, wenn man Klebstoff hat, wenn man was kleben will.

Oder wenn es an der Tür klingelt und ein grünes Nilpferd kommt zu Besuch.

Glück ist, wenn man ganz, ganz viele Hausaufgaben machen muss... nein, wenn man mit den Hausaufgaben fertig ist.

Glück ist, wenn man zufrieden ist, wenn man sich gut fühlt, wenn man denkt:  
Wie schön, dass ich lebe.