



RESILIENZ

Zusammenfassung & Ausschnitt Kapitel 2

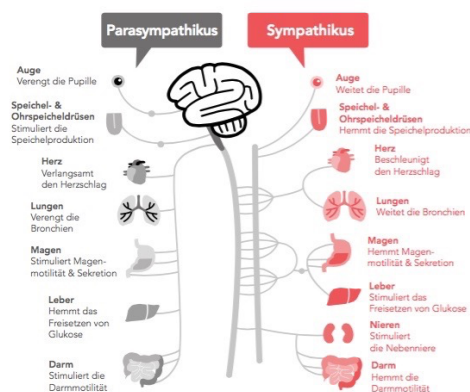
Überblick: Unser Nervensystem

Absicht

Ein Verständnis für unser Nervensystem kann enorm hilfreich sein, um unser Wohlbefinden zu steigern und unseren Körper wieder zu beruhigen. Unser autonomes Nervensystem hat zwei Pfade, das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Wenn wir Gefahr wahrnehmen, aktiviert das sympathische Nervensystem eine „Kampf- oder Fluchtreaktion“, wenn wir uns jedoch in Sicherheit fühlen, wird die „Ruhe- und Verdauungsreaktion“ aktiviert.

Glücklicherweise können wir lernen, unseren Körper und Geist zu beruhigen und unser Nervensystem zu regulieren. Die folgenden Übungen helfen uns dabei, unser Nervensystem wieder in Balance zu bringen – wenn wir z.B. wütend, traurig oder aufgeregt sind, aber auch bei vermehrtem Stress, der dazu führt, dass der natürliche Wechsel sympathischer und parasympathischer Aktivierung beeinträchtigt wird.

Das autonome Nervensystem



Dabei ist es sehr wichtig, Körperempfindungen wahrzunehmen. Jede Empfindung kann danach beurteilt werden, ob sie sich „angenehm“, „unangenehm“ oder „neutral“ anfühlt.

Neurobiologische Studien haben gezeigt, dass das Gehirn und unser Verhalten veränderbar sind. Wichtig dabei ist jedoch, dass diese Übungen immer wieder wiederholt werden. Wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert wird, müssen wir auch unser Gehirn trainieren (vgl. Neuroplastizität).

Quelle

SEE Learning, Kapitel 2 (detaillierte Informationen entnehmen Sie diesem Kapitel).

SEE Learning (Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen) ist ein Programm des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics CCSCBE, Emory University, Atlanta, GA, USA: <https://compassion.emory.edu/see-learning/>

Für weitere, deutschsprachige Informationen besuchen Sie www.see-learning.de bzw. www.see-learning.ch

oder senden Sie eine E-Mail an: info@see-learning.de bzw. info@see-learning.ch



SEE Learning

Soziales, emotionales und ethisches Lernen

Soforthilfe-Strategien

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Absicht | Die folgenden Strategien helfen, den Körper wieder zu beruhigen, wenn sich das Nervensystem in einem Zustand der Unruhe befindet. |
| Beschreibung | <p>Neun Soforthilfe-Strategien werden vorgestellt, bei denen eine einfache kognitive Aufgabe durchgeführt oder die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt wird. Wird bei einem Zustand der Unruhe im Nervensystem über derartige Aktivitäten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt, kann sich dies nachweislich umgehend beruhigend auf den Körper auswirken.</p> <p>Die Strategien werden ausprobiert und die dabei entstehenden Empfindungen mit angenehm, unangenehm oder neutral bewertet.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nenne sechs Farben, die du im Raum wahrnimmst.2. Zähle rückwärts von 10 bis 1, während du durch den Raum gehst.3. Achte auf drei verschiedene Geräusche im Raum und drei außerhalb des Raumes.4. Trinke langsam ein Glas Wasser. Spüre das Wasser in Mund und Rachen.5. Gehe im Raum umher. Achte auf das Gefühl deiner Füße im Kontakt mit dem Boden.6. Drücke die Handflächen fest zusammen oder reibe die Handflächen aneinander, bis sie warm werden.7. Berühre ein Möbelstück oder eine Oberfläche in deiner Nähe. Nimm die Temperatur und Textur wahr.8. Drücke langsam mit den Händen oder dem Rücken gegen eine Wand und achte auf Empfindungen in deinen Muskeln.9. Schau dich im Raum um und nimm wahr, was deine Aufmerksamkeit erregt. |
| Material | Optional: Arbeitsblatt Soforthilfestrategien (siehe Folgeseite) |
| Hintergrund | Bewertung von Empfindungen und Ressourcen kennenlernen |
| Primäre Kernkomponente | Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und die eigenen Empfindungen; Selbstregulation |
| Tipp | Für jeden Menschen funktioniert eine andere Strategie am besten. Für die Lehrperson ist es hilfreich zu erfahren, welche Strategie für welches Kind geeignet ist. |

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Auch eigene Soforthilfe-Maßnahmen können hinzugefügt werden. |
| Zielgruppe | Ab Grundschule |
| Quelle | SEE Learning, Kapitel 2, Lernerfahrung 1 „Empfindungen erforschen“ SEE Learning (Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen) ist ein Programm des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics CCSCBE, Emory University, Atlanta, GA, USA: https://compassion.emory.edu/see-learning/ Für weitere, deutschsprachige Informationen besuchen Sie www.see-learning.de bzw. www.see-learning.ch oder senden Sie eine E-Mail an: info@see-learning.de bzw. info@see-learning.ch |

Soforthilfestrategien

| Strategie | Welche Empfindungen nimmst Du in deinem Körper wahr? | Sind sie angenehm, unangenehm oder neutral? |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p>• Nenne sechs Farben, die du im Raum wahrnimmst.</p> | <p>••</p> | <p>•</p> |
| <p>• Zähle rückwärts von 10 bis 1.</p> | <p>••••</p> | <p>••</p> |
| <p>• Achte auf drei verschiedene Geräusche im Raum und drei außerhalb des Raumes.</p> | <p>••••</p> | <p>••</p> |
| <p>Trinke langsam ein Glas Wasser. Spüre das Wasser in Mund und Rachen.</p> | <p>••</p> | <p>•</p> |
| <p>Gehe eine Minute lang im Raum umher. Achte auf das Gefühl deiner Füße im Kontakt mit dem Boden.</p> | | |
| <p>• Drücke die Handflächen fest zusammen oder reibe die Handflächen aneinander, bis sie warm werden.</p> | <p>•••</p> | <p>••</p> |
| <p>Berühre ein Möbelstück oder eine Oberfläche in Deiner Nähe. Nimm die Temperatur und Textur wahr.</p> | <p>••</p> | <p>•</p> |
| <p>Drücke langsam mit den Händen oder dem Rücken gegen eine Wand und achte auf Empfindungen in deinen Muskeln.</p> | | |
| <p>• Schau dich im Raum um und nimm wahr, was Deine Aufmerksamkeit erregt.</p> | <p>••••</p> | <p>••</p> |



SEE Learning

Soziales, emotionales und ethisches Lernen

Ressourcen

Absicht

Ein weiteres Hilfsmittel, um das Nervensystem zu beruhigen, ist der Gebrauch einer Ressource.

An eine Ressource zu denken (z.B. an geliebte Menschen, Tiere, Orte) führt in der Regel zu einem Gefühl des Wohlbefindens im Körper. Wenn wir auf diese Empfindungen achten und uns dann auf angenehme oder neutrale Empfindungen fokussieren, neigt der Körper dazu, sich zu entspannen.

Beschreibung

Ressourcen sind innere, äußere oder imaginäre Dinge, die dazu dienen, Empfindungen von mehr Wohlbefinden im Körper hervorzurufen. Sie sind für jeden Menschen spezifisch und unverwechselbar.

Die Schüler*innen zeichnen Bilder von Ressourcen auf Karten. Diese können in ein persönliches Ressourcen-Kästchen/-Umschlag gelegt werden, das/der selbst gebastelt (ggf. verziert, personalisiert) wird.

- Dinge, die wir gerne tun, die Spaß machen
- Menschen, die wir gerne mögen
- Etwas, das wir an uns selber gerne mögen
- Orte, die sich gut anfühlen, wenn man an sie denkt
- etwas in der Vorstellung, das uns ein Gefühl von Zufriedenheit gibt

Die Schüler*innen wenden sich ihren Zeichnungen zu und achten auf Empfindungen in ihrem Körper, mit besonderem Augenmerk auf angenehme und neutrale Empfindungen (das hilft dem Körper, sich zu entspannen).

Sie schreiben zu den Bildern, worum es sich bei ihrer Ressource handelt, damit sie sich später daran erinnern können.

Material

DIN A5/6 Karten, Stifte, ggf. Schachtel oder Umschlag, Schmuck zum Verzieren

Hintergrund

Die Schüler*innen lernen, was eine Ressource ist, und dass sie dazu führt, dass man sich besser fühlt.

Primäre Kernkomponente

Selbstregulation

Tipp

Statt „Ressourcensammlung“ kann man auch „Werkzeugkasten“, „Schatztruhe“, „Ressourcentasche“, etc. sagen oder die Schüler*innen einen Namen wählen lassen.

Paarweise oder in der Klasse darüber austauschen.

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Übung kann wiederholt werden, um ggf. weitere Ressourcen zu finden. |
| Zielgruppe | Ab Grundschule |
| Quelle | <p>SEE Learning, Kapitel 2, Lernerfahrung 2 „Der Gebrauch von Ressourcen“ SEE Learning (Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen) ist ein Programm des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics CCSCBE, Emory University, Atlanta, GA, USA: https://compassion.emory.edu/see-learning/ Für weitere, deutschsprachige Informationen besuchen Sie www.see-learning.de bzw. www.see-learning.ch oder senden Sie eine E-Mail an: info@see-learning.de bzw. info@see-learning.ch</p> |



SEE Learning

Soziales, emotionales und ethisches Lernen

Sich Erden

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Absicht | Sich zu erden kann ein weiteres äußerst hilfreiches Mittel sein, um Körper und Geist zu beruhigen und sich zu entspannen. |
| Beschreibung | <p>„Sich Erden“ bedeutet, den physischen Kontakt unseres Körpers mit Dingen unserer Umgebung wahrzunehmen, einschließlich dessen, was wir berühren oder wie wir stehen oder sitzen. Meist haben wir unbewusst bereits eine Reihe erdender Techniken entwickelt, die uns helfen, uns entspannt, sicher, geborgen und besser zu fühlen (z.B. auf eine bestimmte Art zu sitzen, unsere Arme auf eine bestimmte Weise zu verschränken, Gegenstände zu halten, die wir mögen usw.). Wir sind uns jedoch vielleicht nicht darüber im Klaren, dass wir diese Dinge bewusst einsetzen können, um unseren Körper zu beruhigen.</p> <p>Die Schüler*innen üben die Fähigkeit, sich zu erden, indem sie verschiedene Haltungen ausprobieren und darauf achten, welche sich im Körper besonders wohltuend auswirken.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sitzen2. Stehen3. auf dem Schreibtisch abstützen4. mit den Händen gegen die Wand drücken5. mit dem Rücken an die Wand lehnen <p>Die Schüler*innen sollen dabei ihre Empfindungen wahrnehmen. Mit welcher Haltung fühlen sie sich am wohlsten?</p> <p>Andere Form der Erdung: Die Schüler*innen halten verschiedene Objekte in der Hand und achten auf die Empfindungen in ihrem Körper. Sie beschreiben das Objekt mit Empfindungswörtern. Danach: Wie fühlt sich das Halten des Objekts im Körper an (angenehm, unangenehm, neutral)?</p> |
| Material | Optional: Verschiedene Objekte (Stift, Kleidung, Schmuck, Wasserflasche etc.) |
| Hintergrund | Sich erden als Möglichkeit, in die „Zone des Wohlbefindens“ zurückzukommen und sich zu entspannen. |
| Primäre Kernkomponente | Selbstregulation |
| Tipp | Es können weitere Körperhaltungen hinzugefügt werden (Liegen, Sitzen mit dem Rücken an die Wand, Verschränken der Arme, usw.). |
| Zielgruppe | Ab Grundschule |

Quelle

SEE Learning, Kapitel 2, Lernerfahrung 4 „Sich Erden“

SEE Learning (Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen) ist ein Programm des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics CCSCBE, Emory University, Atlanta, GA, USA: <https://compassion.emory.edu/see-learning/>

Für weitere, deutschsprachige Informationen besuchen Sie

www.see-learning.de bzw. www.see-learning.ch

oder senden Sie eine E-Mail an: info@see-learning.de bzw. info@see-learning.ch