Frühe Grundschule

Curriculum

SOCIAL, EMOTIONAL & ETHICAL LEARNING

Bildung von Herz und Verstand

Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

Layout und Umschlaggestaltung: Estella Lum Creative Communications
Übersetzung: Christine Mauch, Silvia Wiesmann, Corina Aguilar-Raab
Deutsches Layout: Birgit Beißel

Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen (SEE Learning) ist ein Programm des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.
Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte compassion.emory.edu
Für mehr Informationen senden Sie eine E-mail an:
Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

SEE LEARNING

Ein Curriculum zur Bildung von Herz und Verstand

Inhaltsverzeichnis

Einführung & Danksagung 2

Kapitel 1
Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen 15

Kapitel 2
Resilienz fördern

Kapitel 3
Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung

Kapitel 4
Emotionen steuern

Kapitel 5
Über- und voneinander lernen

Kapitel 6
Mitgefühl für sich selbst und andere

Kapitel 7
Wir sind alle im gleichen Boot

SEE Learning Capstone Projekt
Eine bessere Welt gestalten

Einführung und Danksagung

Willkommen beim SEE Learning Curriculum für die frühe Grundschule. Dieser Lehrplan ist für die Verwendung des sozialen, emotionalen, und ethischen Lernprogramms (SEE Learning) konzipiert. SEE Learning wurde vom Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics an der Emory University in Atlanta, Georgia, USA, entwickelt.
Vor der Implementierung des SEE Learning Curriculums wird dringend empfohlen, dass Schulen und Pädagog*innen zunächst bei der Emory University oder mit einer ihrer Partnerorganisationen Kontakt aufnehmen und an einem Online- oder Vorbereitungskurs vor Ort für Pädagog*innen teilnehmen. Soweit verfügbar, werden diese Schritte dazu beitragen, eine gut unterstützte Umsetzung zu gewährleisten, die zu qualitativ hochwertigen Erfahrungen für die Schüler*innen führt.
Darüber hinaus werden die Pädagog*innen ermutigt, das SEE Learning Begleitheft zu lesen, das die übergeordneten Ziele, Beweggründe und das Framework des Programms detailliert erläutert. Sehr hilfreich wird dabei insbesondere das Kapitel über die Umsetzung, mit vielen nützlichen und praktischen Informationen zur Implementierung sein. Das Curriculum basiert direkt auf dem SEE Learning Framework, das im Begleitheft enthalten ist.

Es wurde von der Arbeit des Dalai Lama sowie von zahlreichen Fachpersonen und Bildungsexpert*innen inspiriert und bietet einen umfassenden Ansatz zur Ergänzung von sozialem und emotionalem Lernen (SEL). Es vermittelt menschliche Grundwerte, System-orientiertes Denken, Aufmerksamkeitsfertigkeiten und fördert Resilienz und andere wichtige Bildungspraktiken. Während Sie sich durch dieses Curriculum arbeiten, werden Sie ermutigt, an der weltweiten SEE Learning Community teilzunehmen, um Ihre Erfahrungen auszutauschen, von anderen zu lernen und sich an den laufenden Weiterbildungsmöglichkeiten zu beteiligen, für Sie selbst und die Kinder und Jugendlichen, die Sie unterrichten. Über sechshundert Lehrkräfte haben von 2016-2019 am SEE Learning Programm teilgenommen. Sie haben Einführungsseminare besucht, die Lernerfahrungen des SEEL Curriculums in ihren Unterricht integriert. Zudem wurden sie von Mitgliedern des Kernteams von SEE Learning besucht und begleitet und sie waren eingeladen, ihr Feedback und ihre Anregungen einzubringen.

Das vorliegende Curriculum wurde unter der Leitung von Linda Lantieri, leitende Programmberaterin für SEE Learning, Brendan Ozawa-de Silva, Stellvertretender Direktor für SEE Learning, und Lindy Settevendemie, Projektkoordinatorin für SEE Learning, erstellt. Darüber hinaus sind Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards und Christa Tinari weitere wichtige Curriculum-Autorinnen. Zahlreiche andere Pädagog*innen und Lehrplanautor*innen ergänzten frühere Versionen, und fast hundert Pädagog*innen gaben wichtige Rückmeldungen zu den einzelnen Lernerfahrungen.
Dr. Lobsang Tenzin Negi, Direktor von Emory's Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, hat alle Aspekte der Entstehung und Ausarbeitung des SEE Learning Programms begleitet und beaufsichtigt.

Umfang und Reihenfolge

Das SEE Learning Curriculum besteht aus sieben Kapiteln bzw. Einheiten und einem Abschlussprojekt. Jedes Kapitel beginnt mit einer Einführung, die den wesentlichen Inhalt des Kapitels beschreibt, gefolgt von drei bis sieben Lernerfahrungen (oder Lektionen). Jede Lernerfahrung ist so konzipiert, dass sie zwischen 20 bis 40 Minuten dauert. Die vorgeschlagene Zeit gilt als die Mindestzeit, die benötigt wird, um diese Lernerfahrung und ihre Komponenten umfassend zu erarbeiten. Wenn es die Zeit erlaubt, können Sie die Lernerfahrungen, um vertieftes und differenzierteres Lernen zu ermöglichen, aufteilen oder auf einen ganzen Tag oder mehrere Tage erweitern. Auch können die meisten Lernerfahrungen, wenn Sie wenig Zeit haben, leicht in zwei Abschnitte unterteilt und auf diese Weise vermittelt werden.

Jede Lernerfahrung besteht aus bis zu fünf Teilen. Das sind:

1. Check-In bzw. Einführung
2. Präsentation & Diskussion
3. Insight-Aktivität (Einsichts-Aktivität)
4. Reflektierende Praxis
5. Nachbesprechung

Die fünf Teile der Lernerfahrung entsprechen dem pädagogischen Modell von SEE Learning, das vom erworbenen Wissen über wichtige Einsichten bis hin zu verkörpertem Verständnis führt. Im Allgemeinen unterstützt der Bereich Präsentation und Diskussion die Vermittlung von erworbenem Wissen, die Insight-Aktivität zielt darauf ab, entscheidende Erkenntnisse zu wecken, und die Reflexionspraxis ermöglicht eine tiefere persönliche Betrachtung, die zu verkörpertem Verständnis führen kann. Diese werden in der Einleitung zu Kapitel 1 des Lehrplans näher erläutert.
Bei der Gestaltung der Reihenfolge der Kapitel und Lernerfahrungen wurde darauf geachtet, dass sie schrittweise aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken, daher empfehlen wir Ihnen, sie in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Die Forschung hat gezeigt, dass Bildungsprogramme wie SEE Learning am besten funktionieren, wenn sie auf eine Weise umgesetzt werden, die vier Prinzipien folgt, die unter dem Abkürzungsbegriff SAFE.[1] bekannt sind:

- **Aufeinanderfolge:** Zusammenhängende und aufeinander abgestimmte Aktivitäten zur Förderung der Kompetenzentwicklung.
- **Aktiv:** Aktive Lernformen, die den Schüler*innen helfen, neue Fertigkeiten und Einstellungen zu erlernen.
- **Fokussiert:** Eine Komponente, welche die Entwicklung persönlicher und sozialer Fertigkeiten betont.
- **Explizit:** Zielgerichtet auf spezifische soziale und emotionale Kompetenzen.

[1] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). https://casel.org/what-is-sel/approaches/

Die Vermittlung einzelner Kapitel oder Lernerfahrungen außerhalb der vorgesehenen Reihenfolge, kann bei ihren Schüler*innen zu Verwirrung führen. Zum Beispiel werden viele Ideen, die früh im Lehrplan eingeführt wurden (wie Interdependenz oder Resilienzfähigkeiten zur Beruhigung des Nervensystems), später im Lehrplan weiterentwickelt (z.B. wenn man sich an die Interdependenz erinnert, um Systeme zu verstehen, oder wenn man an das zurückdenkt, was über das Nervensystem gelernt wurde, um Emotionen zu verstehen). Da SEE Learning auf der Förderung von Resilienz- und auf den Erkenntnissen aus der Traumabehandlung basiert, würde beispielsweise das Überspringen des 2. Kapitels *Resilienz fördern*, dazu führen, dass das Programm nicht mehr auf den besten Praktiken in diesen Bereichen basiert.

Kapitel 1: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

Dieses Kapitel zeigt, wie System-orientiertes Denken, Mitgefühl und hinterfragendes Denken in jedes Kapitel integriert werden. Im Kern geht es bei SEE Learning darum, dass die Schüler*innen verstehen, wie sie am besten auf sich selbst und einander achten geben können, insbesondere im Hinblick auf das, was man als ihre soziale und emotionale Gesundheit und ihr Wohlbefinden bezeichnen kann. Daher kann das gesamte SEE Learning als im Mitgefühl verwurzelt angesehen werden: Mitgefühl für sich selbst (Selbstmitgefühl) und Mitgefühl für andere. Man kann den Schüler*innen natürlich nicht einfach sagen, dass sie mitfühlend zu anderen und sich selbst sein sollen; was notwendig ist, ist die Erforschung des Wertes dieser Haltung, das Präsentieren einer Reihe von Methoden und die Bereitstellung von praktischen Hilfestellungen. Wenn die Schüler*innen den Wert dieser Hilfestellungen und Methoden verstehen, werden sie diese auch für sich selbst zu nutzen. Sie werden sich selbst und einander in diesem Lernprozess unterstützen.

Kapitel 2: Resilienz fördern

Resilienz fördern untersucht die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und Wohlbefinden spielen.

Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahren, wenn es keine echte Bedrohung für unser Überleben gibt, oder hält an einem Gefühl der Gefahr fest, nachdem eine Bedrohung vorbei ist. Dies kann zu einer Dysregulation des Nervensystems führen, was wiederum die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Schüler*innen und sogar ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigten kann. In diesem Kapitel werden die Schüler*innen mit Fertigkeiten für die Stärkung von Resilienz vertraut gemacht, um diese Art der Selbsthilfe zu verbessern. Viele dieser Fähigkeiten wurden auf den Erkenntnissen der Traumaforschung entwickelt und basieren auf wegweisender klinischer und

wissenschaftlicher Forschung. Es ist möglich, dass bei der Erforschung von Körperempfindungen bei einigen Ihrer Schüler*innen schwierige Erfahrungen auftauchen, die sie vielleicht überfordern werden, besonders wenn sie traumatische Erfahrungen erlitten haben oder noch erleiden. Unmittelbar nach unerwarteten Reaktion können dem Kind „Soforthilfe"-Strategien empfohlen werden. Falls zusätzliche emotionale Unterstützung notwendig ist, gibt es vielleicht Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen oder ähnliche Unterstützung an ihrer Schule, die den Schüler*innen helfen könnten. Der Ansatz von SEE Learning ist jedoch ein resilienzbasierter Ansatz, der sich auf die Stärken der einzelnen Schüler*innen konzentriert und nicht auf die Behandlung von Traumata. Es geht darum, allgemeine Fähigkeiten zur Stärkung des Wohlbefindens zu kultivieren, da diese unabhängig von dem Grad einer möglichen traumatischen Erfahrung für alle von Nutzen sein können. Die Schüler*innen werden gut vorbereitet sein und mit Fertigkeiten zur Regulierung des Nervensystems ausgestattet sein, um die nächsten Elemente des SEE Learnings zu ergründen, nämlich die Aufmerksamkeit zu schulen und Kompetenzen im Umgang mit Emotionen zu entwickeln.

Kapitel 3: Stärkung von Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

Neben der „Kompetenz den Körper wahrzunehmen" und dem Wissen über das Nervensystem werden Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere durch „emotionale Kompetenz" und das Verständnis dafür, wie unser Geist funktioniert, unterstützt. Dazu müssen wir in der Lage sein, unseren Geist und unsere Erfahrungen sorgfältig und aufmerksam zu beobachten. Das ist das Thema von Kapitel 3, „Stärkung von Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung".

Das Aufmerksamkeitstraining hat zahlreiche Vorteile für die Schüler*innen. Es erleichtert die Konzentration, das Lernen und stärkt das Erinnerungsvermögen. Es ermöglicht eine bessere Kontrolle der eigenen Impulse. Es beruhigt Körper und Geist auf eine Weise, die die körperliche und psychische Gesundheit fördert. Und obwohl den Schüler*innen oft gesagt wird, dass sie „aufpassen sollen", wurden ihnen selten die Methoden beigebracht, mit denen sie bessere Fähigkeiten der Aufmerksamkeit trainieren und kultivieren können. Im SEE Learning wird Aufmerksamkeit nicht durch Willenskraft, sondern, wie bei jeder anderen Fertigkeit, durch wiederholtes und respektvolles Anbieten von Übungsmöglichkeiten kultiviert und gestärkt.

Die Schüler*innen haben keine Probleme damit, den Dingen, die sie interessant finden, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Das Problem entsteht, wenn die Dinge weniger stimulierend sind oder wenn es Ablenkungen gibt. Kapitel 3 behandelt einen vielseitigen Ansatz für die Schulung von Aufmerksamkeit. Zuerst wird die Rolle und der potenzielle Nutzen von Aufmerksamkeitstraining vorgestellt. Zweitens wird deutlich, dass Dinge interessanter sein können, als wir auf den ersten Blick denken, wenn wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken. Drittens werden Aufmerksamkeitsübungen

eingeführt, die ansprechend und leicht zugänglich sind. Schließlich wird ein Aufmerksamkeitstraining mit neutraleren und weniger anregenden Objekten wie dem einfachen Gehen oder der Atembeobachtung eingeführt. Die Schüler*innen werden dabei eingeladen, zu bemerken, was mit ihrem Geist und Körper passiert, wenn sie in der Lage sind, mit Ruhe, Stabilität und Klarheit auf sich zu achten.

Kapitel 4: Umgang mit Emotionen

Emotionen werden ebenfalls im Kontext von Ursache und Wirkung und System-bezogenen Denken gelehrt. Dieses Kapitel hilft den Schüler*innen, die Möglichkeit kennenzulernen, über ihre Emotionen nachzudenken und zu beginnen, eine so genannte „Landkarte des Geistes" zu entwickeln, d.h. ein Verständnis verschiedener psychischer Zustände, wie z.B. Emotionen und ihrer Eigenschaften. Diese Landkarte des Geistes ist eine Art emotionale Kompetenz und Intelligenz, die den Schüler*innen hilft, ihr emotionales Leben besser zu steuern. Indem sie lernen, ihre Emotionen zu steuern, lernen die Schüler*innen auch bei starken Emotionen, wie man sich „zurückhält" oder Zurückhaltung übt, wenn das eigene Verhalten ihnen selbst und anderen schaden würde. Wenn sie dies erkennen, werden sie den Wert einer guten „emotionalen Hygiene" verstehen. Das bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken, sondern einen gesunden Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Kapitel 5: Von- und übereinander lernen

Mit diesem Kapitel geht das Curriculum vom persönlichen zum sozialen Bereich. Die Lernerfahrungen in diesem Abschnitt sollen den Schüler*innen helfen, ihre Aufmerksamkeit auch auf andere zu richten. Viele der gleichen Fertigkeiten, die in den Kapiteln 1-4 für den persönlichen Bereich kultiviert wurden, können auch hier mit dem Fokus nach außen auf ihre Klassenkamerad*innen und den Menschen in ihrem Umfeld angewendet werden.

Kinder in diesem Alter sind natürlich neugierig auf andere und achten auf sie, aber manchmal haben sie noch wenig Fähigkeiten, sich um andere zu kümmern, Fragen zu stellen oder Ähnlichkeiten und Unterschiede mit anderen auf angepasste Art und Weise zu erkennen. Dieses Kapitel konzentriert sich auf drei zentrale Aspekte, die jeweils in einer Lernerfahrung erforscht werden: das Verstehen der Emotionen anderer im Kontext, achtsames Zuhören, und das Erkunden von Möglichkeiten, welche Weise Menschen gleich und unterschiedlich sind. Das kontinuierliche Grundthema dieser Lernerfahrungen ist Empathie: die Fähigkeit, die Situation und den emotionalen Zustand anderer Menschen zu verstehen und zu reflektieren. Empathie und die damit verbundene Fähigkeit des aufmerksamen Zuhörens wiederum bilden die Grundlage für das folgende Kapitel: Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere.

In diesem Alter gehen Kinder manchmal davon aus, dass andere immer dasselbe denken und fühlen wie sie; oder wenn das nicht so ist, könnten sie das Gefühl haben, dass verschieden zu sein heißt,

dass sie völlig anders sind und gar nichts gemeinsam haben. Der Sinn dieses Kapitels ist es, einen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen zu finden. Es geht auch darum, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu schätzen und zu sehen, dass sie einander nicht ausschließen. Auf einem solchen Mittelweg, der sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede umfasst, kann ein respektvolles und echtes Mitgefühl für andere entstehen.

Kapitel 6: Mitgefühl für sich und andere

Dieses Kapitel konzentriert sich darauf, wie Schüler*innen lernen können, freundlicher miteinander und mit sich selbst umzugehen. In erster Linie geht es darum, den Schüler*innen zu helfen, ihr Bewusstsein für ihr eigenes emotionales Leben und das anderer zu stärken. Wenn sie in der Lage sind, die Emotionen und Verhaltensweisen anderer im jeweiligen Kontext zu verstehen, werden sie besser in der Lage sein, sich in andere hineinzuversetzen. Dies wiederum kann dazu führen, dass sie sich mit anderen verbundener, und damit weniger isoliert und einsam fühlen.

Das übergreifende Thema dieses Kapitels ist Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Experte über Mitgefühl, definiert Mitgefühl als „Mitgefühl ist eine Emotion, die den Wunsch beinhaltet, das Leiden anderer aus echter Fürsorge …. zu verhindern".[2]
Mitgefühl hängt daher vom Bewusstsein für die Situation der anderen Person und der Fähigkeit, sich in sie hineinzuversetzen ab, kombiniert mit einem Gefühl der Zuneigung oder Sensibilität für diese Person. Diese Eigenschaften sind auch für das Selbstmitgefühl wichtig. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine der weltweit führenden Expert*innen auf diesem Gebiet, schreibt, dass Selbstmitgefühl bedeutet, „freundlich und verständnisvoll zu sein, wenn man mit seinen persönlichen Schwächen konfrontiert wird."[3]

Es ist wichtig, jungen Schüler*innen zu helfen, Selbstmitgefühl zu üben, denn sie treten gerade erst in eine Phase des Lebens ein, in der sie von ihren Lehrer*innen, ihren Eltern und Erziehungsberechtigten und ihren Klassenkamerad*innen zunehmend auf vielfältige Weise bewertet werden. Es ist daher wichtig, dass sie lernen, dass alle Rückschläge, die sie beim Lernen oder im Leben erleiden, kein Mangel an persönlichem Wert widerspiegelt, sondern als Wachstumserfahrung für die eigene Entwicklung dienen können.

[2] Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016)
[3] https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/

Kapitel 7: Wir sind alle im gleichen Boot

Kapitel 7 des Lehrplans konzentriert sich auf Systeme und Systemdenken. Dies sind keine neuen Themen, da sie im gesamten Curriculum eingeführt wurden. In Kapitel 1 zeichneten die Schüler*innen ein Beziehungsgeflecht, das zeigt, wie viele Dinge mit einem einzelnen Objekt oder Ereignis vernetzt sind. In den Kapiteln 3 und 4 haben sie untersucht, wie Emotionen aus Ursachen und in einem Zusammenhang entstehen, und dass ein Funke zu einem Waldbrand werden kann, der alles um ihn herum verbrennt. Systemdenken ist in das gesamte Curriculum integriert, wird jedoch in diesem Kapitel direkt und explizit behandelt.

SEE Learning definiert Systemdenken als: „Die Fähigkeit zu verstehen, wie Personen, Objekte und Ereignisse in Abhängigkeit von anderen Personen, Objekten und Ereignissen in komplexen Netzwerken der Kausalität existieren."

Das mag kompliziert klingen, aber selbst kleine Kinder haben eine angeborene Fähigkeit zum Systemdenken. Obwohl sie den Begriff "System" vielleicht nicht verwenden, haben sie ein intuitives Verständnis dafür, dass ihre Familie oder ihr Zuhause eine komplexe Angelegenheit mit einer spezifischen Dynamik ist. Nicht alle Familienmitglieder oder Mitschüler*innen mögen die gleichen Dinge oder handeln gleich. Sie verstehen auch, dass eine Veränderung in diesen Systemen alle betreffen kann. Im Bildungswesen ist es deshalb notwendig, diese angeborene Fähigkeit zum Systemdenken zu nutzen und durch Übung und Anwendung weiter zu pflegen.

SEE Learning Capstone Projekt: Eine bessere Welt gestalten

Das SEE Learning Capstone Project ist ein abschließendes Projekt für Ihre Schüler*innen. Die Kinder überlegen, wie es wäre, wenn ihre gesamte Schule zu einem Ort von Freundlichkeit und Selbstmitgefühl würde, und sich alle in der Schule mit den Praktiken des SEE Learning beschäftigten würden. Nachdem sie visualisiert haben, wie das aussehen würde, vergleichen sie ihre Vorstellung mit dem, was tatsächlich an ihrer Schule passiert. Sie wählen dann einen einzelnen Bereich aus, auf den sie sich konzentrieren möchten, und erstellen eine Reihe von individuellen und gemeinsamen Aktivitäten. Nachdem sie sich an diesen Aktivitäten beteiligt haben, reflektieren sie über ihre Erfahrungen und teilen ihr Wissen mit anderen.
Das Capstone Projekt ist in acht Schritte unterteilt, die jeweils mindestens eine Lektion beinhalten. Das vorliegende Curriculum soll bzw. kann während eines ganzen Schuljahres unterrichtet werden. Wenn Sie planen, das gesamte Curriculum zu erarbeiten und mit dem Capstone Project abzuschließen, wird empfohlen, dass Sie mindestens acht und idealerweise 10-12 Sitzungen für den Abschluss dieses gemeinsamen Projekts einplanen.

Anpassungen

Pädagog*innen können am besten beurteilen, was in ihrem Unterricht hilfreich ist. Fühlen Sie sich frei, die Namen der Figuren in den Geschichten und andere spezifische Details in den Lern-erfahrungen zu ändern, um sie besser auf den Kontext Ihrer Gruppe abzustimmen. Wenn Sie erwägen, tiefer gehende Änderungen vorzunehmen, empfehlen wir Ihnen, sich zunächst die Ziele für diese Lern-erfahrung genau anzusehen, und sich mit Kolleg*innen zu besprechen, um sicher zu sein, dass Sie nicht versehentlich die Absicht, Wirkung oder den Aspekt der Sicherheit einer Lernerfahrung verändern.

Gekürzte Version

Wenn Sie nicht das gesamte SEE Learning Curriculum implementieren können, empfehlen wir Ihnen die folgende gekürzte Version. Dadurch halbiert sich die Länge des Curriculums, die wichtigen Elemente aller Kapitel sind jedoch enthalten und verlaufen in einer logischen Reihenfolge, so dass spätere Lernerfahrungen auf einem adäquaten Fundament aufgebaut sind. Die abgekürzte Version besteht aus den folgenden Lernerfahrungen (LE's) und lässt das Abschlussprojekt aus. Wenn die gesamte Kurzfassung nicht möglich ist, fahren Sie einfach so weit fort, wie es die Zeit erlaubt.

Kapitel 1: LE 1, LE 4, LE 5
Kapitel 2: LE 1, LE 2, LE 4, LE 5
Kapitel 3: LE 1, LE 2, LE 4
Kapitel 4: LE 1, LE 2, LE 4
Kapitel 5: LE 1
Kapitel 6: LE 1, LE 3, LE 4
Kapitel 7: LE 1, LE 2

Die effektive Implementierung von SEE Learning

Die effektive Implementierung eines jeden Programms spielt eine entscheidende Rolle für die Ergebnisse und den Nutzen für die Schüler*innen.[4] Implementierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm in die Praxis umgesetzt wird. Es zeichnet ein Bild davon, wie das Programm erleichtert werden kann und ist ein wesentlicher Bestandteil der Programmeffektivität.[5] Eine qualitativ hochwertige Umsetzung evidenzbasierter Programme in Schulen ist unerlässlich, um die spezifischen Ergebnisse eines Programms zu erreichen.

[4] Das SEE Learning Programm verdankt Prof. Kimberly Schonert-Reichl die Beiträge in diesem und dem folgenden Abschnitt.

[5] Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

Bei der Implementierung von SEE Learning ist es wichtig zu erkennen, dass es wesentlich ist, alle Lektionen und Aktivitäten im Programm (Dosierung) so abzuschließen, wie es von den Programmentwickler*innen entworfen wurde (Treue), um den Erfolg in Ihrem Unterricht wahrscheinlicher zu machen. Um eine qualitativ hochwertige Umsetzung zu erzielen, stellen Sie sicher, dass der Lehrplan durch die etablierten und theoretisch orientierten Richtlinien des SEE Learning Frameworks gestützt wird.

Die Forschung zeigt uns, dass eine kontinuierliche Evaluation und Unterstützung der Implementierung unerlässlich ist. In ihrer Meta-Analyse fanden Durlak und Kolleg*innen heraus, dass die positiven Auswirkungen von Maßnahmen des sozialen und emotionalen Lernens auf den akademischen Erfolg, die Verringerung von Depressionen und Ängsten sowie die Verringerung von Verhaltensproblemen etwa doppelt so groß waren, wenn sie mit voller Treue zum Programm-Design und Anwendungsempfehlungen umgesetzt wurden.[6]

Obwohl es wichtig ist, das Programm und seine einzelnen Komponenten vollständig und wie im Lehrplan beschrieben und beabsichtigt umzusetzen und dies weithin akzeptiert wird, ist die Kontextualisierung der Programmimplementierung in Bildungseinrichtungen weit verbreitet. Beispielsweise können Lehrer*innen wählen, ob sie ihre Moderation des Lehrplans an ihren Unterrichtsstil anpassen oder Schüler*innen ansprechen möchten. Obwohl es wichtig ist, das Programm und seine einzelnen Komponenten vollständig umzusetzen wie im Curriculum beschrieben und beabsichtigt, ist eine akzeptable und übliche Vorgehensweise, Programme in Bildungseinrichtungen anzupassen. Beispielsweise können Lehrpersonen wählen, ob sie die Vermittlung des Curriculums an ihren Unterrichtsstil anpassen oder bestimmte Interessen oder Bedürfnisse einzelner Schüler*innen oder im gesamten Unterricht berücksichtigen möchten. Manchmal ist die vollständige Umsetzung aufgrund von zeitlichen Limitationen nicht möglich. Es ist wichtig zu beachten, dass eine Änderung in der Umsetzung, die vollständige Wirksamkeit des Curriculums beeinträchtigen kann.

Wichtige Konzepte im Zusammenhang mit einer hohen Umsetzungsqualität gehören:

- **Treue:** Der Grad, in dem die wichtigsten Elemente des Lehrplans wie geplant umgesetzt werden.
- **Dosierung:** Wie viel vom Programm angewendet wird bzw. wie viele Lektionen und wie vollständig.
- **Qualität der Vermittlung:** Wie vollständig die Implementierung durchgeführt wird und in welchem Umfang die Lehrpersonen geschult und unterstützt werden.
- **Anpassung:** Inwiefern das Programm geändert oder angepasst wurde.
- **Engagement der Beteiligten:** Grad, an dem die Schüler*innen sich an den Aktivitäten beteiligt haben.[7]

---

[6] Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, 405–32.

Was ist soziales und emotionales Lernen (SEL)

SEE Learning baut auf der innovativen Arbeit des Social and Emotional Learning (SEL) und anderer Bildungsinitiativen auf, die darauf abzielen, eine ganzheitliche Bildung in Schulen einzuführen. Soziales und emotionales Lernen, oder SEL, bezieht sich auf die Prozesse, durch die Kinder und Erwachsene das Wissen, die Einstellungen und Fähigkeiten erwerben und effektiv anwenden, die notwendig sind, um Emotionen zu verstehen und effektiv damit umzugehen. Dabei ist es zentral, Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen, positive Ziele zu etablieren und zu erreichen, positive Beziehungen zu pflegen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, und mit uns selbst, in unseren Beziehungen und unserer Arbeit effektiv und ethisch verantwortlich umgehen zu lernen.[8]

SEL-Kompetenzen werden als „Lebenskompetenzen" angesehen, die praktisch allen Aspekten des menschlichen Gedeihens zugrunde liegen. Darüber hinaus bietet SEL Pädagog*innen, Schüler*innen, Familien und Gemeinschaften relevante Strategien und Modelle, um sich besser auf „die Prüfungen des Lebens, nicht eines Lebens mit Prüfungen" vorzubereiten.[9]

SEL-Kompetenzen schliessen grundlegende Fähigkeiten zur Gesundheitsvorsorge, engagiertem gesellschaftlichen Engagement, sowie akademischem und sozialem Gedeihen in der Schule und darüber hinaus mit ein. SEL wird manchmal als „das fehlende Element" bezeichnet, weil es einen Teil der Bildung darstellt, der untrennbar mit dem Schulerfolg verbunden ist, der bis vor kurzem nicht ausdrücklich erwähnt oder mit großer Aufmerksamkeit behandelt wurde. SEL legt Wert auf interaktive Lernansätze, die je nach Situation über den gesamten Lehrplan und darüber hinaus bestimmte Fähigkeiten fördern, die zu positiven Einstellungen, Verhaltensweisen und Denkprozessen führen können. Die gute Nachricht ist, dass SEL-Fähigkeiten in einer nährenden und fürsorglichen Umgebung gelernt und gepflegt werden können.[10]

---

[7] Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). "Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation." *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

[8] Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). "Social and emotional learning: Past, present, and future." In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

[9] Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40. [10] Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27–52.

[10] Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. Effective Education, 2, 27–52.

Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit"

Der Begriff „Achtsamkeit" ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf eine Vielzahl von Strategien und Praktiken angewendet, von denen sich viele deutlich von historischen Ursprüngen unterscheiden. Eine der populärsten aktuellen Definitionen von Achtsamkeit beschreibt sie als eine Art nicht urteilendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments. Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um um eine spirituelle oder weltliche Praxis handelt, oder ob sie beides umfasst bzw. ob Achtsamkeit notwendigerweise Meditation beinhaltet oder ohne Meditation kultiviert werden kann. Aufgrund dieser anhaltenden Debatte konzentriert sich SEE Learning spezifisch auf Aufmerksamkeit, eine Fähigkeit, die allen zur Verfügung steht und seit Jahrzehnten in den Bereichen der Psychologie und der Neurowissenschaften genauestens untersucht wird. Während die Universalität des Begriffs „Achtsamkeit" mancherorts in Frage gestellt werden mag, steht die Universalität von Aufmerksamkeit außer Frage.

Achtsamkeit im Rahmen von SEE Learning bezieht sich auf die Fähigkeit, für etwas von Wert achtsam zu bleiben, es im Kopf zu behalten, es nicht zu vergessen und nicht davon abgelenkt zu werden. Das ist vergleichbar mit der Idee von „Retention". Darf ich beispielsweise meinen Schlüssel nicht vergessen, ist es Achtsamkeit, die mir dabei hilft; vergesse ich meinen Schlüssel, dann geschieht das, weil mir meine Achtsamkeit abhanden gekommen ist. Entscheidend ist, dass die Schüler*innen später lernen, dass sie auch in Bezug auf ihre Werte und Verpflichtungen achtsam sein können; für die Entwicklung von ethischer Kompetenz ist dies in der Tat unerlässlich. Achtsamkeit ist eines der zentralen Dinge, die uns helfen, unseren Werten treu zu bleiben und entsprechend zu handeln, während der Umstand, „uns selbst zu vergessen", häufig die Ursache dafür ist, unser Handeln nicht auf unsere Werte abzustimmen.

Im SEE Learning Curriculum behalten wir den Begriff „Achtsamkeit" bei, wenn es darum geht, bekannte Praktiken wie „achtsames Zuhören", „achtsames Gehen" usw. zu beschreiben, da dies gängigen Bezeichnungen entspricht. Sie können dies durch andere Begriffe wie „aktives oder aufmerksames Zuhören", „aufmerksames Essen", oder „aufmerksames Gehen" ersetzen, wenn das besser zu Ihrer Schule passt. Egal, welcher Begriff Ihnen für Ihre Situation am besten geeignet scheint: Wichtig ist, dass die Schüler*innen verstehen, wie wertvoll es ist, Aufmerksamkeit zu kultivieren und zu nutzen, um die eigene innere und äußere Situation differenziert betrachten zu können.

Dankeschön

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an SEE Learning. Wir hoffen, dass es eine nützliche Ressource für Sie und Ihre Schüler*innen sein wird und dass Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit der SEE Learning Gemeinschaft in Ihrer Region und weltweit teilen werden.

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 1

Ein mitfühlendes Klassenzimmers schaffen

1

Übersicht

Im Zentrum von SEE Learning steht, dass die Schüler*innen lernen, wie sie am besten für sich selbst und für einander sorgen können, insbesondere in Bezug auf ihre emotionale und soziale Gesundheit.

Daher kann das gesamte SEE Learning als in Mitgefühl verwurzelt angesehen werden: Mitgefühl für sich selbst (Selbstmitgefühl) und Mitgefühl für andere. Es reicht jedoch nicht aus, den Schüler*innen lediglich zu sagen, dass sie anderen und sich selbst gegenüber mitfühlend sein sollen, sondern es ist notwendig, eine Reihe von Methoden aufzuzeigen und eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung zu stellen. Wenn die Schüler*innen den Wert dieser Werkzeuge und Methoden verstehen, werden sie anfangen, sie für sich selbst anzuwenden. An diesem Punkt werden sie zu ihren eigenen und gegenseitigen Lehrer*innen.

Aus diesem Grund werden in Kapitel 1, „Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen", die grundlegenden Konzepte von Güte und Mitgefühl vorgestellt. „Freundlichkeit" ist der Begriff, der für jüngere Kinder benutzt wird, während „Mitgefühl" für ältere Kinder verwendet wird. Obgleich es subtile Unterschiede zwischen diesen Begriffen geben kann, ist es für das Ziel von SEE Learning wichtig, diese Konzepte vorzustellen und mit Ihren Schüler*innen zu erforschen, damit sie schließlich ihr eigenes, tiefes Verständnis der Konzepte entwickeln und wissen, wie sie in die Praxis umgesetzt werden.

Alle folgenden Kapitel von SEE Learning bauen daher auf dieser Grundlage auf und erforschen Selbstmitgefühl im persönlichen Bereich in Bezug auf Körper, Geist und Emotionen (Kapitel 2 bis 4), Mitgefühl für andere (Kapitel 5 und 6) und Mitgefühl in einem systemischen Kontext.
In gewisser Weise beginnt dieses erste Kapitel damit das „Was" von SEE Learning vorzustellen und die restlichen Kapitel beschreiben das „Wie".

Lernerfahrung 1, „Erforschen von Güte", stellt das Konzept der Freundlichkeit, Warmherzigkeit und Güte vor, untersucht, was es bedeutet, und erkundet, warum wir es brauchen. Es erforscht auch die Beziehung zwischen Güte und Glück, indem es zwei Aktivitäten verwendet: eine Schritt-rein-Schritt-raus-Übung und eine Zeichnung eines Augenblicks der Güte. Für die Schüler*innen ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen Güte, Wohlwollen bzw. Freundlichkeit und Glück zu erforschen. Wenn sie erkennen, dass unser universeller Wunsch, von anderen mit Freundlichkeit (und nicht mit Grausamkeit) behandelt zu werden, in unserem Streben nach Wohlbefinden und Glück verwurzelt ist, dann können sie erkennen, dass dies auch für andere zutreffend ist. Wenn wir also mit Güte, Wohlwollen bzw. Freundlichkeit behandelt werden wollen, ist es natürlich sinnvoll, auch andere ebenso zu behandeln. Das ist das Prinzip der Wechselwirkung (Reziprozität).

Lernerfahrung 2, „Klassenvereinbarungen", bietet den SchülerInnen die Möglichkeit, eine Liste von Klassenvereinbarungen zu erstellen, an die sie sich halten wollen, um ein sicheres und warmherziges Klassenzimmer für alle zu schaffen. Die Ausgestaltung von Vereinbarungen durch die Schüler*innen hilft ihnen, Güte auf direktem Wege zu erforschen, was die klaren Auswirkungen des Bedürfnisses nach Güte im Kontext eines gemeinsamen Raumes mit anderen zeigt.

Das Kapitel schließt mit Lernerfahrung 3, „Güte üben". Diese Lernerfahrung stützt sich auf die gemeinsamen Vereinbarungen – jetzt mit einem besseren Verständnis der Kinder dafür, was Güte ist, und zudem mit der Absicht, die Vereinbarungen im Klassenzimmer konkreter und klarer zu machen. Zuerst nehmen die SchülerInnen an einer Einsichts-Aktivität teil, bei der sie die Klassenvereinbarungen in praktische Beispiele übersetzen und ausprobieren können. Anhand von Rollenspielen werden diese Beispiele vorgestellt und das Erlebte gemeinsam reflektiert. Dieser Prozess des „verkörperten Verstehens" sollte im Laufe des Schuljahres weitergeführt werden und erleichtern, dass man sich im Laufe des Jahres immer wieder ganz konkret auf die Klassenvereinbarungen bezieht.

Lernerfahrung 4, „Güte als innere Qualität", zielt darauf ab, das Verständnis der Schüler*innen von Güte durch einige Geschichten zu vertiefen, die im Anschluss diskutiert werden. Wir verbinden Güte, Wohlwollen bzw. Freundlichkeit leicht mit äußeren Handlungen, wie z.B. jemandem Essen oder Geld zu geben, jemandem nette Dinge zu sagen oder jemandem aufzuhelfen, wenn er hingefallen ist. Wenn jedoch die Absicht hinter diesen Taten und Worten darin besteht, einen Vorteil für sich selbst zu gewinnen, dann sehen wir das nicht als wahre oder echte Güte; und wir sehen es auch nicht als wirkliche Hilfe. Die Zielsetzung von SEE Learning besteht nicht darin, den Schüler*innen zu sagen, was sie äußerlich tun sollen, oder sie dazu zu bringen, sich „passend" zu verhalten; vielmehr soll es den Schüler*innen helfen, eine echte innere Motivation zu entwickeln, das Bestmögliche in sich selbst und für andere zu suchen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schüler*innen zunehmend lernen, wie wichtig innere Qualitäten und nicht nur äußere Verhaltensweisen sind.

Und aus diesem Grund ist es entscheidend, dass die Schüler*innen allmählich lernen, dass Gütigsein tiefer geht als nur äußere Handlungen, sondern sich vor allem auf einen Zustand des Geistes und des Herzens bezieht: die Absicht, anderen Menschen Hilfe zu gewähren und zu ihrem Wohlergehen beizutragen. Auf Basis dieses Verständnisses entwickeln die Schüler*innen ihre eigene Definition von Gütigsein, die sie später gemäß ihrem sich entfaltendem und verfeinertem Verständnis ergänzen und anpassen können.

Lernerfahrung 5, „Güte anerkennen", beinhaltet eine weitere Erforschung von Güte, diesmal mittels Üben der Fähigkeit, Handlungen der Güte („acts of kindness") zu erkennen. Dies überschneidet sich mit der Idee der Dankbarkeit, die später im Lehrplan näher untersucht wird. Die Idee dabei ist, dass wir, obwohl wir jeden Tag Güte erfahren und davon umgeben sind, diese Handlungen oft nicht sehen oder dass wir sie einfach als selbstverständlich nehmen. Indem man sich die alltäglichen Aktivitäten genauer anschaut und die verschiedenen Arten, wie Warmherzigkeit beteiligt ist, bewusst wahrnimmt, können Schüler*innen diese Qualität als eine Fähigkeit erkennen, die mit der Zeit wächst. Indem wir unsere Alltagsaktivitäten genauer betrachten und sehen, wie Güte auf verschiedenste Art und Weise eine Rolle spielt, können die Schüler*innen üben sie als eine Fähigkeit wertzuschätzen, die mit der Zeit wächst und verstärkt wird.
Schließlich werden sie in der Lage sein, vermehrt Handlungen der Güte um sich herum sowie ihre eigenen gütigen Handlungen zu erkennen und zu schätzen. Das Üben der Fähigkeit, Güte in ihren verschiedenen Formen zu erkennen, kann zu einem tieferen Verständnis dafür führen, wie wichtig sie für unser tägliches Leben, unser Glück und sogar unser Überleben ist.

In dieser Lernerfahrung werden die Schüler*innen zudem erkennen, wie Dinge in ihrer Umgebung aufgrund der Tätigkeit anderer Menschen da sind. Auf diese Weise wird die Grundlage oder Voraussetzung dafür geschaffen, sich im späteren Verlauf des Lehrplans mit Interdependenz und Dankbarkeit auseinanderzusetzen.

Es kommt vor, dass es einigen SchülerInnen schwerfällt, Güte in sich selbst und in anderen zu erkennen. Handlungen, die uns als wohlwollend erscheinen, wie z.B., dass jemand die Tür für eine andere Person aufhält (oder sogar die Aktivität des Unterrichtens!), können für einige als nicht besonders wohlwollende Handlungen erscheinen. Haben Sie Geduld und erlauben Sie Ihren Schüler*innen, diese Ansätze schrittweise zu erforschen. Es ist hilfreich, wenn Klassenkamerad*innen mitteilen, wie sie Güte sehen und erfahren und was sie dabei empfinden. Es kann einige Zeit dauern, aber es ist doch sehr wahrscheinlich, dass sie bemerken, wie sich die Perspektive langsam verändert und sich die Fähigkeit entfalten kann, Güte in ihren vielen Formen zu erkennen.

Die Bausteine einer SEE-Lernerfahrung
Sie werden feststellen, dass jede Lernerfahrung mit einem „Check-In" beginnt und dass sich diese Check-Ins im Laufe der Zeit verändern und weiterentwickeln. Sie bieten eine Möglichkeit, in die SEE-Lernerfahrung einzusteigen, und signalisieren eine Veränderung im Tagesgeschehen. Zudem bieten sie die Möglichkeit, Fähigkeiten durch wiederholtes Üben zu stärken. Sie sind herzlich willkommen und ermutigt, die Check-Ins zu anderen Zeiten zu nutzen, zum Beispiel auch dann, wenn Sie nicht genügend Zeit haben, eine vollständige Lernerfahrung im Unterricht einzubauen.

Bei manchen Lernerfahrungen handelt es sich um Diskussionen oder Präsentationen, die den Schüler*innen Grundkenntnisse zu einem Begriff oder einer Idee vermitteln. Dies geschieht zum Erhalt des sog. erworbenen Wissens. Zu den Lernerfahrungen gehören auch Einsichts-Aktivitäten, die als kurze Tätigkeiten ausgearbeitet sind, um das erworbene Wissen in den Bereich der kritischen Einsichten zu bringen, d.h. persönliche „A-ha"-Momente, in denen eine Schülerin oder ein Schüler etwas für sich selbst herausfindet. Wann immer es möglich ist, wird das erworbene Wissen in die Einsichts-Aktivitäten eingebaut (anstelle von separaten Präsentationen), so dass wirklich durch Übung gelernt werden kann (learning by doing).

Darüber hinaus beinhalten Lernerfahrungen immer Reflexion. Diese sind für den Übergang von kritischer Einsicht zu verkörpertem Verstehen und zur Vertiefung der Erfahrung zentral. Manchmal gibt es keine klare Unterscheidung zwischen Einsichtsübungen und reflektierenden Praktiken, da eine reflektierende Praxis zu Einsichten führen und eine Einsichtsübung wiederholt und vertieft werden kann, dementsprechend also weitere Reflexion und Verinnerlichung begünstigt. Sowohl Einsichten als auch Aktivitäten können mit einem Sternchen gekennzeichnet sein. Dieses Symbol bedeutet, dass Sie diese Aktivität mehrmals machen können, falls Sie es als hilfreich empfinden.

Schließlich endet jede Lektion mit einer Nachbesprechung, die den SchülerInnen die Möglichkeit bietet, über die Lernerfahrung als Ganzes nachzudenken und ihre Gedanken, Gefühle und Fragen auszutauschen.

Zeit und Tempo

Jede Lernerfahrung ist auf ein Minimum von 30 Minuten ausgelegt. Es wird empfohlen, dass Sie mehr Zeit einplanen, wenn Ihre Schüler*innen dazu in der Lage sind. Dies gilt ganz speziell für die Aktivitäten und die Reflexionsübungen. Wenn Sie weniger als 30 Minuten Zeit haben, können Sie wählen, ob Sie nur eine der Aktivitäten oder einen Teil der Aktivität durchführen und die Lernerfahrung in der folgenden Sitzung beenden möchten. Denken Sie jedoch daran, dass Check-Ins und Einsichtsübungen unabhängig von der Zeit wichtig sind.

Eine Friedensecke einrichten

Vielleicht möchten Sie eine „Friedensecke" einrichten, wo die SchülerInnen sein können, wenn sie aufgebracht sind oder einfach etwas Zeit für sich selbst brauchen. Diese kann auch als guter Ort dienen, um Kunstwerke auszustellen, die von Ihren SchülerInnen kreiert wurden, einschließlich Charts und Grafiken, die sie erstellen, Poster oder andere Materialien, die SEE Learning unterstützen. Einige Klassenzimmer haben Kissen, Stofftiere, spezielle Bilder, ein Poster der Resilienzzone (erklärt

in Kapitel 2), Schneekugeln und Sanduhren, Musik, Bücher, Geschichten und andere Ressourcen. Erklären Sie Ihrer Klasse, dass die Friedensecke ein Ort ist, an dem sie Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst üben und einige der Dinge anwenden können, die sie in SEE Learning lernen. Mit der Zeit, kann es für ihre Schüler*innen bereits nützlich sein, einfach an diesen Ort zu gehen, z.B. wenn sie das Bedürfnis verspüren, sich zu beruhigen oder auch um in ein körperliches Wohlbefinden zurückzufinden, weil sie die Friedensecke mit Sicherheit und Wohlbefindens in Verbindung bringen.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Schließlich werden Ihre Schüler*innen Methoden erlernen, die sie für sich selbst anwenden können. SEE Learning ist sich bewusst, dass alle Schüler*innen mit unterschiedlichen Methoden in Kontakt kommen. SEE Learning erweitert schrittweise angewandte Methoden. Gleichzeitig gilt es zu bedenken, dass wenn einige der Übungen nicht geschickt angegangen werden, es dazu führen kann, dass sich die Schüler*innen eher schlechter als besser fühlen. Kapitel 1 bereitet den Boden für die persönliche Erfahrung vor, indem es eine sichere und fürsorgliche Umgebung schafft. Kapitel 2 stellt daraufhin Methoden vor, die das Nervensystem beruhigen und regulieren. Im Anschluss daran werden im dritten Kapitel Methoden eingeführt, die die Kultivierung der Aufmerksamkeit einbeziehen (was allgemein als „Achtsamkeitspraktiken" bezeichnet wird). Kapitel 4 behandelt Ansätze und Praktiken, welche sich mit Emotionen befassen.

Es wird empfohlen, dass Sie diesem Ablauf so gut wie möglich folgen, da die Kinder auf diese Weise sorgfältig auf alle weiteren Erfahrungen vorbereitet sind. Auch sollten sie so in der Lage sein, zu einfacheren Praktiken zurückzukehren, sollten sie einmal etwas aus dem Gleichgewicht geraten oder sich gerade nicht mehr selbst regulieren können.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen:

Es wird dringend empfohlen, wenn Sie nicht bereits damit vertraut sind, einige der Übungen in den Kapiteln 2 und 3 selbst durchzuführen, bevor Sie anfangen, diese Ihren Schüler*innen beizubringen. Selbst ein wenig persönliche Übung (z.B. ein paar Minuten pro Tag) wird Ihren Unterricht des jeweiligen Themenbereiches effektiver machen. Je eher Sie selbst mit dem Üben beginnen, desto mehr Erfahrung und Praxis bringen Sie mit, um mit den Schüler*innen zu arbeiten.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Falls Sie das SEE Learning Konzept („SEE Learning Framework"), das in den SEE Learning Begleitunterlagen („SEE Learning Companion") enthalten ist, noch nicht vollständig gelesen haben, empfehlen wir Ihnen, bis zu „Persönlicher Bereich" zu lesen.

Empfehlenswert sind auch Daniel Goleman und Peter Senge's kurzes Buch „The Triple Focus„ und „Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children" von Linda Lantieri und Daniel Goleman. (Deutsch: Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen. 2009.)

Brief an Eltern und Erziehungsberechtigte

Datum: _____

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

Ihr Kind beginnt ein Programm für **soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEE Learning)**. SEE Learning ist ein von der Emory University entwickeltes K-12-Bildungsprogramm, das die soziale, emotionale und ethische Entwicklung junger Menschen bereichern soll. SEE Learning ergänzt bestehende Programme für sozial-emotionales Lernen (SEL), indem es einen Schwerpunkt auf Aufmerksamkeitstraining, Mitgefühl und Fürsorge, ein Bewusstsein für weitere Systeme und ethisches Engagement legt.

Im Kern geht es bei SEE Learning darum, dass die Schüler*innen lernen, wie sie am besten auf sich und einander aufpassen können, insbesondere im Hinblick auf das, was man als ihre emotionale und soziale Gesundheit bezeichnen kann. SEE Learning wurzelt im Mitgefühl: Mitgefühl für sich selbst (Selbstmitgefühl) und Mitgefühl für andere. Mitgefühl wird jedoch nicht im Sinne einer Vorgabe gelehrt, sondern durch die Kultivierung spezifischer Fähigkeiten, wie z.B. das Erlernen der Regulierung des eigenen Nervensystems und des Umgangs mit Stress, das Kennenlernen der eigenen Emotionen und des konstruktiven Umgangs mit ihnen, das Kultivieren sozialer und Beziehungskompetenzen sowie das Üben eines umfassenderen Denkens über die Gemeinschaften und Gesellschaften, in denen wir leben. Das Ziel von SEE Learning ist es, Werkzeuge für das gegenwärtige und zukünftige Wohlbefinden der Schüler*innen bereitzustellen.

Erste Schritte im Kapitel 1

SEE Learning ist in Einheiten oder Kapitel unterteilt. Kapitel 1, „Schaffen eines mitfühlenden Klassenzimmers", stellt die grundlegenden Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl vor. „Freundlichkeit" ist der Begriff für jüngere Schüler*innen, während „Mitgefühl" für ältere verwendet wird. Mitgefühl bezieht sich auf die Fähigkeit, sich selbst und andere zu versorgen, und wird als Quelle von Stärke und Befähigung gelehrt, nicht als Zeichen von Schwäche oder Unfähigkeit, sich für sich selbst oder andere einzusetzen. Eine wachsende Anzahl an wissenschaftlicher Forschung (bezogen auf den SEE Learning Companion) weist auf die positiven Gesundheits- und Beziehungsvorteile hin, die sich aus der Kultivierung von Mitgefühl ergeben können.

Üben zu Hause

Wir möchte Sie ermutigen, eine aktive Rolle bei der Erfahrung Ihres Kindes mit SEE Learning zu übernehmen. Das Curriculum steht Ihnen zum Lesen zur Verfügung, ebenso wie das SEE Learning Begleitheft, das die Übersicht und den Rahmen des Programms sowie Hinweise auf die wissenschaftliche Forschung, auf der das Programm basiert, enthält. Versuchen Sie zum Beispiel während einer gemeinsamen Mahlzeit oder auch zu einem anderen Zeitpunkt nachzufragen, welche freundlichen Handlungen die Personen in Ihrem Haushalt an diesem Tag bemerkt haben oder daran beteiligt waren. In Situationen, wo Sie Freundlichkeit und Mitgefühl sehen, können Sie Ihr Kind darauf hinweisen und es ermutigen ebenfalls so zu handeln. Das hilft dabei, Freundlichkeit und Mitgefühl auch zu erkennen und zu schätzen.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Sie können auf die SEE Learning-Ressourcen im Internet zugreifen unter: www.compassion.emory.edu
Im Deutschsprachigen Raum: **www.see-learning.ch** oder **www.see-learning.de**
Ebenfalls empfohlen werden Daniel Goleman und Peter Senges kurzes Buch *„The Triple Focus"* sowie Linda Lantieri und Daniel Golemans Buch *„Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen"* | Linda Lantieri, Daniel Goleman, Andrea Panster

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics
EMORY UNIVERSITY

_____

Unterschrift der Lehrperson

*Lehrer*in, Gedruckter Name:* _____

Kontaktinformationen für Lehrpersonen: _____

LERN-ERFAHRUNG 1

Freundlichkeit (Wohlwollen) erforschen

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser ersten Lernerfahrung ist es, den Schüler*innen SEE-Learning durch Erforschen von Freundlichkeit und Warmherzigkeit (liebevoller Umgang) näher zu bringen und zu erklären, warum diese Qualitäten hilfreich und notwendig sind.

Die Grundlage von SEE Learning ist Mitgefühl und Warmherzigkeit. Von Anfang an ist es wichtig für die Schüler*innen zu lernen, was Wohlwollen ist und warum es für uns selbst wichtig ist. Wir alle wollen, dass uns wohlwollend begegnet wird, weil wir alle nach Glück und Wohlergehen streben. Niemand will Traurigkeit, Sorgen und Schwierigkeiten. Wenn wir das erkennen, können wir verstehen, warum wir anderen gegenüber Warmherzigkeit oder Wohlwollen zeigen können, weil auch sie, wie wir, glücklich und nicht traurig sein wollen. (Hinweis: Die nächste Lernerfahrung wird dieses Verständnis – das gemeinsame Bedürfnis nach Warmherzigkeit nutzen, um eine gemeinsam vereinbarte Liste von Klassenvereinbarungen zu erstellen, die eine sichere und produktive Lernumgebung unterstützen).

Es wird empfohlen, dass Sie eine kurze Einführung und/oder Begrüßungsrunde einbauen, um einen sicheren Rahmen für die Kinder zu schaffen, bevor Sie mit dem expliziten Unterrichten von SEE Learning beginnen. Z.B. eine Geschichte erzählen oder ein Lied singen etc...

*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNERGEBNISSE

SchülerInnen werden:

- erkennen, dass wir alle nach Wohlbefinden, Glück und Warmherzigkeit streben bzw. wie Wohlwollen bzw. Freundlichkeit mit Glück und Wohlergehen zusammenhängen.
- eine Zeichnung von Wohlwollen, Freundlichkeit bzw. Warmherzigkeit erstellen, die sie als eine persönliche Ressource nutzen können.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches Gewahrsein

DAUER

30 Minuten

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Ein Zeichenpapier für jede Schülerin und jeden Schüler und Bleistifte, Marker oder Stifte zum Zeichnen.

ANKOMMEN | 3 Minuten

- *„Dieses Jahr werden wir einige Zeit miteinander verbringen, um etwas über uns selbst und einander zu lernen.*
- *Wir werden einige Aktivitäten durchführen, um zu lernen, was Glück und was Freundlichkeit ist.*
- *Wir werden lernen, wie wir unser Klassenzimmer zu einem glücklichen Ort machen können, an dem wir uns alle sicher fühlen können."*

EINSICHTS-AKTIVITÄT 1 | 12 Minuten

Schritt rein, Schritt raus Aktivität

Übersicht

Schüler*innen bilden einen Kreis. Die der LehrerIn wird bestimmte Fragen stellen, und wenn sie sich auf die Schüler*innen beziehen treten diese in den Kreis ein. Wenn es nicht zutrifft bleiben die Schüler*innen, wo sie sind. Dann merken die Kinder, wer innen und wer außen ist. Das zeigt, wer dieselbe Eigenschaft oder Erfahrung hat und wer nicht.

Absicht

Die Absicht ist, dass die Schüler*innen durch verschiedene Fragen zu der Einsicht gelangen, dass wir viele Dinge gemeinsam haben und auch dass wir unterschiedliche Dinge mögen, aber dass alle von uns den Wunsch teilen, glücklich zu sein sowie freundlich und gütig behandelt werden möchten.

Erforderliche Materialien

Skript der Anleitungen bzw. Aussagen zur Übung (unten aufgeführt).

Anleitung

- Die Schüler*innen bilden einen Kreis.
- Beachten Sie, dass Sie einen ausreichend großen Raum für die Schüler*innen benötigen, um sich in einem großen Kreis zu versammeln, um in den Kreis ein- und auszutreten zu können. Möglicherweise müssen Sie Schreibtische/Tische verschieben. Eine Möglichkeit wäre, diese Aktivität draußen oder in der Turnhalle zu machen.
- Zusätzlich zu den Fragen, die im Beispielskript unten aufgeführt sind, fügen Sie weitere Fragen hinzu, so wie Sie es für angemessen und zeitlich möglich halten. Sie können die Fragen je nach Bedarf an Ihre Schüler*innen anpassen. (Oder vielleicht auch die Schüler*innen selbst Fragen stellen lassen?)
- Es geht darum, mit Dingen anzufangen, die nicht alle Schüler*innen gemeinsam haben, wie etwa Vorlieben oder Aspekte ihrer Persönlichkeit, und sich dann auf das hin zu bewegen, was wir alle gemeinsam haben: dass wir Glück, Warmherzigkeit bzw. Freundlichkeit bevorzugen.
- Achten Sie darauf, wenn einige Schüler*innen nicht in den Kreis treten, wenn sie die letzten Fragen stellen: Vielleicht haben sie die Fragen nicht verstanden. Sie müssen die Schüler*innen nicht dazu bringen, sich einzubringen oder gewonnene Schlussfolgerungen zu akzeptieren: Spätere

Lernerfahrungen werden die Ideen von Wohlwollen und Glück weiter vertiefen, so dass sich ihre Ansichten und Gefühle mit fortschreitendem Verständnis je nach ihrer eigenen Entwicklung verändern können."

Beispielskript

- *„Tritt in die Mitte, wenn du einen Bruder oder eine Schwester hast.*
- *Jetzt schauen wir mal, wer sonst noch einen Bruder oder eine Schwester hat oder wer nicht. Geht bitte wieder zurück.*
- *Jetzt werden wir über ein paar Dinge nachdenken, die du gerne magst.*
- *Nimm einen Schritt in den Kreis, wenn du gerne Pizza isst.*
- *Jetzt schau mal, wer sonst noch Pizza mag. Geh bitte wieder zurück.*
- *Tritt in die Mitte, wenn du gerne mit Legos oder Blöcken baust.*
- *Schauen wir mal nach, wer sonst noch gerne mit Legos oder Blöcken baut.*
- *Und jetzt wieder einen Schritt zurück nehmen.*
- *Tritt in die Mitte, wenn du gerne Sport machst (wie Fußball, Handball, Korbball, etc.).*
- *Schau mal, wer sonst diese Sachen mag. Und bitte zurück.*
- *Ich merke, dass immer nur einige Leute einspringen. Mal sehen, was passiert, wenn ich das frage: Nimme einen Schritt in den Kreis, wenn Du lieber glücklich als traurig bist.*
- *Jetzt schau dich mal um. Was fällt dir auf?*
- *Ah, schau! Wir alle (oder die meisten von uns) stehen im Kreis! Es scheint, dass wir alle lieber glücklich als traurig sind. Und jetzt zurücktreten.*
- *Nimm einen Schritt in den Kreis wenn du es magst, wenn die Leute freundlich zu dir sind, und nicht gemein.*
- *Sehen wir uns um. Sind wir alle hier?*
- *Es scheint, wir alle mögen es, wenn die Leute freundlich zu uns sind. Und jetzt zurücktreten.*
- *Sehen wir uns um. Es scheint, dass wir uns alle glücklicher fühlen, wenn die Leute freundlich und liebevoll zu uns sind."*

EINSICHTS-AKTIVITÄT 2 | 12 Minuten

Erinnern und Zeichnen – Freundlichkeit und Warmherzigkeit

Überblick

Die Schüler*innen einen Moment reflektieren lassen, wann jemand freundlich bzw. wohlwollend zu ihnen war. Sie werden dann diesen Moment zeichnen und später ihre Zeichnung und die Erfahrung von Warmherzigkeit mit ihren Mitschüler*innen teilen und erzählen, wie sie sich fühlten, als jemand freundlich und wohlwollend zu ihnen war.

Absicht

- Die Absicht besteht darin, dass die Schüler*innen durch diese Aktivität sehen, dass Freundlichkeit und Wohlwollen zu erfahren uns freut und zufriedener macht; Glück und Warmherzigkeit sind eng miteinander verbunden; wir alle streben nach Glück, und deshalb wollen wir alle, dass uns Herzenswärme gezeigt wird.

Erforderliche Materialien

- Papier für alle Schüler*innen
- Stifte zum Malen

Anleitung

- Wenn sie sich mitteilen, fragen Sie sie, wie es sich anfühlte, als sie Freundlichkeit, Wohlwollen bzw. Warhmherzigkeit erlebten.
- Wenn die Kinder Erlebnisse teilen, die nicht freundlich waren oder in denen sie sich schlecht fühlten, erinnern sie daran, jetzt an eine Situation zu denken, in denen sie glücklich waren, Freundlichkeit zu empfangen.
- Lassen Sie so viele Kinder wie möglich erzählen und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die einfache Tatsache, dass wir alle Freundlichkeit, Wohlwollen bzw. Warmherzigkeit haben möchten, weil sie uns glücklich und zufrieden machen und wir doch alle glücklich sein möchten.

Tipps für den Unterricht

- Abhängig von der Größe Ihrer Klasse und vielleicht der Mühe einiger Kinder, in einer großen Gruppe zu sprechen, können Sie sie bitten, sich zuerst zu einem Gespräch in einer kleinen Gruppe zusammenzuschließen.
- Diese Zeichentätigkeit kann mehrmals in verschiedenen Unterrichtseinheiten durchgeführt werden, aber behalten Sie eine Kopie der Zeichnungen, da sie später in weiteren Lernerfahrungen wieder verwendet werden. Die Schüler*innen können ihre eigene Zeichnung aufheben, sie an die Wand hängen oder sie können diese einsammeln und später wieder verwenden.

Skript zum Führen der Aktivität

- „Gehen wir zu unseren Plätzen zurück.
- Erinnerst du dich, wie wir gemerkt haben, dass es uns allen gefällt, wenn die Leute freundlich oder liebenswürdig zu uns sind?
- Lasst uns für einen Augenblick still sein und an einen Moment denken, als jemand liebenswürdig zu uns war.
- Es könnte etwas ganz Besonderes gewesen sein, oder es könnte etwas ganz Einfaches gewesen sein.
- Es könnte sein, dass dir jemand geholfen hat oder etwas Liebvolles zu dir gesagt hat.
- Es könnte ein Freund/Freundin sein, der/die mit dir gespielt hat, oder jemand aus deiner Familie, der etwas für dich getan hat.

- Hebt eure Hand, wenn ihr einen Moment erinnert habt, in dem jemand freundlich zu euch war.
- Jetzt machen wir eine Zeichnung oder schreiben, wie das war, wie wir das erlebt haben.
- Nimm dein Blatt Papier und deine Stifte und lasst uns zeichnen oder schreiben. Wie sah es aus? Wie hat es sich angefühlt? Wie sahst du aus? Wie hast du dich gefühlt?
- Geben Sie den Schüler*innen ein paar Minuten Zeit zum Zeichnen oder Schreiben und wenn sie sehen, dass die meisten bereit sind, laden Sie sie ein, zu erzählen.
- Okay, wir haben jetzt alle etwas gemalt, als jemand liebenswürdig mit uns war.
- Wer möchte schon gerne seine Zeichnung mit uns teilen und uns von diesem Erlebnis erzählen?
- Diese Zeichnungen stehen dir als Ressource zur Verfügung, auf die du zurückkommen kannst, wenn du eine Erinnerung an einen freundlichen Moment brauchst. Du bist immer willkommen, dich zu erinnern, was wir gemacht bzw. geübt haben, um positive Gefühle zu wecken."

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was glaubst du, wollen wir alle glücklich sein? Mögen wir alle Freundlichkeit und Wohlwollen besser als Gemeinheit? Wie fühlen wir uns, wenn die Leute liebenswürdig zu uns sind? Wie fühlen wir uns, wenn die Leute gemein sind?
- Dieses Jahr werden wir uns gegenseitig helfen, ein fürsorgliches und mitfühlendes Klassenzimmer zu schaffen. Wenn wir alle glücklich sein wollen und wir alle lieber Wohlwollen und Warmherzigkeit möchten, dann können wir dies gemeinsam und zusammen lernen. Machen wir das so?
- In einem Wort oder Satz, gibt es etwas, das du heute über Freundlichkeit gelernt hast?" (Laden Sie einzelne Schüler*innen ein, sich mitzuteilen.)

KAPITEL 1 | Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

LERN-ERFAHRUNG 2

Vereinbarungen für die Klasse

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, weiter zu erforschen, worin das Wesen von Freundlichkeit besteht, wie wir sie alle brauchen und von ihr profitieren; dazu wird auf gemeinschaftlicher Basis eine Liste von Vereinbarungen für die Klasse erstellt, die eine physisch und emotional sichere und fürsorgliche Lernumgebung fördern. Diese Vereinbarungen selbst zu formulieren, hilft den Schüler*innen, Freundlichkeit unmittelbar zu erkunden und auf diese Weise zu erkennen, welche Implikationen unser Bedürfnis nach Freundlichkeit im Kontext eines Raums, den wir mit anderen teilen, mit sich bringt. Es fördert zudem ihre eigene Beteiligung an dem, was als konstruktives und nicht-konstruktives Verhalten im Klassenzimmer gilt, da sie sehen können, wie sie selbst und andere von den Punkten auf der Liste direkt betroffen sind. Es richtet die Kinder zudem dahin aus, sich mit der konkreten Präsenz anderer Menschen sowie deren Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNERGEBNISSE

Schüler*innen werden:

- verschiedene praktische Folgen erforschen, die unser Bedürfnis nach Freundlichkeit in Bezug auf unser Verhalten untereinander mit sich bringen.
- Vereinbarungen formulieren, die dazu beitragen, ein freundliches und fürsorgliches Klassenzimmer zu schaffen.

DAUER

45 Minuten, falls möglich auf 2 Tage aufteilen (30 Minuten an Tag 1; 15 Minuten an Tag 2)

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches Gewahrsein

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Ein großer Papierbogen, der an die Wand gehängt werden kann, mit der Überschrift „Wir sind uns einig, in unserem Klassenzimmer...“
- Eine Tafel oder ein zweiter Papierbogen für die erste Ideensammlung
- Stifte/Marker

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- *„Letztes Mal haben wir etwas über Freundlichkeit und Zufriedenheit erfahren. Wir haben „Schritt rein/Schritt raus" gespielt und eine Situation gezeichnet, in der jemand freundlich zu uns war.*
- *Erinnert sich jemand an einige Dinge, über die wir gesprochen haben?*
- *Woran erinnert ihr Euch? Was könnt ihr mir über Freundlichkeit und Zufriedenheit oder Glück sagen? (Mögliche Antworten: Wir alle wollen glücklich sein und mögen es, wenn Leute freundlich zu uns sind, anstatt gemein.)*
- *´Wie fühlen wir uns normalerweise, wenn Menschen freundlich zu uns sind?"*

EINSICHTS-AKTIVITÄT | 24 Minuten

Klassenvereinbarungen treffen

Überblick

Die Schüler*innen überlegen, was zu Zufriedenheit und Freundlichkeit im Klassenzimmer beitragen könnte, und erstellen eine Liste von Vereinbarungen für die Klasse.

Erkenntnisse/Inhalte die erforscht werden sollen

- Wir alle streben nach Warmherzigkeit und Glück bzw. Zufriedenheit.
- Es gibt spezifische Aktivitäten und Handlungen, die zum Glück anderer beitragen.

Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder Tafel
- Marker und Stifte

Anleitung

- Sammeln Sie zahlreiche Vorschläge und beginnen Sie, auf der Tafel oder einem Papierbogen eine Liste zu erstellen, die alle sehen können. Regen Sie die Kinder, falls nötig, mit möglichen Ideen an, wie z.B.:
  - Freundlichkeit
  - Spaß haben
  - sich gegenseitig helfen
  - teilen/sich abwechseln
  - einander respektieren
  - einander zuhören
  - um Hilfe bitten
  - aufmerksam sein
  - sich entschuldigen
- Nutzen Sie die Vorschläge der Kinder als Gelegenheit, die Schüler*innen tiefer in die Materie eintauchen zu lassen, indem Sie ein oder zwei weitere Fragen stellen wie:
  - Was bedeutet das?
  - Wie sieht das aus?
  - Was wäre, wenn wir das alle tun würden?
  - Was wäre, wenn wir das nicht tun würden?

Teaching Tips

Sie können jedem Kind erlauben, die Folgefragen zu beantworten, nicht nur demjenigen, das den ersten Vorschlag gemacht hat.

Beispielskript

- *„Lasst uns überlegen, wie es in unserer Klasse aussehen soll, und eine entsprechende Liste erstellen.*
- *Wir alle wollen froh und zufrieden sein, das ist also etwas, was uns allen gemeinsam ist.*
- *Wir haben auch erkannt, dass es uns glücklicher macht, wenn die Menschen freundlich zu uns sind.*
- *Könnte Freundlichkeit also eine Sache sein, die wir auf die Liste setzen? Was meint ihr dazu?*
- *Was könnte sonst noch auf dieser Liste stehen? Auf was wollen wir uns als Klasse einigen, damit wir uns in unserem Klassenzimmer wohl, sicher und geborgen fühlen können?*
- *Wie sieht es in einem Klassenzimmer aus, wenn wir freundlich zueinander sind?"*
- Diese Folgefragen können nicht nur von dem Kind, das den Vorschlag ursprünglich äußerte, sondern von allen beantwortet werden. Sagt ein Kind beispielsweise: *„Freundlich sein"*, können Sie erwidern: *„Das ist eine tolle Idee. Und wie sieht ‚freundlich sein' aus?"* und daraufhin fragen: *„Warum ist es uns wichtig, freundlich zu sein"*. Sagt jemand: *„Einander helfen"*, könnten Sie nachfragen: *„Wie sieht das aus, wenn wir einander helfen?"* und *„Was würde passieren, wenn wir einander nicht helfen?"* Auf diese Weise bekommen die Schüler*innen eine klarere Vorstellung davon, welche Implikationen jede Vereinbarung für die Klasse mit sich bringt.

EINSICHTS-AKTIVITÄT | 15 Minuten (wenn möglich, an einem anderen Tag)* Klassenvereinbarungen treffen

Überblick

Die Schüler*innen werden weiterhin darüber nachdenken, was zum Glück beitragen würde, und eine Liste von Klassenvereinbarungen erstellen.

Erkenntnisse/Inhalte die erforscht werden sollen

- Wir alle streben nach Freundlichkeit und Glück.
- Es gibt spezifische Aktivitäten, die wir durchführen können, um das Glück des anderen zu unterstützen.

Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder Tafel
- Marker und Stifte
- Die Liste, die in der vorhergehenden Aktivität erstellt wurde.

Anleitung

- Sobald Sie eine Reihe von Ideen auf dem Papierbogen oder der Tafel gesammelt haben, können Sie anfangen, diese in Gruppen zusammenzufassen und auf den Bogen mit der Überschrift „Wir sind uns einig, in unserem Klassenzimmer..." zu übertragen. Wichtig ist, sie dabei als positive Handlungsaufforderungen zu formulieren, wie „freundlich zu sein" oder „hilfsbereit zu sein" oder „um Hilfe zu bitten, wenn wir sie brauchen". Lesen Sie die Vereinbarungen

gemeinsam laut vor. Es ist hilfreich für Kinder, die Vereinbarungen zu unterschreiben und im Klassenzimmer aufzuhängen. Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie die Vereinbarungen treffen damit: wir uns hier in unserem Klassenzimmer glücklicher und sicherer fühlen.

Tipps für den Unterricht

- Wenn möglich, führen Sie diese Einsichts-Aktivität am Tag nach der ersten durch. Die Schüler*innen brauchen oft Zeit, um die Ideen über ihre Vereinbarungen zu festigen und zu verfeinern; manchmal kommen sie sogar auf weitere Punkte, wenn ihr euch das nächste Mal zusammensetzt.
- Wenn Sie diese Aktivität einen Tag nach dem ersten durchführen können, nutzen Sie den untenstehenden Check-in, um zu beginnen.

Beispielskript

- *„Das ist ein guter Anfang. Vielleicht können wir einige Punkte, die ähnlich sind, zusammenfassen und auf diese Weise einige grundlegende Vereinbarungen treffen, an die wir uns leicht erinnern können.*
- *Auf diesem Plakat steht: „Wir sind uns einig, in unserem Klassenzimmer..." Hier können wir also unsere Vereinbarungen aus der Liste, die wir gerade erstellt haben, aufschreiben.*
- *Ich frage mich, ob diese zusammengefasst werden könnten?*
- *Wir können es so formulieren, „freundlich zu sein..."* *(Anmerkung: Achten Sie darauf, zu jedem Punkt beobachtbare Handlungen zu nennen, um die Vereinbarung zu definieren.)* Setzen Sie diesen Prozess so lange fort, wie es die Zeit erlaubt.
- *„Jetzt haben wir einige Vereinbarungen, die wir gemeinsam treffen können.*
- *Haben wir etwas vergessen?*
- *Was tun wir, wenn jemand unsere Vereinbarungen vergisst oder bricht? (Fordern Sie die Kinder zu Reaktionen auf.)*
- *Was können wir sagen, um sie sanft an die Vereinbarungen zu erinnern oder sie auf ihr Verhalten hinzuweisen?*
- *Lasst uns die Vereinbarungen anschauen und gemeinsam laut vorlesen.*
- *Wir werden versuchen, dies zu unserem eigenen Wohl zu tun, damit wir uns hier in unserem Klassenzimmer glücklicher und sicherer fühlen.*
- *Lasst uns bis zum nächsten Mal weiter über diese Liste nachdenken; vielleicht fällt uns etwas ein, was wir noch hinzufügen möchten."*

(Hinweis: Wenn Sie möchten, können Sie die Vereinbarung jetzt oder beim nächsten Treffen von den Kindern unterschreiben lassen.)

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Dieses Jahr werden wir lernen, wie wir zu uns selbst und zu anderen freundlich sein können. Wir werden lernen, auf welchen Wegen wir dies erreichen können, und diese Vereinbarungen, die wir gemeinsam kreiert haben, sind unser erster Schritt dazu.*
- *Habt ihr heute etwas gelernt, das Euch hilft, euch selbst oder andere dabei zu unterstützen, das zu bekommen, was sie brauchen? Könnt ihr das in einem Wort oder einem Satz sagen?"*

(Bitten Sie die Schüler*innen, sich auszutauschen oder in ihre Tagebücher zu schreiben.)

KAPITEL 1 | Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

LERN-ERFAHRUNG 3

Freundlichkeit praktizieren

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser dritten Lernerfahrung besteht darin, auf den vorherigen Lernschritten aufzubauen und freundliche Zuwendung konkret vorzuleben und zu praktizieren, um erfahrbares und verkörpertes Verständnis zu fördern. Dies umfasst zwei Schritte: Eine Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, bei der die Schüler*innen die Vereinbarungen für die Klasse in praktische, konkret darstellbare Beispiele übersetzen, und eine praktische Übung, in der sie diese Beispiele unmittelbar durchspielen und reflektieren, was sie dabei erleben. Indem die Kinder genau die Aspekte durchspielen, die sie sich für das Klassenzimmer wünschen, werden sie nicht nur ein besseres Verständnis für Freundlichkeit entwickeln, sondern auch für die Vereinbarungen einschließlich der Art und Weise, wie diese in der Praxis aussehen. Dieser Prozess von verkörpertem Verstehen sollte sich im Laufe des Schuljahres fortsetzen; er wird es leichter machen, sich das Jahr über konkret auf die Klassenvereinbarungen zu beziehen.

*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNERGEBNISSE

Die Schüler*innen werden:

- auf der Grundlage der Klassenvereinbarungen spezifische Möglichkeiten entwickeln, Freundlichkeit zu zeigen
- ihr Verständnis von Freundlichkeit in konkreten individuellen und kollektiven Aktivitäten anwenden

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Beziehungskompetenzen

DAUER

30 Minuten

(Sie werden diese Lernerfahrung wahrscheinlich öfter wiederholen, um auf alle Klassenvereinbarungen eingehen zu können.)

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Ihre Klassenvereinbarungen, die auf einem großen Papierbogen oder auf der Tafel aufgelistet sind.
- Ein weiterer großer Papierbogen oder eine Tafel, um Ideen für die praktische Umsetzung der Klassenvereinbarungen zu notieren.

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- *„Lasst uns einen Moment still dasitzen und unseren Geist und Körper zur Ruhe kommen lassen, damit wir ein wenig nachdenken können. (Pause) Vielleicht seid ihr müde oder auch voller Energie, vielleicht habt ihr einen herausfordernden oder einen aufregenden Morgen (Tag) hinter Euch. So oder so, es ist in Ordnung.*
- *Lasst uns nun alle sehen, ob wir an einen Moment von Freundlichkeit im bisherigen Verlauf des Tages denken können. Vielleicht gab es einen solchen Moment zu Hause, auf dem Weg zur Schule oder eben erst. Schaut mal, was euch einfällt. Es ist übrigens nicht schlimm, wenn euch nichts einfällt, ihr könnt euch auch einfach einen Moment der freundlichen Zuwendung vorstellen. (Pause)*
- *Bleibt eine Weile in Gedanken bei dieser freundlichen Situation, die euch eingefallen ist oder die ihr euch vorstellt.*
- *Möchte jemand mitteilen, an was er oder sie gedacht hat?*
- *Wie hast du dich dabei gefühlt?*
- *Möchte noch jemand etwas sagen?"*

EINSICHTS-AKTIVITÄT | 12 Minuten

Klassenvereinbarungen in konkrete Hilfe und Unterstützung verwandeln

Überblick

Bei dieser Übung geht es darum, die Klassenvereinbarungen in konkrete Handlungen und Verhaltensweisen zu übersetzen, die die Schüler*innen miteinander üben können; mit diesem Schritt werden die Vereinbarungen unmittelbar „sichtbar".

Erkenntnisse/Inhalte die erforscht werden sollen

- Wir alle streben nach Freundlichkeit und Glück.
- Es gibt spezifische Maßnahmen, die wir ergreifen können, um das Glück des anderen zu unterstützen.

Erforderliche Materialien

- Die Liste mit den Klassenvereinbarungen.
- Extrapapier oder weiterer Platz auf der Tafel.

Anleitung

- Fragen Sie die Kinder, wie jede Vereinbarung aussieht, klingt und sich anfühlt, wenn sie wirksam und freundlich umgesetzt wird.
- Wenn die Schüler*innen Beispiele geben, dokumentieren Sie, was sie sagen, indem Sie die Beispiele auf ein Stück Papier schreiben oder zeichnen und sie mit den jeweiligen Klassenvereinbarungen verknüpfen, die sie reflektieren.

Tipps für den Unterricht

- Abhängig von den getroffenen Vereinbarungen werden manche Verhaltensweisen offensichtlich sein. Bitten Sie die Schüler*innen in diesem Fall um Beispiele, um ihr Verständnis dafür zu erweitern, wie sie den jeweiligen Punkt praktisch umsetzen könnten. Lautet eine der Vereinbarungen beispielsweise „einander zuhören", können Sie die Kinder bitten, auf das damit einhergehende Verhalten einzu-

gehen, und Fragen stellen wie „Wie sieht es aus, wenn wir einander zuhören?" oder „Was machen wir mit unseren Augen, wenn wir zuhören? Schauen wir die andere Person an?", „Was machen wir mit unserem Körper?" oder „Sprechen wir, wenn wir jemand anderem zu hören, oder sind wir still?" Lautet eine Vereinbarung „sich gegenseitig helfen", könnten Sie fragen: „Könnt ihr mir ein paar Beispiele dafür nennen, wie wir uns gegenseitig helfen können? Wie sieht das aus?" Wenn eine Vereinbarung „freundlich sein" lautet, könnten Sie fragen: „Was können wir tun, wenn jemand unserer Meinung nach unfreundlich ist?" Das Beispielskript enthält weitere Vorschläge zu Fragen, die Sie nutzen können, um das Denken der Kinder in diese Richtung anzuregen.

- Halten Sie die Beispiele der Schüler*innen fest; schreiben oder zeichnen Sie sie auf einen großen Papierbogen und verknüpfen Sie sie mit den entsprechenden Klassenvereinbarungen. Auf diese Weise können die Kinder sehen, wie die Vereinbarungen in Form von Handlungen und Verhaltensweisen Gestalt annehmen. Sie sollten zum Schluss für jede Vereinbarung einige Beispiele haben, obwohl es auch in Ordnung ist, wenn Sie und die Klasse nicht für jede Vereinbarung Beispiele finden können. Vielleicht steht Ihnen auch nicht genügend Zeit zur Verfügung, um alle Vereinbarungen in einer Sitzung abzuschließen. In diesem Fall können Sie zunächst zur Reflexionspraxis übergehen und später zu dieser Aktivität zurückkehren.
- Probieren Sie dieses Format mit mehreren Klassenvereinbarungen aus. Sind Sie an einem Punkt angelangt, an dem Sie den Prozess gut unterbrechen können, können Sie vorschlagen, in der nächsten Unterrichtseinheit auf die übrigen Vereinbarungen zurückzukommen. Im Laufe der Zeit wird so jede allgemeine Vereinbarung mit spezifischen Ideen verbunden sein.

Beispielskript

- *„Ich habe bemerkt, dass wir zwar alle sagen können, dass wir uns _____ (Wählen Sie einen Punkt aus Ihrer Liste, zum Beispiel: „gegenseitig helfen "), dabei jedoch nicht immer genau wissen, wie das aussieht. Kennt ihr das Wort „spezifisch"? Es bedeutet, etwas mit einem konkreten Beispiel zu verdeutlichen. Schauen wir uns noch einmal die Klassenvereinbarungen an, die wir gemeinsam getroffen haben, und gucken, ob wir bei einigen spezifischer sein können...*
- *Wie könnte es aussehen, wenn man _____ (sich gegenseitig hilft)? Können wir die Idee von _____ (sich gegenseitig helfen) in konkretes unterstützendes oder helfendes Verhalten umsetzen? Wie sieht es aus, wenn wir uns gegenseitig helfen? Was glaubst du, wie es sich anfühlt, wenn wir das tun?*
- *Was können wir sagen oder tun, wenn wir sehen, dass jemand nicht _____ (hilft)?"*

REFLEXION | 10 Minuten

Freundlichkeit üben und umsetzen

Überblick

Sinn der Reflexionspraxis im Rahmen von SEE Learning ist es, den Schüler*innen zu ermöglichen, Dinge, die sie erfahren haben, praktisch umzusetzen, damit sie verkörpert und zur Gewohnheit werden können. In dieser Einheit werden die Schüler*innen die unterstützenden und helfenden Verhaltensweisen, die sie gerade zusammengetragen haben, praktisch durchspielen. Dazu wird eine Anleitung von Ihrer Seite aus erforderlich sein, und Sie sollten die Aktivität zudem einmal vormachen.

Inhalte/Einblicke, die erkundet werden sollten

- Wir alle streben nach Freundlichkeit und Glück.
- Es gibt spezifische Aktivitäten, die wir durchführen können, um das Glück der anderen zu unterstützen.

Erforderliche Materialien

- Die Gruppenvereinbarung.
- Eine Liste konkreter Aktivitäten und Handlungen, die in der vorhergehenden Einsichts-Aktivität gemacht wurden.

Anleitung

- Wählen Sie aus, welche Hilfsaktionen Ihrer Meinung nach besonders konkret und einfach darzustellen sind. Bitten Sie dann zwei oder drei Freiwillige, die jeweilige Handlung durchzuführen. Vielleicht möchten Sie nur den Kindern, die die Handlung darstellen, sagen, was sie zu tun haben, so dass die Gruppe erraten muss, worin die freundliche Tat besteht. Zum Beispiel: Ein Kind sitzt am Tisch und schreibt, während ein zweites nicht schreibt. Ein drittes Kind sieht das, hört auf zu schreiben und reicht dem Kind einen Bleistift.
- Oftmals mag es sich anbieten, ein Kind eine Notsituation vorspielen zu lassen und ein oder zwei andere zu bitten, das jeweilige Bedürfnis zu erkennen und entsprechend konkrete Hilfe zu leisten. Die Freiwilligen können aufstehen und vor der Klasse ein Szenario darstellen. Die anderen Kinder sollten ruhig und aufmerksam zuschauen, damit sie später berichten können, was sie gesehen haben.
- Nachdem das Szenario durchgespielt wurde, was vielleicht nicht länger als eine Minute dauert, lassen Sie die Kinder, die es dargestellt haben, erzählen, was sie gesehen und empfunden haben. Richten Sie dann die gleiche Frage an die Schüler*innen, die zuschauten. Spielen Sie ein weiteres Beispiel für diese Hilfeleistung durch oder gehen Sie zur nächsten Hilfestellung über und erstellen Sie ein Szenario, das diese darstellt.

Tipps für den Unterricht

- Manchmal wird es allerdings nicht um eine bestimmte Person gehen, die Hilfe braucht; hier können Sie andere Szenarien erstellen, die sich hinsichtlich dieser Klassenvereinbarung und der entsprechenden Hilfsaktionen im Klassenzimmer ergeben könnten.

- Zehn Minuten werden vielleicht nicht ausreichen, um jedes helfende Verhalten zu üben, das im Verlauf der vorhergegangenen Übung zur Förderung von Erkenntnissen generiert wurde. Sie können diese Reflexionspraxis mehrmals wiederholen und dabei unterschiedliche Vereinbarungen oder Aktivitäten betonen.

Beispielskript

- *„Toll, ihr habt eine Menge Ideen dazu entwickelt, wie wir uns hier in der Klasse gegenseitig helfen können. Jetzt können wir deutlicher erkennen, wie diese Klassenvereinbarungen aussehen werden.*
- *Wenn wir ein paar der hilfreichen Verhaltensweisen, über die wir gerade gesprochen haben, praktisch durchspielen, könnte es sogar noch deutlicher werden.*
- *Wir könnten so tun, als ob einer von uns Hilfe braucht, und dann schauen, welche helfenden Schritte wir zeigen können. Mit welcher Hilfsaktion sollen wir beginnen? Würden zwei oder drei von euch herkommen, um dieses helfende Verhalten vorzuführen?*
- *Ich spiele mal die Person, die Hilfe braucht. Die Freiwilligen, die sich eben gemeldet haben, können mir ganz konkret ihre Unterstützung anbieten, wenn sie sehen, dass ich Hilfe brauche. (Stellen Sie ein Szenario dar.)*
- *Das war toll! Ich erzähle euch jetzt, was in mir vorging. (Geben Sie den Kindern eine Rückmeldung dazu, wie es sich anfühlte, auf diese Weise unterstützt zu werden, wie z.B. „Ich habe mich darüber gefreut" oder „Danach fühlte ich mich besser" oder „Es hat mir Sicherheit gegeben".*
- *Jetzt möchte ich die fragen, die mir geholfen haben: Wie hat es sich für euch angefühlt, mir auf diese Weise zu helfen?*
- *Jetzt möchte ich diejenigen fragen, die zugeschaut haben: Was habt ihr gesehen und empfunden?*
- *Nun könnte vielleicht jemand von euch die Person spielen, die Hilfe braucht, und wir können andere helfende Handlungen ausprobieren."*

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Lasst uns einen Moment in Stille darüber nachdenken, was wir gerade gesehen und empfunden haben.*
- *Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr jemanden gesehen habt, der Hilfe benötigte oder Hilfe bekam? Oft fühlt es sich nicht nur gut an, Hilfe zu bekommen, sondern auch, sie zu geben oder zu sehen, wie jemandem geholfen wird. Wenn andere uns helfen und uns Freundlichkeit erweisen, kann uns das glücklicher und sicherer machen.*
- *Habt ihr etwas in Bezug auf Freundlichkeit erfahren oder geübt, das ihr vielleicht irgendwann anwenden möchtet?*
- *Schauen wir uns noch einmal gemeinsam die Klassenvereinbarungen an und schauen, ob wir ihnen etwas hinzufügen müssen.*

- *Sollten wir – nach der Erfahrung des heutigen Tages – eurer Meinung nach den Klassenvereinbarungen noch etwas hinzufügen?"*

KAPITEL 1 | Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

LERN-ERFAHRUNG 4

Freundlichkeit und Güte als innere Qualität

ABSICHT

Schwerpunkt dieser vierten Lernerfahrung ist es, sich eingehender mit der Idee von Freundlichkeit zu befassen und zu erforschen, ob es sich dabei lediglich um äußere Verrichtungen handelt oder auch um etwas, das sich im eigenen Herzen und Geist zuträgt. Wir verbinden Freundlichkeit oft mit äußerlichen Handlungen, wie z.B. jemandem Essen oder Geld zu geben, etwas Nettes zu sagen oder einer Person, die gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht die Absicht hinter diesen Taten und Worten jedoch darin, sich die andere Person zunutze zu machen, dann betrachten wir das nicht als echte oder wahre Freundlichkeit und sehen es auch nicht als echte Hilfe an. Damit die Schüler*innen verstehen, wie Freundlichkeit als Veranlagung kultiviert werden kann – was das Wesen von SEE Learning ausmacht –, lernen sie hier nachzuvollziehen, dass freundliche Zugewandtheit tiefer geht als reine äußere Handlungen; sie betrifft eine Haltung in Geist und Herz: die Absicht, anderen Menschen zu helfen und sie glücklich zu machen.

*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

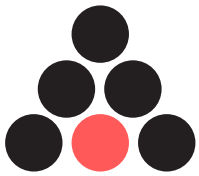
LERNERGEBNISSE

- Freundlichkeit im Kontext äußerer Handlungen sowie innerer Absichten und Motivationen erforschen
- Den Unterschied zwischen echter (innerer, wahrer) Freundlichkeit und scheinbarer Freundlichkeit erkennen
- Ihre eigene Definition von freundlicher Zuwendung entwickeln
- Beispiele für Handlungen anführen, die unfreundlich erscheinen mögen, aber tatsächlich freundlich sind, und umgekehrt

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Einige (zwei oder drei) große Papierbögen oder eine Tafel.
- Die Geschichte (Die beiden Brüder und der kleine Schwan).

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- *„Letztes Mal haben wir darüber gesprochen, wie wir ein freundliches, fürsorgliches Klassenzimmer schaffen können, und einige Vereinbarungen für das Klassenzimmer getroffen.*
- *Wer erinnert sich an einige Dinge, über die wir gesprochen haben?"*

EINSICHTS-AKTIVITÄT | 10 Minuten

Die beiden Brüder und der kleine Schwan

Überblick

Sie werden den Schüler*innen eine Geschichte vorlesen, die zeigt, wie wir alle auf ganz natürliche Weise Freundlichkeit bevorzugen, weil sie uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Das ist etwas so Grundlegendes, dass wir diesen Umstand sogar mit Vögeln und Säugetieren teilen; auch sie ziehen diejenigen, die ihnen Freundlichkeit entgegenbringen, denen vor, die sie bedrohen. Die Geschichte, die Ihnen hier zur Verfügung steht, zeigt unter anderem, dass Freundlichkeit auch mit unseren Absichten zu tun hat und eine innere Qualität darstellt. Wenn jemand vorgibt, freundlich zu sein, tatsächlich aber beabsichtigt, sich einen anderen Menschen zunutze zu machen, dann ist das für uns keine wahre Freundlichkeit. Wenn die Schüler*innen verstehen, dass freundliche Zuwendung nicht nur aus Handlungen besteht, sondern eine innere Qualität darstellt, dann werden sie erkennen, dass es nicht darum geht, sich lediglich nach außen hin auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, um Freundlichkeit zu kultivieren: es ist vielmehr diese innere Qualität, die gepflegt werden muss.

Inhalte/Einblicke, die erkundet werden sollen

- Wir alle bevorzugen Freundlichkeit und fühlen uns von Freundlichkeit angezogen; gemeines Verhalten schreckt uns ab
- Freundlichkeit gibt uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit
- Freundlichkeit ist eine innere Qualität
- Vorgetäuschte Freundlichkeit (äußere Handlungen ohne gute Absicht) ist keine echte Freundlichkeit

Erforderliche Materialien

Die Geschichte, die unten zur Verfügung steht.

Anleitung

- Lesen Sie die Geschichte Ihren Schüler*innen vor.
- Ermöglichen Sie eine Diskussion. Beispielfragen werden innerhalb des Skripts zu Verfügung gestellt.

Tipps für den Unterricht

- Die aufgelisteten Beispielfragen dienen dazu eine Diskussion anregen und die Schüler*innen einzuladen, die Geschichte und ihre verschiedenen Dimensionen zu erforschen. Fügen Sie nach Bedarf eigene Fragen hinzu und reagieren Sie auf den Verlauf der Diskussion.

- Erlauben Sie den Kindern, offen ihre Meinung kundzutun; denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, aber vergessen Sie nicht die wesentlichen Einsichten (siehe oben), auf welche die Diskussion ausgerichtet sein sollte. Diese Einsichten müssen sich auf natürliche Weise einstellen, und es ist in Ordnung, wenn sich nicht bei allen Kindern alle Einsichten sofort einstellen; zukünftige Lernerfahrungen werden wieder auf sie zurückkommen.

Beispielskript

- *„Wir werden nun ein wenig über diese Geschichte sprechen.*
- *Was passierte zuerst?*
- *Was ging im älteren Bruder vor? Was hat er getan? Warum?*
- *Was tat der jüngere Bruder? Warum?*
- *Was ging deiner Meinung nach in den verschiedenen Personen in dieser Geschichte vor? Was empfanden sie?*
- *Was würde das Schwanenjunge sagen, wenn es mit uns reden könnte? Was noch?*
- *Was meinst du: Warum ging der Schwan zum jüngeren Bruder?*
- *Erinnerst du dich daran, wie der ältere Bruder den Schwan lockte und nette Dinge zu ihm sagte? Ging der Schwan zu ihm? Warum nicht?*
- *Denkst du, er war freundlich, als er diese Dinge sagte?*
- *Ist Freundlichkeit wie Helfen?*
- *Wenn jemand vorgibt, freundlich zu sein, aber innerlich dem anderen nicht wirklich helfen will, ist das dann wirklich Freundlichkeit?*
- *Manchmal kann etwas also auf den ersten Blick freundlich aussehen: Der ältere Bruder sagte ja nette Dinge, aber was ging innerlich in ihm vor?*
- *Es scheint also, als sei Freundlichkeit etwas, was wir im Inneren fühlen und dann nach außen hin zeigen.*
- *Kann etwas, das zunächst unfreundlich erscheint, in Wirklichkeit freundlich sein? Wenn beispielsweise deine Eltern zu etwas „Nein" sagen: Ist das immer unfreundlich oder könnte es freundlich sein? Nehmt einmal an, ihr wolltet etwas Gefährliches tun und eure Eltern sagen „Nein" dazu. Ist das freundlich oder unfreundlich, was meint ihr?"*

GESCHICHTE

Die beiden Brüder und der kleine Schwan

„Zwei Brüder spielten in einem Park und sahen dort ein wunderschönes kleines Schwanenjunges. Der ältere Bruder dachte: „Oh, was für ein hübscher Vogel!" Er wollte das Tier fangen und warf einen Stock nach ihm. Der kleine Schwan bekam Angst und versuchte zu fliehen, doch da er noch nicht richtig fliegen konnte, musste er sich auf seinen Beinen fortbewegen. Der jüngere Bruder rief: „Halt! Tu dem Vogel nicht weh! Er ist doch noch ein Baby." Er ging auf den Schwan zu, um ihm zu helfen und ihn zu beschützen. Als er das Tier

erreichte, streichelte er es und bot ihm etwas zu essen an. Der ältere Bruder wurde wütend; er versuchte immer wieder, den Schwan zu jagen und einzufangen.

Schließlich kam ihre Mutter zu ihnen und fragte, was los war.

„Der Vogel gehört mir", sagte der ältere Bruder, der den Schwan einfangen wollte. „Sag ihm, dass er ihn mir geben soll!"

„Nein, gib ihm den Schwan nicht", sagte der jüngere Bruder. „Er hat versucht, ihm wehzutun."

„Ich weiß nicht, was passiert ist, denn ich war nicht hier und habe also nichts gesehen", meinte die Mutter. „Vielleicht sollten wir das Tier entscheiden lassen."

Sie stellte das Schwanenjunge zwischen die beiden Jungen und sagte zu ihm: „Bei wem möchtest du gerne sein?"

Der ältere Bruder, der versucht hatte, den Schwan zu verletzen und zu fangen, versuchte das Tier zu locken. „Bitte komm zu mir, kleiner Vogel! Ich werde mich gut um dich kümmern!" Doch der kleine Schwan ging nicht zu ihm. Er ging zum jüngeren Bruder, der versucht hatte, ihn zu beschützen.

„Schau mal, das Tier mag dich", sagte die Mutter. „Du solltest derjenige sein, der ihn behält."

Und sie gab das Schwanenjunge dem jüngeren Bruder, der es fütterte, sich um es kümmerte und es sorgsam beschützte.
(Ende.)

REFLEXION | 10 Minuten

Eine Definition von Freundlichkeit und Güte aufstellen und reflektieren

Überblick

In dieser Reflexionsübung helfen Sie den Schüler*innen, eine Wortsammlung zum Begriff „Freundlichkeit" zu erstellen, um eine einfache Definition (ein oder zwei Sätze) für den Gebrauch im Klassenzimmer zu entwickeln. Die Kinder werden dabei einige Momente in Stille reflektieren – sowohl während sie die Definition erstellen, als auch danach –, damit sich ein eingehenderes Verständnis von freundlicher Zuwendung in ihnen vertiefen kann.

Inhalte/Einblicke, die erkundet werden sollen

- Wir alle bevorzugen Freundlichkeit und wollen uns in Richtung Freundlichkeit und weg von der Boshaftigkeit bzw. Gemeinheit bewegen.
- Freundlichkeit gibt uns das Gefühl von mehr Sicherheit und Geborgenheit.
- Freundlichkeit ist eine innere Qualität.
- Vorgetäuschte Freundlichkeit (äußere Handlungen ohne gute Absicht) ist keine echte Freundlichkeit.

Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder eine Tafel

Anleitung

- Schreiben Sie den Begriff „Freundlichkeit" mitten auf einen großen Papierbogen oder an die Tafel.
- Bitten Sie die Kinder um Vorschläge und schreiben Sie die genannten Worte rund um den Begriff „Freundlichkeit"; Sie können sie mit Strichen mit dem zentralen Begriff verbinden. So entsteht auf dem Papier eine Art Wörterlandkarte.
- Wurden in der Diskussion über die Geschichte Wörter genannt, die eine Verbindung aufweisen zu den oben genannten wesentlichen Einsichten, hier aber nicht erwähnt werden, können Sie den Schüler*innen auf die Sprünge helfen, indem Sie sagen: „Erinnert ihr euch, wie jemand gesagt hat, Freundlichkeit sei etwas, das in unserem Inneren geschieht, nicht nur Worte und Taten?"
- Erlauben Sie den Kindern jedoch, eigene Worte und Ausdrucksmöglichkeiten dafür zu finden, was Freundlichkeit bedeutet.

Tipps für den Unterricht

- Anmerkung: Viele der Reflexionsübungen im Rahmen von SEE Learning beinhalten Momente stiller Einkehr, die den Kindern Gelegenheit geben nachzudenken, Erwägungen anzustellen und ihre Erkenntnisse zu verinnerlichen. Wie lange diese Momente andauern, hängt von der jeweiligen Umgebung im Klassenraum und Ihren Schüler*innen ab. Sie können kurz sein und nur 15 Sekunden dauern oder einige Minuten anhalten. Sie selbst können am besten beurteilen, welche Zeitspanne angemessen ist. Sie werden feststellen, dass diese Momente den Kindern nach und nach angenehmer und vertrauter werden und damit über einen längeren Zeitraum ausgedehnt werden können.

Beispielskript

- *„Könnten wir mit einem Satz erklären, was Freundlichkeit ist? Was könnten wir jemandem sagen, der uns jemand fragt, was Freundlichkeit bedeutet?*
- *Lasst uns einen Moment in Stille über die Geschichte, die wir gehört haben, und unsere Diskussion nachdenken.*
- *Ich werde das Wort Freundlichkeit in die Mitte der Tafel schreiben, und ihr könnt Wörter nennen, die euch einfallen, wenn ihr das Wort Freundlichkeit hört; vielleicht können wir mithilfe dieser Wörter erklären, was Freundlichkeit bedeutet.*
- *Welche Worte sollten hier zusammen mit Freundlichkeit genannt werden? Welche Worte bedeuten das Gleiche wie Freundlichkeit oder können uns helfen, Freundlichkeit zu erklären?*
- *Jetzt stehen hier mehrere Wörter. Wir haben eine Landkarte aus Wörtern zur Idee von Freundlichkeit erstellt.*

- *Lasst uns einen Moment schweigend über diese Wörter nachdenken. Fehlt etwas? Gibt es etwas, das wir hinzufügen möchten? Sagt es mir nicht gleich. Lasst uns einen Moment innehalten und nachdenken. (Erlauben Sie einen Moment der Stille zum Nachdenken; dies kann lediglich 15 Sekunden oder auch länger dauern.)*
- *Nun, nachdem wir kurz gewartet haben, könnt ihr ruhig die Hand heben, wenn ihr etwas hinzuzufügen habt. Falls ihr nichts hinzuzufügen habt, könnt ihr der Frage in Stille weiter nachsinnen, während andere Vorschläge machen.*
- (Fügen Sie die Vorschläge der Schüler*innen zur Sammlung hinzu.)
- *Lasst uns jetzt unsere Zeichnungen zu Freundlichkeit hervorholen.*
- *Schauen wir uns die Zeichnungen einen Moment in Stille an und denken nach. Gibt es etwas, das ihr auf der Zeichnung erkennt und in unserer Wörterlandkarte vermisst? Sagt es mir nicht gleich. Lasst uns ein wenig warten, unsere Zeichnungen anschauen und schweigend nachdenken. (Geben Sie den Kindern einen Moment der Stille zum Nachdenken; dies kann lediglich 15 Sekunden oder auch länger dauern.)*
- *Nachdem wir ein wenig gewartet haben, könnt ihr jetzt ruhig die Hand heben, wenn ihr etwas hinzufügen wollt. Falls ihr nichts hinzuzufügen habt, könnt ihr der Frage in Stille weiter nachsinnen, während andere Vorschläge machen.*
- (Fügen Sie der Sammlung die Vorschläge der Kinder hinzu.)
- *Jetzt wollen wir mal sehen, ob wir einen Satz formulieren können, um Freundlichkeit zu erklären, so wie wir es eingangs besprochen haben. Wie würden wir mithilfe dieser Worte und Ideen in einem Satz erklären, was Freundlichkeit ist? Ich versuche mal, einen Satz zu bilden, und ihr könnt mir dabei helfen."*
- Da es für die Kinder unter Umständen schwierig ist, selbst eine Definition in einem Satz zu formulieren, können Sie verschiedene Formulierungen vorschlagen, die einige der gesammelten Wörter enthalten. (Zum Beispiel: Freundlichkeit ist...) Falls nötig, können Sie die Wörter zuvor passend gruppieren, um diese Aufgabe einfacher zu gestalten. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht gleich mit einer perfekten Kurzdefinition aufwarten können. Fällt Ihnen vor der Klasse keine stimmige Definition ein, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt alleine eine formulieren, unter Zuhilfenahme der Worte, die von den Kindern zusammengetragen und auf dem Papierbogen festgehalten wurden.
  Haben Sie Ihre kurze Definition gefunden – so vorläufig sie auch sein mag – schreiben Sie diese auf einen neuen großen Papierbogen und geben Sie den Schüler*innen eine Minute Zeit, schweigend darüber nachzusinnen.

- *Das ist also unsere Erklärung für Freundlichkeit; sie ist vielleicht nicht perfekt, aber das macht nichts: Wir können sie jederzeit verändern und verbessern, wenn wir im Laufe der Zeit mehr über Freundlichkeit erfahren.*
- *Lasst uns einen Moment still sein, um diese Definition zu lesen und darüber nachdenken, was Freundlichkeit bedeutet und wie wichtig sie für uns ist. Lasst uns dies schweigend tun, damit wir wirklich ein Gefühl dafür bekommen können, was freundliche Zuwendung ist und was sie in uns bedeutet.* (Lassen Sie Zeit für stille Reflexion.)

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Die Schüler*innen können wählen, wie sie die Nachbesprechung durchführen möchten: Ob alleine, mit einem Partner/ einer Partnerin ihrer Wahl oder in einem Gesprächskreis, bei dem sie auch die Möglichkeit haben zu schweigen und das Wort weiterzugeben.*
- *Hast du heute etwas über Freundlichkeit erfahren?"*

KAPITEL 1 | Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

LERN-ERFAHRUNG 5

Freundlichkeit erkennen und Interdependenz erforschen

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin zu üben, freundliche Zuwendung in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. Obwohl wir täglich von freundlichen Gesten umgeben sind, erkennen wir sie oft nicht oder nehmen sie als selbstverständlich hin. Obwohl die Schüler*innen bereits eine Vorstellung davon haben, wie Freundlichkeit aussehen und sich anfühlen kann, kann sich ihre Wertschätzung dafür erweitern, wenn sie alltägliche Verrichtungen genauer betrachten und sehen, auf welche verschiedenen Arten freundliche Zugewandtheit darin involviert ist. Im Rahmen von SEE Learning werden Kompetenzen wie unsere Fähigkeit, Freundlichkeit zu erkennen, als Fertigkeiten angegangen, die zwar angeboren sind, aber auch durch wiederholtes Üben gestärkt und erweitert werden können. Die Fertigkeit zu schulen, Freundlichkeit in ihren verschiedenen Formen zu erkennen, kann zu einem tieferen Verständnis dafür führen, wie wichtig sie für unseren Alltag, unsere Zufriedenheit und sogar unser bloßes Überleben ist. Interdependenz bezieht sich auf die Tatsache, dass jedes Objekt und jedes Ereignis aus einer Vielzahl von Ursachen entsteht, in dem Sinne, dass es von anderen Dingen abhängt. Die Erforschung der Interdependenz kann ein wirksames Instrument sein, um zu erkennen, wie wir von anderen abhängig sind und andere von uns; sie kann die Bedeutung der Gegenseitigkeit unterstreichen; und sie kann als Grundlage für Dankbarkeit und ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen dienen. Es unterstützt auch das Systembezogene Denken, da Interdependenz ein Merkmal aller Systeme ist.

*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNERGEBNISSE

Die Schüler*innen werden:

- freundliche Gesten in ihrem Alltag erkennen
- erkennen, wie die Gegenstände, die sie täglich brauchen und nutzen, auf der Freundlichkeit anderer beruhen
- ihr Verständnis von Freundlichkeit auf Gegenstände im Klassenzimmer und alltägliche Aktivitäten anwenden

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches Gewahrsein

DAUER

35 Minuten

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Papier und Stifte für jedes Kind

EINFÜHRUNG | 5 Minuten

- *„Wer erinnert sich daran, wie wir Freundlichkeit beschrieben haben? Wir haben eine Möglichkeit gefunden, Freundlichkeit zu erklären. Wer erinnert sich an das, was wir gesagt haben?*
- *Schauen wir uns nun unsere Erklärung von Freundlichkeit an; ich habe sie auf dieses Papier geschrieben.*
- *Hat jemand von euch heute Freundlichkeit erfahren? Ja? Wie war das? Wenn euch für den heutigen Tag kein freundlicher Moment einfällt, könnt ihr euch auch einen vorstellen.*
- *Lasst uns ein paar Sekunden einfach nur dasitzen und uns daran erinnern, wie sich Freundlichkeit anfühlt. Wenn euch damit wohl ist, schließt die Augen und versucht euch diesen Moment, in dem euch jemand freundlich begegnet ist oder ihr euch freundlich verhalten habt so konkret wie möglich vor Augen zu führen. Falls ihr euch eine solche Situation gerade ausdenkt, dann stellt sie euch möglichst bildlich vor. (Pause)*
- (Nachbesprechung): *Danke. Wer möchte einige der freundlichen Gesten erzählen, an die ihr gedacht habt?"*

Tipps für den Unterricht

- Sie kennen Ihre Gruppe, leiten Sie die Schüler*innen daher nach eigenem Ermessen durch diese Erfahrung. Ermuntern Sie sie, sich einen Moment vor Augen zu führen – egal wie winzig dieser sein mag. Es könnte der Augenblick sein, wo die Schülerlotsin sie anlächelte oder sie selbst einem anderen Kind den Stift reichten, den es gerade benötigte, oder jemanden anlächelten, den sie normalerweise nicht beachten. Lassen Sie die Kinder wissen, dass es in Ordnung ist, wenn ihnen keine Situation einfällt, und sie sich auch eine vorstellen können. Mit zunehmender Erfahrung wird diese Übung einfacher werden. Regen Sie die Kinder an, neugierig zu sein: das Gefühl, dieses Thema zusammen zu erforschen und uns darüber Gedanken zu machen.
- Es ist völlig in Ordnung, die Einführung während einer morgendlichen Zusammenkunft durchzuführen und auf die anderen Teile der Lernerfahrung später am Tag zurückzukommen. Auf diese Weise werden die Kinder schon darauf eingestimmt sein, über Freundlichkeit nachzudenken, wenn es an die Aktivitäten geht.

Einsichts-Aktivität | 5 Minuten

Freundlichkeit erkennen*

Überblick

Diese Übung lädt die Schüler*innen ein, sich über Momente freundlicher Zugewandtheit auszutauschen, die sie im Laufe des Tages beobachtet haben oder an denen sie selbst beteiligt waren; sie werden angeleitet, darüber nachzudenken, was dabei in ihnen vorging, und aufgefordert, so viele verschiedene Formen von Freundlichkeit wie möglich zu erkennen.

Anschließend werden Sie zu Objekten übergehen und den Kindern helfen zu erkennen,

dass die alltäglichen Gegenstände unserer Umgebung, die wir brauchen und nutzen, tatsächlich das Ergebnis freundlicher Taten sind.

Erkenntnisse/Inhalte die erforscht werden sollen

- Die wesentliche Einsicht, die Sie anstreben, besteht darin, dass wir jeden Tag unzählige freundliche Taten um uns herum sehen, aber nur sehr wenige von ihnen erkennen, wenn wir nicht unter die Oberfläche blicken.

Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder Tafel; Marker und Stifte

Anleitung

Sie können die Übung mit der Frage einleiten, wie viele freundliche Taten die Klasse ihrer Meinung nach in Bezug auf den heutigen Tag zusammentragen kann, und die genannten Zahlen an die Tafel schreiben. Am Ende der Übung stellen Sie die Frage, was die Kinder nun glauben: War ihre ursprüngliche Vermutung richtig, zu niedrig oder zu hoch?

Tipps für den Unterricht

Wie bei jeder Übung zur Förderung von nachhaltigen Erkenntnissen gelangen die Schüler*innen im Verlauf der Diskussion unter Umständen zu anderen kritischen Einsichten – wenn ja, halten Sie diese fest oder notieren Sie sie auf der Tafel, um später darauf zurückkommen zu können.

Beispielskript

- *„Also, ich habe eine Frage an euch: Wenn ihr an einen gemeinsamen Tag hier an der Schule denkt, wie viele „Freundlichkeiten" könnten wir da wohl zusammentragen? Zehn? Zwanzig?"*
  (Lassen Sie die Kinder Vermutungen anstellen und schreiben Sie die genannten Zahlen an die Tafel oder auf den Papierbogen.)
- *„Ok, ich werde diese Zahlen hier an der Tafel notieren, damit wir sie später noch einmal überprüfen können.*
- *„Lasst uns nun schauen, wie viele freundliche Gesten uns einfallen. Wer kann für den heutigen Tag ein Beispiel für Freundlichkeit nennen? Hat euch heute jemand Freundlichkeit erwiesen? Oder habt ihr euch jemand anderem gegenüber freundlich verhalten? "*
- *(*Geben Sie den Schüler*innen Zeit, sich mitzuteilen. Wenn Sie möchten, können Sie das Gesagte mit Stichworten oder einem Satz an der Tafel festhalten, so dass allmählich eine Liste entsteht.) Hat ein Kind etwas erzählt, können Sie eingehend nachfragen, wie z.B.: *„Warum war das freundlich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was glaubst du, wie sich die andere Person dabei gefühlt hat? "*
- (Sie können diese Nachfragen auch an die anderen Kinder in der Gruppe richten, um diese zum Nachdenken darüber anzuregen,

in welcher Hinsicht die geschilderte Aktion freundlich war und wie sich andere dabei gefühlt haben mögen.)

- *„Versuchen wir nun, einen Blick unter die Oberfläche zu werfen. Ich frage mich, ob wir noch mehr freundliche Taten finden können.*
- *Denkt ihr, es gab vielleicht freundliche Taten, von denen wir nichts wussten oder die wir gar nicht bemerkt haben?"*

Reflexionsübung | 20 Minuten

Interdependenz erkennen

Überblick

In dieser Aktivität werden die Schüler*innen ein Netz der Interdependenz zeichnen, das mit einer einzelnen Leistung, einem Ereignis oder einem Objekt beginnt.

Inhalte/Einblicke, die erkundet werden sollen

- Objekte und Ereignisse existieren in einem Netz der Interdependenz; sie hängen von unzähligen anderen Objekten und Ereignissen ab.
- Wir sind auf vielfältige Weise mit unzähligen anderen Menschen verbunden und abhängig, auch wenn sie uns fremd sind.

Erforderliche Materialien

- Ein großes Stücklk Papier für jede Gruppe
- Stifte

Anleitung

- Weisen Sie die Klasse darauf hin, dass Sie gemeinsam viel über Handlungen der Freundlichkeit nachgedacht habt.
- Sage Sie ihnen, dass sie heute eine Idee erforschen werden, die sich Interdependenz nennt.
- Bitten Sie die Gruppe um Vorschläge für eine wichtige Leistung oder ein wichtiges Ereignis in ihrem Leben. Beispiele dafür sind: auf eine Reise gehen, Fahrrad fahren lernen, ein Spiel spielen lernen, Lesen und Schreiben lernen und so weiter. Nehmen Sie dazu Vorschläge für ca. 1 bis 2 Minuten auf.
- Schreibe ihre Vorschläge auf und wähle dann einen aus, den viele der Schüler*innen teilen können oder der am ehesten mit der Gruppe verwandt ist.
  - Wenn Ihre Gruppe nicht an ein Beispiel denken kann, das viele oder die meisten gemeinsam haben, bitten Sie sie, ein von Menschen geschaffenes Objekt zu identifizieren, das sie alle brauchen.
  - Zeichne diese Leistung, dieses Ereignis oder Objekt in der Mitte des Papierbogens auf. Dies wird der "Fokus" der Aktivität sein.
  - Bereiten Sie das Folgende vor und bitte sie dann, es zu auszuführen:
- „Erstelle einen ersten Kreis, indem du alles hinzufügst (zeichnest oder schreibst), von dem das Thema abhängt oder existieren muss. Fragen Sie: „Was brauchen wir noch, um X (Subjekt) zu haben?"

- Zeichne eine Linie, die diese „Sache" mit dem Motiv verbindet.
    - Wenn Sie beispielsweise „Fahrradfahren lernen" als Fokus wählen, können Sie einen Lehrer, einen Freund, das Fahrrad, eine ebene Fläche zum Fahren, die Person, die das Fahrrad erfunden hat, und so weiter hinzufügen. Oder wenn Sie einen Bleistift als Fokus wählen, können sie Holz, Blei, eine Fabrik, Farbe und so weiter hinzufügen.
    - Bitten Sie sie, zu sehen, ob sie an mindestens 10 Personen oder Dinge denken können, von denen das fokussierte Objekt oder die fokussierte Fähigkeit bzw. Kompetenz abhängt.
        - Bitten Sie sie, jetzt hinzuzufügen und zu zeichnen, wovon die Gegenstände in diesen ersten Kreisen selbst abhängen. Lassen Sie sie wieder Linien zeichnen, die die neuen Elemente verbinden, wenn sie hinzugefügt werden.
- Lassen Sie sie den Prozess frei fortsetzen, wählen Sie ein beliebiges Element auf der Seite aus und identifizieren Sie Dinge oder Personen, von denen es abhängt.
- Sie können sie zum Nachdenken anregen, indem Sie Fragen stellen wie: „Dieser Artikel hier. Existiert es ganz allein oder braucht es andere Menschen oder Dinge, damit es existiert?"
- Wenn genügend Zeit vergangen ist, stoppen Sie die Gruppenarbeit und bitten Sie die Schüler*innen, zu schätzen, wie viele Personen insgesamt für das gewählte Thema/Objekt benötigt werden.
- Zum Beispiel, wie viele Personen insgesamt werden benötigt, damit dieser Bleistift hergestellt werden kann? Oder wie viele Personen insgesamt werden benötigt, damit Sie das Radfahren lernen konnten? Geben Sie ihnen ein wenig Zeit, es zu berechnen und zu diskutieren.
- Nachbesprechung

Tipps für den Unterricht

- Diese Aktivität funktioniert prima, wenn die Schüler*innen um die Tafel herum stehen oder mit einem Blatt Papier in der Mitte einer Kleingruppe auf dem Boden sitzen, alle mit einem Stift ausgerüstet zum Mitmachen.
- Beispiele für Leistungen oder Ereignisse können sein: auf eine Reise gehen, Fahrrad fahren lernen, ein Spiel spielen lernen, Lesen und Schreiben lernen und so weiter.
- Wie bei jeder Einsichts-Aktivität können die Kinder während des Mitmachens andere wichtige Erkenntnisse haben – wenn ja, notieren Sie diese oder schreiben Sie sie an die Tafel, damit Sie später darauf zurückkommen können.

Beispielskript

- *„Wir haben viel über Freundlichkeit in unserem Leben gesprochen, und eine Sache, die wir vielleicht gesehen haben, ist, dass Freundlichkeit selten nur dich betrifft –*

normalerweise hängt Freundlichkeit, die in unserem Leben auftritt, von mindestens einer anderen Person ab.

- *Wir nennen das Interdependenz: Wir sind durchwegs von anderen abhängig.*
- *Heute werden wir diese Idee der Interdependenz vertiefen. Wer kann sich eine wichtige Leistung oder ein Ereignis vorstellen, das er oder sie erreicht oder erlebt hat? Notieren Sie sich ein paar Vorschläge und wählen Sie einen aus, der für die gesamte Gruppe relevant und verwendbar ist. Wenn deine Gruppe nicht an ein Beispiel denken kann, das viele oder die meisten gemeinsam haben, bitte sie, ein von Menschen geschaffenes Objekt zu identifizieren, das sie alle brauchen.]*
- *Denken wir nun an Menschen und Dinge, von denen _____ (Radfahren) abhängt. Jedes Mal, wenn sie an etwas denken, zeichnen oder schreiben, umkreisen sie es und zeichnen eine Linie, die es mit dem Thema verbindet. Zuerst zeige ich, wie es geht. Wir konzentrieren uns also auf das Thema (Radfahren). Das hängt davon ab, ob man ein Fahrrad, eine Straße und jemanden hat, der einem das beibringt.*
- *Versuchen wir, uns mindestens 10 Dinge auszudenken, von denen (Radfahren) abhängt, und schreiben oder zeichnen sie zusammen auf den Papierbogen. Laden Sie die Schüler*innen ein, das Schreiben bzw. Zeichnen zu übernehmen. Lasst euch genug Zeit.]*
- *Was fällt dir auf?*
- *Jetzt werden wir noch einen Schritt weiter gehen. Wir werden uns jeden Punkt ansehen, den wir bereits aufgeschrieben haben, und überlegen, wovon es abhängt. Ich zeige es euch. Gehen wir nochmal zurück zum Thema bzw. Objekt „Fahrrad". Das Fahrrad existiert, weil eine Person in einer Fabrik es irgendwo gemacht hat, also werde ich „Fabrikarbeiter" neben „Fahrrad" schreiben.Fügen Sie jedem Kreis Linien hinzu und schreiben bzw. zeichnen Sie, was hierbei von welchem anderen Punkt/Sache abhängit. Erstellen Sie Verbindungs-linien her, so gut Sie können."*
- Würden wir es als freundliche Geste betrachten, dass andere Menschen diese Stühle für uns herstellten?
- Welche anderen Dinge in diesem Raum verdanken wir der Freundlichkeit anderer Menschen? (Fahren Sie einige Minuten fort. Sie werden viele Dinge nennen können und könnten ein Kind bitten mitzuzählen.)

NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- *„Was fällt dir an dem Netzwerk auf, das wir gemacht haben?*
- *Wie fühlt es sich an, sich selbst als Teil dieses Netzwerks zu betrachten?*
- *Was bedeutet Wechselseitigkeit für dich? Was hältst du von dieser Idee?*
- *Wie hängen Dankbarkeit und gegenseitige Abhängigkeit miteinander zusammen?"*