

Späte Grundschule

Curriculum

**SOZIALES,
EMOTIONALES
& ETHISCHES
LERNEN**

Bildung von Herz und Verstand

Späte Grundschule

Curriculum

SOZIALES, EMOTIONALES & ETHISCHES LERNEN

Herz und Geist schulen



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY



Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-2-9

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung & Danksagung	2
Kapitel 1 Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen	15
Kapitel 2 Resilienz fördern	51
Kapitel 3 Stärkung der Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	121
Kapitel 4 Umgang mit Emotionen	197
Kapitel 5 Von- und übereinander lernen	245
Kapitel 6 Mitgefühl für sich selbst und andere	271
Kapitel 7 Wir sitzen alle im gleichen Boot	309
SEE Learning Abschlussprojekt Eine bessere Welt gestalten	343

Einleitung und Danksagung

Willkommen beim SEE Learning Curriculum für die späten Grundschuljahrgänge (8- bis 10-Jährige), das vom Zentrum für Kontemplative Wissenschaft und mitgeföhlsbasierte Ethik an der Emory University in Atlanta, Georgia, USA, entwickelt wurde.

Abgesehen von entwicklungsbedingten Erwägungen weist das Curriculum für die späte Grundschule viele Ähnlichkeiten mit dem Curriculum für die frühe Grundschule und die Mittelstufe auf und folgt dem gleichen Rahmen und der gleichen Abfolge. Grund dafür ist, dass jede Version des Curriculums so angelegt ist, dass sie als erste Begegnung mit SEE Learning dienen kann.

Schüler*innen müssen also nicht das Curriculum für die frühe Grundschule durchlaufen, bevor sie mit diesem hier beginnen. Wenn Ihre Schüler*innen das Curriculum für die frühe Grundschule bereits abgeschlossen haben und nun die späten Jahrgangstufen der Grundschule besuchen, dann wählen Sie aus, welche Lernerfahrungen Sie aus diesem Lehrplan nutzen möchten, um einerseits auf Vorerfahrungen aufzubauen und gleichzeitig unnötige Wiederholungen zu vermeiden. Die Entwicklung eines Curriculums für die späte Grundschule für Schüler*innen, die den Lehrplan für die frühe Grundschule bereits durchlaufen haben, ist für einen zukünftigen Zeitpunkt geplant.

Wir raten Ihnen dringend, sich als Schule oder Pädagog*in bei der Emory University oder bei SEE Learning im deutschsprachigen Raum (www.see-learning.ch) zu melden sowie am Online-Kurs „SEE 101: Orientierung“ oder einem Kurs vor Ort teilzunehmen, bevor Sie das SEE Learning Curriculum umsetzen. Darüber hinaus sollten Sie sich aktiv an der SEE Learning Gemeinschaft in Ihrem Land beteiligen, während Sie das Curriculum durcharbeiten, indem Sie das SEE -Learning-Portal nutzen, um Erfahrungen mit anderen zu teilen, von anderen zu lernen und sich in den fortlaufenden Möglichkeiten zur professionellen Weiterentwicklung zu engagieren, die konzipiert wurden, um sowohl Ihnen als auch Ihren Schüler*innen zur Seite zu stehen.

Zudem raten wir Pädagog*innen, das SEE Learning Begleitbuch zu lesen (auf dem SEE Learning Portal zu finden), das die übergreifenden Ziele, die Grundprinzipien und den Rahmen des Programms erklärt, insbesondere das Kapitel zur Umsetzung, welches nützliche praktische Informationen enthält. Das Curriculum basiert direkt auf dem dort enthaltenen konzeptuellen Rahmen, der weitgehend von der Arbeit des Dalai Lama sowie anderen Vordenker*innen und Spezialist*innen im Bereich von Bildung und Erziehung inspiriert ist. Er stellt einen breit gefächerten Ansatz dar, der soziales und emotionales Lernen (SEL) mit dem Kultivieren von grundlegenden menschlichen Werten, systemischem Denken, Aufmerksamkeit, Resilienz und anderen wichtigen Bildungspraktiken ergänzt.

Mehr als sechshundert Pädagog*innen beteiligten sich zwischen 2016 und 2019 am SEE Learning-Programm. Sie nahmen an Einführungsworkshops teil, führten mit Ihren Schüler*innen SEE

Learning Lernerfahrungen durch, wurden von Mitgliedern des SEE Learning Kernteams besucht und trugen ihr Feedback und ihre Vorschläge zur Erstellung des vorliegenden Curriculums bei.

Dieses Curriculum wurde unter der Aufsicht von Linda Lantieri, verantwortliche Programmbetreuung, Brendan Ozawa-de Silva, stellvertretender Direktor, und Lindy Settevendemie, Projektkoordinatorin erstellt. Weitere Beiträge schrieben unter anderem Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards und Christa Tinari. Zahlreiche weitere Pädagog*innen und Autor*innen trugen in wertvoller Weise zu früheren Versionen des Curriculums bei. Nahezu einhundert Pädagog*innen nutzten das SEE-Learning-Online-Portal um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen, von anderen zu lernen und sich in der Weiterentwicklung zu engagieren.

Rahmen und Abfolge

Das SEE Learning Curriculum besteht aus sieben Kapiteln bzw. Einheiten und einem Abschlussprojekt. Jedes Kapitel beginnt mit einer Einleitung, die den wesentlichen Inhalt des Kapitels vorstellt, gefolgt von drei bis sieben Lernerfahrungen (oder Lektionen). Jede Lernerfahrung ist für eine Dauer von 20 bis 40 Minuten konzipiert. Der vorgeschlagene Zeitrahmen stellt das zeitliche Minimum dar, um die jeweilige Lernerfahrung mit allen Inhalten abzuschließen. Auf jede Lernerfahrung kann noch am gleichen Tag näher eingegangen werden oder sie kann im Verlauf von einem oder mehreren Tagen behandelt werden, um im Rahmen der zeitlichen Möglichkeiten schrittweise ein tieferes Verständnis zu erlauben. Zudem lassen sich die meisten Lernerfahrungen in zwei Abschnitte unterteilen, falls es die Zeit nicht erlaubt, eine Lernerfahrung in einer Sitzung vollständig abzuschließen.

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

1. Einstimmung
2. Austausch
3. Nachhaltige Erkenntnisse fördern
4. Reflexion
5. Nachbesprechung

Die fünf Abschnitte der Lernerfahrungen entsprechen dem pädagogischen Modell von SEE Learning, das sich von vermitteltem Wissen über kritische Erkenntnisse zu verkörpertem Verständnis entfaltet. Im Allgemeinen unterstützt der Abschnitt „Austausch“ die Wissensvermittlung, die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse ist dazu angelegt, kritische Einsichten anzuregen, und die „Reflexion“ erlaubt eine tiefere persönliche Betrachtung, was zu verkörpertem Verständnis führen kann. Alle Abschnitte werden in der Einleitung zu Kapitel 1 näher erläutert. Viel Sorgfalt

wurde darauf verwendet, die Abfolge der Kapitel und Lernerfahrungen so zu konzipieren, dass sie aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken; es ist also ratsam, sich an die hier vorgestellte Reihenfolge zu halten. Forschungen haben ergeben, dass pädagogische Programme wie SEE Learning die meiste Wirkung zeigen, wenn ihre Umsetzung den folgenden vier Prinzipien folgt, die unter der Abkürzung SAFE¹ bekannt sind:

- **Aufeinanderfolge (Sequenced):** Miteinander verbundene und aufeinander abgestimmte Aktivitäten, welche die Entwicklung von Fertigkeiten fördern.
- **Aktiv (Active):** Aktive Lernformen, die die Schüler*innen darin unterstützen, sich neue Fertigkeiten und Haltungen anzueignen.
- **Fokussiert (Focused):** Eine Komponente, welche die Entwicklung persönlicher und sozialer Fertigkeiten betont.
- **Explizit (Explicit):** Gezielte Förderung spezifischer sozialer und emotionaler Fähigkeiten.

Einzelne Kapitel oder Lernerfahrungen außerhalb der Reihenfolge anzuleiten, kann bei den Schüler*innen Verwirrung auslösen. Oft baut der Lehrplan auf früh im Curriculum eingeführte Konzepte wie Interdependenz oder den Gebrauch von resilienzfördernden Fertigkeiten zur Beruhigung des Nervensystems auf (wenn es beispielsweise darum geht, sich Interdependenz zum Verständnis von Systemen in Erinnerung zu rufen oder für ein Verständnis von Emotionen auf die Informationen zum Nervensystem zurückzugreifen). SEE Learning stellt ein resilienzförderndes und traumasensibles Programm dar, und die Schüler*innen lernen in Kapitel 2, ihre Resilienz zu stärken. Das Überspringen dieses Kapitels wäre daher nicht länger eine optimale Vorgehensweise. Ihren Schüler*innen diese Erfahrungsreise Schritt für Schritt zugänglich zu machen, vermittelt den Kindern die grundlegenden Kenntnisse, die sie brauchen, um jeden weiteren Abschnitt zuversichtlich und informiert anzugehen; im Laufe der Zeit entsteht so ein Gefühl von Handlungsfähigkeit, mit dem sich die Schüler*innen die wesentlichen Kenntnisse aneignen. Ist es Ihnen nicht möglich, das gesamte Curriculum zu implementieren, sollten Sie sich für die unten vorgestellte Kurzversion entscheiden.

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

Kapitel 1: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

Dieses Kapitel gibt einen Vorgeschmack darauf, inwiefern systemisches Denken, Mitgefühl und kritisches Denkvermögen integrale Bestandteile aller Kapitel darstellen. Das Kernanliegen von SEE Learning ist, den Schüler*innen begreiflich zu machen, wie sie gut für sich selbst und für andere sorgen können, insbesondere was ihre emotionale und soziale Gesundheit anbelangt. Alle Komponenten von SEE Learning beruhen daher auf Mitgefühl: Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Es genügt natürlich nicht, den Schüler*innen einfach aufzutragen, sich selbst und anderen gegenüber mitfühlend zu sein; es ist vielmehr notwendig, den Wert dieser Haltung zu erforschen, verschiedene Methoden zu präsentieren und eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung zu stellen. Sobald die Schüler*innen den Wert dieser Werkzeuge und Methoden erkennen, werden sie diese aus eigenem Antrieb anwenden und nutzen; von diesem Zeitpunkt an fördern sie ihre Entwicklung und die ihrer Mitschüler*innen eigenständig.

Kapitel 2: Resilienz fördern

Kapitel 2 erforscht die wichtige Rolle, die unserem Körper, insbesondere dem Nervensystem, in Bezug auf unser Glück und unser Wohlbefinden zukommt. Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahr, ohne dass unser Überleben wirklich bedroht ist, oder er hält an einem Gefühl von Gefahr fest, selbst wenn die Bedrohung vorüber ist. Dies kann zu einer Dysregulation des Nervensystems führen, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit und das Lernvermögen der Schüler*innen beeinträchtigt und sogar ihre physische Gesundheit gefährdet. Glücklicherweise können die Schüler*innen lernen, sich selbst zu beruhigen und ihr Nervensystem zu regulieren. Dieses Kapitel stellt resilienzfördernde Fertigkeiten vor, um diese Art der Selbstfürsorge zu stärken.

Viele dieser Fertigkeiten wurden in der Arbeit mit Trauma und Resilienz entwickelt und basieren auf signifikanter klinischer und wissenschaftlicher Forschung. Es ist möglich, dass ein Erforschen von Körperempfindungen für manche Schüler*innen schwierige Erfahrungen hervorruft, mit denen Sie alleine unter Umständen nicht in angemessenem Umfang umgehen können, besonders wenn die Kinder ein Trauma erlitten haben. Im direkten Anschluss an eine unerwartete Reaktion können Sie dem Kind Strategien zur Soforthilfe vorschlagen. Steht Ihnen an der Schule Beratung bzw. psychologisch geschultes Personal zur Verfügung – oder erfahrene Kräfte in der Verwaltung oder dem Kollegium –, dann holen Sie sich dort nach Bedarf Unterstützung und weiteren Rat. SEE Learning verfolgt einen resilienzbasierten Ansatz, der sich auf die Stärken der Schüler*innen konzentriert, nicht auf die Behandlung von Trauma. Diese Praktiken zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens können für jeden Menschen hilfreich sein, unabhängig vom Grad eventueller traumatischer Erfahrungen. Sind die Schüler*innen in der Lage, ihr Nervensystem besser zu regulieren, ist das eine gute Basis für die nächsten Elemente von SEE Learning: Aufmerksamkeit kultivieren und emotionales Gewahrsein entwickeln.

Kapitel 3: Stärkung der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

Neben „Körperwissen“ und Bewusstheit für das Nervensystem wird Mitgefühl für sich selbst und andere durch emotionale „Alphabetisierung“ und einem Verständnis für innere Prozesse unterstützt. Dazu müssen wir in der Lage sein, unsere Verfassung und unsere Erfahrungen sorgfältig und aufmerksam wahrnehmen zu können. Aufmerksamkeitstraining birgt zahlreiche weitere Vorteile für die Schüler*innen. Es fördert Konzentration, Lernen und die Fähigkeit sich zu erinnern. Es ermöglicht eine bessere Impulskontrolle und beruhigt Körper und Geist auf eine Art und Weise, welche die physische und psychische Gesundheit fördert. Doch während Schüler*innen oft hören, dass sie „aufpassen!“ sollen, werden nur selten Methoden vermittelt, die den Kindern helfen, ihre Aufmerksamkeit zu stärken und zu kultivieren. Im Rahmen von SEE Learning wird Aufmerksamkeit nicht durch Willenskraft gefördert; vielmehr werden – wie bei anderen Fertigkeiten auch – regelmäßig und respektvoll entsprechende Übungen und Methoden ausprobiert.

Dingen, die ihr Interesse wecken, besondere Aufmerksamkeit zu schenken, fällt den Schüler*innen nicht schwer. Aufmerksamkeit wird dann zum Problem, wenn etwas weniger anregend ist oder Ablenkungen auftreten, die scheinbar mehr Aufmerksamkeit verdienen. Dieses Kapitel verfolgt für das Schulen von Aufmerksamkeit daher einen mehrgleisigen Ansatz. Zunächst wird das Konzept von Aufmerksamkeitstraining mit seinen potenziellen Vorteilen vorgestellt. Danach wird deutlich, dass Dinge womöglich interessanter sind, als wir auf den ersten Blick annehmen, wenn wir ihnen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Anschließend werden stimulierende und leicht zugängliche Aufmerksamkeitsübungen vorgestellt. Zum Schluss wird Aufmerksamkeit in Bezug auf Dinge geschult, die neutraler und wenig anregend sind, beispielsweise der schlichte Akt des Gehens oder die Wahrnehmung des Atems. Gleichzeitig sollen die Kinder stets darauf achten, wie es sich auf ihre geistige Verfassung und ihren Körper auswirkt, wenn sie auf ruhige, stabile und klare Art und Weise aufmerksam sind.

Kapitel 4: Umgang mit Emotionen

Auch Gefühle werden im Kontext der Prinzipien von Ursache und Wirkung sowie systemischem Denken unterrichtet. Dieses Kapitel führt die Schüler*innen an das Konzept heran, über ihre Emotionen nachzudenken, und hilft ihnen, eine sogenannte „Landkarte des Geistes“ zu entwickeln, also ein Verständnis für verschiedene mentale Zustände, zu denen auch Emotionen mit deren charakteristischen Eigenschaften gehören. Diese „Landkarte“ ist eine Art emotionaler Alphabetisierung; sie fördert die emotionale Intelligenz und hilft den Kindern, ihr Gefühlsleben besser zu verstehen und besser damit umzugehen. Starke Emotionen können bestimmte Verhaltensweisen auslösen; gelingt es den Schüler*innen, ihre Gefühle zu regulieren, dann lernen sie auch sich „zurückzuhalten“ und reaktive Handlungen zu unterlassen, die ihnen selbst und anderen schaden. Sobald die Schüler*innen dies erkennen, können sie den Wert einer guten „emotionalen Hygiene“ erfassen. Das bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken, sondern vielmehr, einen gesunden Umgang zu entwickeln.

Kapitel 5: Von- und übereinander lernen

Mit diesem Kapitel geht das Curriculum von SEE Learning vom persönlichen zum sozialen Bereich über; die hier aufgeführten Lernerfahrungen unterstützen die Schüler*innen darin, ihre Aufmerksamkeit auf andere zu lenken. Viele der Fertigkeiten, die in den Kapiteln 1-4 für den persönlichen Bereich kultiviert wurden, können hier weiter angewandt werden; der Fokus richtet sich nun nach außen auf Mitschüler*innen und andere Menschen im täglichen Umfeld.

Kinder in diesem Alter sind interessiert und aufmerksam für ihre Mitmenschen; manchmal wissen sie jedoch nicht, wie sie sich anderen zuwenden, Fragen stellen oder Ähnlichkeiten und Unterschiede erkunden können. Dieses Kapitel konzentriert sich auf drei Schlüsselbereiche, denen jeweils eine Lernerfahrung gewidmet ist: Emotionen anderer Menschen im Kontext verstehen, achtsames Zuhören und Ähnlichkeiten bzw. Unterschiede zwischen Menschen erkunden. Was diese Lernerfahrungen als kontinuierlich zugrundeliegendes Thema durchzieht, ist Empathie: die Fähigkeit, die Situation und den emotionalen Zustand eines anderen Menschen zu verstehen und in Resonanz damit zu sein. Empathie und die damit verbundene Fähigkeit, aufmerksam zuzuhören, bilden wiederum die Grundlage für das nachfolgende Kapitel zu Mitgefühl für sich selbst und andere.

Kinder in diesem Alter gehen manchmal davon aus, dass andere ebenso denken und fühlen wie sie selbst, oder meinen – wenn dies nicht der Fall ist –, andere seien derart verschieden, dass kaum Gemeinsamkeiten verbleiben. Sinn dieses Kapitels ist es, die Mitte zwischen diesen beiden Extremen zu erforschen und sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede als das zu sehen, was sie sind, und anzuerkennen, dass sie sich nicht ausschließen. Wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede nebeneinander bestehen dürfen, kann respektvolles und echtes Mitgefühl für andere entstehen.

Kapitel 6: Mitgefühl für sich selbst und andere

Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie die Schüler*innen lernen können, freundlicher zu anderen und zu sich selbst zu sein. Grundsätzlich müssen die Kinder dazu darin unterstützt werden, mehr Gewahrsein sowohl für ihr eigenes Gefühlsleben als auch für das anderer Menschen zu entwickeln. Sind die Schüler*innen in der Lage, die Gefühle und das Verhalten anderer Menschen im Kontext zu verstehen, fällt es ihnen leichter, empathisch zu sein. Das kann dazu beitragen, eine größere Verbundenheit mit anderen zu spüren und sich damit weniger isoliert und einsam zu fühlen.

Das alles überspannende Thema dieses Kapitels ist Mitgefühl für andere und für sich selbst. Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Wissenschaftler auf diesem Gebiet, definiert Mitgefühl als „ein Gefühl der Anteilnahme, das sich einstellt, wenn wir fremdem Leiden begegnen und dabei den Antrieb verspüren, etwas zu seiner Linderung beizutragen“.²

² Jinpa, Thupten (2016). *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*, Avery Publishing group

Mitgefühl ist also erst möglich, wenn wir die Situation eines anderen Menschen erkennen und – verbunden mit einem Gefühl von Zuneigung für diese Person – in der Lage sind, empathisch zu sein. Diese Qualitäten sind auch wichtig, um Mitgefühl für sich selbst empfinden zu können. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine international bedeutende Expertin auf diesem Gebiet, schreibt, dass Selbstmitgefühl bedeutet, „angesichts persönlicher Misserfolge freundlich und verständnisvoll zu sein“.³

Es ist wichtig, Schulkinder von Anfang an darin zu unterstützen, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln: Für sie beginnt ein Lebensabschnitt, in dem sie zunehmend und auf unterschiedlichste Weise von Lehrpersonen, Eltern, Betreuer*innen und Gleichaltrigen beurteilt werden. Es ist entscheidend, dass die Kinder lernen, dass die Rückschläge, die sie im Unterricht oder im Leben erfahren, nicht bedeuten, als Person weniger wert zu sein, sondern als hilfreiche Erfahrung für ihre weitere Entwicklung dienen können.

Kapitel 7: Wir sind alle im gleichen Boot

Kapitel 7 des Curriculums befasst sich mit Systemen und systemischem Denken. Das sind keine völlig neuen Themen, sie wurden im Verlauf des Lehrplans wiederholt angesprochen. In Kapitel 1 zeichneten die Schüler*innen ein Geflecht der wechselseitigen Abhängigkeit, das deutlich machte, wie viele Dinge mit einer einzelnen Sache oder einem einzigen Ereignis zusammenhängen. In Kapitel 3 und 4 setzten sie sich damit auseinander, dass Emotionen Ursachen haben und in einem Kontext entstehen, und dass sich ein Funke zu einem Waldbrand auswachsen kann, der alles um sich herum erfasst. Systemisches Denken durchzieht den gesamten Lehrplan, in diesem Kapitel wird es jedoch unmittelbar und explizit behandelt.

SEE Learning definiert systemisches Denken als „die Fähigkeit zu verstehen, wie Personen, Dinge und Ereignisse in wechselseitiger Abhängigkeit und komplexen Kausalzusammenhängen mit anderen Personen, Dingen und Ereignissen existieren und interagieren.“

Das mag kompliziert klingen, doch schon kleine Kinder haben die natürliche Fähigkeit zu systemischem Denken. Ohne den Begriff „System“ zu benutzen, verfügen sie über ein natürliches Verständnis von ihrer Familie oder ihrer häuslichen Umgebung als einer komplexen Einheit mit einer spezifischen Dynamik. Nicht alle Mitglieder einer Familie oder einer Schulklasse mögen die gleichen Dinge oder verhalten sich gleich – und es kann sich auf alle auswirken, wenn eine Sache innerhalb dieser Systeme verändert wird. Im Kontext von Bildung und Erziehung sollte diese natürliche Kapazität für systemisches Denken aufgegriffen und durch Übung und praktische Anwendung gefördert werden.

³ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

SEE-Learning-Abschlussprojekt: Eine bessere Welt gestalten

Das Abschlussprojekt von SEE Learning ist eine Aktivität, die in konkrete Handlungen mündet. Die Schüler*innen überlegen, wie es wäre, wenn sich die ganze Schule mit den Praktiken von SEE Learning beschäftigen und alle Freundlichkeit und Selbstmitgefühl üben würden; anschließend vergleichen sie ihre Vision mit dem tatsächlichen Geschehen an der Schule. Danach suchen sie sich einen Bereich aus und überlegen sich eine Reihe individueller und kollektiver Aktionen. Nach der konkreten Umsetzung dieser Schritte reflektieren die Kinder ihre Erfahrungen und teilen ihre Erkenntnisse und Einsichten mit anderen.

Das Projekt gliedert sich in acht Schritte, die zu ihrer Durchführung mindestens eine komplette Einheit benötigen. Dieses Curriculum enthält Stoff für ein ganzes Schuljahr. Wenn Sie vorhaben, das gesamte Curriculum durcharbeiten und mit dem Abschlussprojekt zu beenden, planen Sie mindestens acht, im Idealfall sogar zehn bis zwölf Einheiten ein, um das Gemeinschaftsprojekt abzuschließen.

Anpassungen

Pädagog*innen können selbst am besten beurteilen, was in ihrem Klassenzimmer und an ihrer Schule hilfreich ist. Ändern Sie also die Namen von Protagonist*innen in den Geschichten und andere spezifische Details in den Lernerfahrungen, um sie besser an den Kontext Ihrer Gruppe anzupassen. Schauen Sie sich sorgfältig die Ziele der jeweiligen Lernerfahrung an, wenn Sie bedeutendere Änderungen planen; vielleicht möchten Sie die Änderungen mit Kolleg*innen besprechen, um sicherzustellen, dass nicht versehentlich die Ausrichtung der Lernerfahrung verfälscht bzw. ihre Wirkung oder ihr sicherer Rahmen gefährdet wird.

Gekürzte Version

Das Curriculum von SEE Learning kann im Verlauf eines einzelnen Jahres oder innerhalb von zwei Jahren umgesetzt werden. Wenn Sie nicht das gesamte Curriculum durcharbeiten können, empfehlen wir die nachfolgende Kurzversion. Dadurch halbiert sich die Dauer des Programms, während nach wie vor wesentliche Elemente aus allen Kapiteln enthalten sind und in einer logischen Folge vorangegangen wird, damit spätere Fertigkeiten auf einer soliden Grundlage zurückgreifen können. Die verkürzte Version besteht aus folgenden Lernerfahrungen (LE) und lässt das Abschlussprojekt weg. Ist es nicht möglich, die gesamte Kurzversion umzusetzen, dann fangen Sie vorn an und setzen Sie so viel um, wie es Ihre 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 Programms wirkt sich entscheidend auf die Ergebnisse und den Nutzen aus, den die Schüler*innen daraus ziehen.⁴ Implementierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm praktisch umgesetzt wird. Sie zeigt an, wie das Programm vorgestellt und moderiert werden soll, und ist ein essentieller Bestandteil der Interventionseffektivität.⁵ Eine qualitativ hochwertige Implementierung evidenzbasierter Programme in Schulen ist wichtig, um die anvisierten spezifischen Ergebnisse zu erreichen.

Bei der Implementierung von SEE Learning ist entscheidend anzuerkennen, wie wichtig es ist, alle Lektionen und Aktivitäten im Programm (Dosierung) so durchzuführen, wie es von den Programmentwickler*innen vorgesehen war (Treue), um einen Erfolg in der Umgebung Ihres eigenen Klassenzimmers so wahrscheinlich wie möglich zu gestalten. Stellen Sie sicher, dass das Curriculum den bewährten theoriebasierten Richtlinien des konzeptuellen Rahmens von SEE Learning folgt, um eine qualitativ hochwertige Implementierung zu gewährleisten.

Forschungsergebnisse zeigen, dass der Implementierungsprozess kontinuierlich überwacht und unterstützt werden muss. Durlak und Kolleg*innen fanden in ihrer Meta-Analyse heraus, dass die positiven Effekte der Interventionen von sozialem und emotionalem Lernen (SEL) im Hinblick auf akademische Wissensvermittlung, das Verringern von Depression und Angst und den Rückgang von Verhaltensproblemen ungefähr doppelt so groß waren, wenn sie in Ansatz und Dosierung vollständig getreu implementiert wurden.⁶

Während es wichtig ist, das Programm und seine individuellen Komponenten vollständig und so, wie es im Curriculum beschrieben und vorgesehen ist, zu implementieren, wird die Umsetzung häufig kontextualisiert. Sie können ihre Vermittlung des Curriculums Ihrem Unterrichtsstil anpassen oder darauf achten, dass spezifische Interessen und Bedürfnisse Ihrer Schüler*innen in Ihrem Klassenzimmer berücksichtigt werden. Manchmal ist eine vollständige Implementierung aufgrund von zeitlichen Einschränkungen unmöglich; seien Sie sich jedoch bewusst, dass eine umfassende Änderung der beabsichtigten Implementierung den Grad der Effektivität des Curriculums beeinträchtigen kann.

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.

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, 405-432.

Zu den Schlüsselkonzepten für eine qualitativ hochwertige Implementierung gehören:

- **Treue:** Der Grad, in dem die wichtigsten Elemente des Lehrplans wie vorgesehen umgesetzt werden.
- **Dosierung:** Wie viel des Programms übermittelt wird (wie viele Lektionen, und wie vollständig).
- **Qualität der Vermittlung:** Wie vollständig die Implementierung durchgeführt wird sowie das Ausmaß von Ausbildung und Unterstützung der Vermittler*innen.
- **Anpassung:** Jede Form, in der das Programm verändert oder angepasst wurde.
- **Engagement der Beteiligten:** Das Ausmaß, in dem sich die Schüler*innen an den Aktivitäten beteiligen.⁷

Was ist soziales und emotionales Lernen (SEL)

Der konzeptuelle Rahmen von SEE Learning beruht auf der innovativen Arbeit von sozialem und emotionalem Lernen (SEL) und anderen Bildungsinitiativen mit dem Anliegen, eine ganzheitliche Erziehung in Schulen zu integrieren. SEL umfasst den Prozess, durch den Schüler*innen und Erwachsene das Wissen, die Haltung und die Fertigkeiten erlangen und effektiv anwenden, die sie brauchen, um ihre Gefühle zu verstehen und zu steuern, Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen, positive Ziele zu formulieren und zu erreichen, positive Beziehungen zu entwickeln und zu erhalten und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, um effektiv und ethisch mit sich selbst, ihren Beziehungen und ihrer Arbeit umzugehen.⁸

SEL-Kompetenzen werden als „Lebenskompetenzen“ erachtet, die buchstäblich allen Aspekten des menschlichen Lebens zugrunde liegen. Zudem hält SEL relevante Strategien und Praktiken für Pädagog*innen, Schüler*innen, Familien und Gemeinschaften bereit, um sie auf „die Prüfungen des Lebens, nicht ein Leben voller Prüfungen“ vorzubereiten.⁹

SEL-Kompetenzen umfassen grundlegende Fertigkeiten die zur Gesundheit, gesellschaftlichem Engagement sowie akademischem und sozialem Erfolg in der Schule und darüber hinaus beitragen. SEL wird manchmal als das „fehlende Stück“ bezeichnet: Es repräsentiert einen untrennbar mit schulischem Erfolg verbundenen Teilaspekt von Bildung und Erziehung, der vielleicht nicht explizit benannt, nicht mehr oder nicht genügend beachtet wurde. SEL betont aktive Lernansätze,

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.

bei denen Kompetenzen über verschiedene Teile des Curriculums hinweg in unterschiedlichen Kontexten Anwendung finden, wo immer sich die Gelegenheit bietet, Fertigkeiten zu üben, die eine positive Einstellung, positives Verhalten und positive Denkprozesse fördern.

Die gute Nachricht ist: SEL-Kompetenzen können erlernt werden, wenn für ein nährendes und liebevolles Lernumfeld und positive Erfahrungen gesorgt wird.¹⁰

Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf zahlreiche Dinge und Praktiken angewandt. Eine weit verbreitete Definition von Achtsamkeit beschreibt diese als eine Art nicht urteilendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments. Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um eine spirituelle Praxis handelt, eine säkulare oder beides, 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, über die wir alle verfügen und die seit Jahrzehnten in den Bereichen der Psychologie und der Neurowissenschaften genau 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.

SEE Learning behält den Begriff „Achtsamkeit“ bei, wenn es darum geht, bekannte Praktiken wie „achtsames Zuhören“, „achtsames Gehen“ usw. zu beschreiben, da dies gängigen Bezeichnungen entspricht. Das kann durch andere Begriffe wie „aktives oder aufmerksames Zuhören“, „aufmerksames Essen“, oder „aufmerksames Gehen“ ersetzt werden, wenn Ihnen das lieber ist.

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

Egal, welcher Begriff 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.

Danksagung

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an SEE Learning und hoffen, Ihnen und Ihren Schüler*innen damit eine nützliche Ressource zur Verfügung zu stellen. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit der SEE-Learning-Gruppe Ihrer Region und international austauschen.

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 1

Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

Übersicht

Im Kern geht es bei SEE Learning darum, dass die Schüler*innen lernen, wie sie gut für sich selbst und für andere sorgen können, insbesondere was die sogenannte emotionale und soziale Gesundheit anbelangt. Alle Komponenten von SEE Learning beruhen daher auf Mitgefühl: Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Es reicht jedoch nicht, den Schüler*innen aufzutragen, sich selbst und anderen gegenüber mitfühlend zu sein; vielmehr müssen verschiedene Methoden präsentiert und eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung gestellt werden. Sobald die Schüler*innen den Wert und Nutzen dieser Werkzeuge und Methoden erkennen, werden sie diese von sich aus anwenden und für ihre Zwecke nutzen. Von da an fördern sie ihre eigene Entwicklung und die ihrer Mitschüler*innen selbständig.

Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen – führt demnach in die grundlegenden Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl ein. Die Begriffe „Freundlichkeit“ oder „freundliche Zuwendung“ werden für jüngere Kinder genutzt, während sich der Begriff „Mitgefühl“ an ältere Kinder richtet. Diese Begriffe weisen inhaltlich zwar leichte Unterschiede auf, entscheidend für die Zwecke von SEE Learning ist jedoch, sie vorzustellen und gemeinsam mit den Schüler*innen zu erkunden, damit diese nach und nach ein eigenes, breit gefächertes Verständnis von diesen Konzepten und ihrer praktischen Umsetzung entwickeln. Alle weiteren Kapitel von SEE Learning basieren auf dieser Grundlage: Sie erkunden Mitgefühl für sich selbst im persönlichen Bereich in Bezug auf Körper, Geist und Gefühle (Kapitel 2-4), Mitgefühl für andere (Kapitel 5 und 6) und Mitgefühl im systemischen Kontext (Kapitel 7). In gewisser Weise stellt dieses erste Kapitel also vor, womit sich SEE Learning befasst, während es in den nachfolgenden Kapitel darum geht, wie sich diese Inhalte umsetzen lassen.

Lernerfahrung 1, „Freundlichkeit erforschen“, stellt das Konzept von Freundlichkeit vor und erkundet, was sie bedeutet und warum wir auf sie angewiesen sind. Mit zwei Aktivitäten untersucht sie den Zusammenhang zwischen Freundlichkeit und Glück oder Wohlbefinden: einer Übung im Kreis (Schritt rein/Schritt raus) und der Zeichnung einer freundlichen Begebenheit. Es ist wichtig, dass sich die Schüler*innen mit der Verbindung von Freundlichkeit und Wohlbefinden beschäftigen. Wenn ihnen klar wird, dass unser Wunsch, von anderen Menschen freundlich (anstatt grob und grausam) behandelt zu werden, auf unserem Wunsch nach Glück und Wohlbefinden beruht, dann können sie erkennen, dass dies sehr wahrscheinlich auch für andere zutrifft. Wenn wir also freundlich behandelt werden möchten, ist es sinnvoll, anderen Menschen unsererseits freundlich zu begegnen. Das ist das Prinzip von Gegenseitigkeit.

Lernerfahrung 2, „Klassenvereinbarungen“, gibt den Schüler*innen Gelegenheit, eine Liste mit Vereinbarungen zu erstellen, die sie einhalten möchten, um in der Klasse eine sichere und freund-

liche Atmosphäre für alle zu schaffen. Diese Vereinbarungen selbst zu formulieren gibt den Schüler*innen Gelegenheit, Freundlichkeit unmittelbar zu erkunden und zu erkennen, was unser Bedürfnis nach Freundlichkeit im Kontext eines Lebensraumes bedeutet, den wir mit anderen teilen.

Lernerfahrung 3, „Freundlichkeit üben“ kommt auf die Klassenvereinbarungen zurück und verfolgt dabei die Absicht, sie für die Schüler*innen konkreter fassbar zu machen. Zunächst führen die Kinder eine Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse durch und übersetzen die getroffenen Vereinbarungen in praktische Beispiele, die durchgespielt werden können. Anschließend führen sie einander diese kleinen Beispiele vor und reflektieren ihre Erfahrungen. Dieser Prozess, Verstehen zu verkörpern, sollte im Verlauf des Schuljahres weiter fortgesetzt werden; das macht es leichter, das Jahr über konkret auf die Klassenvereinbarungen zurückzukommen.

Lernerfahrung 4, „Freundlichkeit und Wohlwollen als innere Qualitäten“ möchte das Verständnis von Freundlichkeit vertiefen und nutzt dazu Geschichten, die im Anschluss besprochen werden. Oft verbinden wir Freundlichkeit mit äußeren Gesten, beispielsweise Essen oder Geld zu spenden, etwas Nettes zu sagen oder einem Menschen, der gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht die Absicht hinter diesen Taten oder Worten jedoch darin, die andere Person auszunutzen, dann stellt das für uns keine echte oder wahre Freundlichkeit dar; wir erachten das auch nicht als wahre Hilfe.

Das Ziel von SEE Learning besteht nicht darin, den Kindern zu sagen, was sie tun sollen oder wie sie sich „angemessen“ verhalten; es zielt vielmehr darauf ab, den Schüler*innen zu helfen, eine aufrichtige innere Motivation dafür zu entwickeln, nach dem Besten in sich selbst zu suchen und sich um das Beste für andere zu bemühen. Es ist daher wichtig, die Bedeutung von inneren Qualitäten im Gegensatz zu rein äußerlichem Verhalten zu erkennen. Dazu müssen die Schüler*innen begreifen, dass Freundlichkeit oder Wohlwollen tiefer reicht als äußerliche Gesten; es ist eine innere Einstellung und Haltung des Herzens: die Absicht, einem anderen Menschen zu helfen und ihn glücklich zu machen. Auf dieser Grundlage entwickeln die Schüler*innen schließlich ihre eigene Definition von Freundlichkeit, die sie später, wenn sich ihr Verständnis verfeinert, ergänzen und vertiefen können.

Das Kapitel schließt mit Lernerfahrung 5, „Freundlichkeit erkennen und Interdependenz erforschen“: Hier wird Freundlichkeit weiter erforscht, dieses Mal unter Einbezug von Interdependenz, was sich mit dem Konzept von Dankbarkeit überschneidet, die im Curriculum zu einem späteren Zeitpunkt eingehend erkundet wird. Obwohl uns jeden Tag zahlreiche freundliche Gesten umgeben, erkennen wir sie oft nicht als solche an oder nehmen sie als selbstverständlich hin. Indem sie alltägliche Aktivitäten genauer anschauen und darauf achten, wie in verschiedenlicher Weise Freundlichkeit daran beteiligt ist, üben und stärken die Schüler*innen die Fertigkeit, Freundlichkeit wertzuschätzen. Nach und nach werden sie in der Lage sein, mehr freundliche Gesten und

Taten in ihrer Umgebung wahrzunehmen sowie ihre eigenen freundlichen Gesten besser zu erkennen und wertzuschätzen. Zu Üben, Freundlichkeit in den unterschiedlichsten Formen zu erkennen, kann zu einer tieferen Wertschätzung führen, für die Bedeutung von Freundlichkeit und Fürsorge im Alltag, unser Wohlbefinden und sogar unser Überleben. In dieser Lernerfahrung wird darüber hinaus das Konzept der wechselseitigen Abhängigkeit vorgestellt, und die Schüler*innen erkunden, wie eigene Errungenschaften und die Gegenstände ihrer Umgebung durch die freundlichen Taten anderer ermöglicht werden; das bereitet den Boden für ein tieferes Erforschen von Interdependenz und Dankbarkeit zu einem späteren Zeitpunkt des Curriculums.

Manchmal fällt es einigen Kindern schwer, Freundlichkeit in sich selbst und in anderen zu erkennen. Gesten, die wir als freundlich wahrnehmen, beispielsweise einer Person die Tür aufzuhalten (oder sogar der Akt des Unterrichtens!), kommen einigen vielleicht nicht freundlich vor. Seien Sie geduldig und erlauben Sie den Schüler*innen, diese Konzepte allmählich zu ergründen. Es kann hilfreich sein, von anderen Kindern zu hören, was sie unter Freundlichkeit verstehen oder welche freundlichen Gesten sie bei ihren Mitschüler*innen beobachtet haben. Es kann einige Zeit in Anspruch nehmen, doch wahrscheinlich werden Sie im Laufe der Zeit wahrnehmen, wie sich die Perspektive allmählich dahin verlagert, Freundlichkeit in unterschiedlichen Formen besser zu erkennen.

Die Komponenten einer Lernerfahrung

Sie werden bemerken, dass jede Lernerfahrung mit einer Einstimmung beginnt und sich diese „Check-ins“ im Laufe der Zeit verändern und entwickeln. Diese Einführungen geben Gelegenheit, sich auf die Lernerfahrung einzustimmen und einen Wendepunkt im Tagesablauf zu signalisieren; darüber hinaus stärken sie Fähigkeiten durch wiederholtes Üben. Wir laden Sie ein, diese Einstimmungen auch in anderen Momenten zu nutzen, selbst wenn Ihnen nicht genug Zeit für eine vollständige Lernerfahrung zur Verfügung steht.

Zu einigen Lernerfahrungen gehört ein Austausch, der den Schüler*innen ein grundlegendes Verständnis für einen Begriff oder ein Konzept vermitteln. Dies geschieht zur Wissensvermittlung. Die Lernerfahrungen umfassen auch Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse als kurze Aktivitäten, die dazu angelegt sind, Wissen in kritische Erkenntnisse zu verwandeln – persönliche Aha-Momente, in denen die Schüler*innen etwas von sich aus begreifen. Wann immer das möglich ist, wird erhaltenes Wissen in Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse integriert (anstatt separat präsentiert zu werden), so dass die Schüler*innen aus eigener Erfahrung lernen können.

Darüber hinaus beinhalten die Lernerfahrungen praktische Reflexionen als Möglichkeit, kritische Erkenntnisse in verkörpertes Verständnis umzuwandeln und Erfahrungen zu vertiefen. In manchen Fällen sind Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse und Reflexionen nicht klar voneinan-

der abgegrenzt, da eine Reflexion zu Erkenntnissen führen kann. Eine Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse kann wiederholt und vertieft werden, um zu weiterer Reflexion und einem Verinnerlichen von Erfahrungen einzuladen. Beide Formate sind jeweils mit einem Sternchen markiert, das anzeigt, dass Sie diese Aktivität bei Bedarf (mehrmals) wiederholen können.

Schließlich endet jede Lektion mit einer Nachbesprechung, die den Schüler*innen Gelegenheit gibt, über die Lernerfahrung als Ganzes nachzudenken und Überlegungen, Gefühle und Fragen zu mitzuteilen.

Zeit und Tempo

Jede Lernerfahrung ist für eine Dauer von mindestens 30 Minuten konzipiert. Es wird empfohlen, mehr Zeit dafür aufzuwenden, insbesondere für die Übungen/Aktivitäten und die Reflexionen, wenn Ihnen der Raum dafür zur Verfügung steht und Ihre Schüler*innen dazu in der Lage sind. Stehen Ihnen weniger als 30 Minuten zur Verfügung, ist es möglich, nur eine oder zwei Übungen oder einen Teil einer Übung zu machen und die Lernerfahrung bei der nächsten Zusammenkunft fortzusetzen. Beachten Sie jedoch, dass die Einstimmung und die Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse unabhängig vom zeitlichen Rahmen stets eingeschlossen werden sollten.

Eine Friedensecke einrichten

Sie können sich überlegen, eine ruhige Ecke einzurichten, in die sich die Schüler*innen zurückziehen können, wenn sie aufgeregt sind oder etwas Zeit für sich brauchen. Das könnte auch ein guter Ort sein, Bilder oder Diagramme aufzuhängen, die Ihre Schüler*innen gestaltet haben, bzw. Poster und andere Materialien, die SEE Learning unterstützen. In manchen Klassenräumen gibt es Kissen, ein Stofftier, besondere Bilder, ein Poster der resilienten Zone (wird in Kapitel 2 erklärt), Schneekugeln und Sanduhren, Musik, Bücher und andere Ressourcen. Erklären Sie den Kindern, dass der Ruhebereich ein Ort ist, an dem sie eingeladen sind, freundlich und mitfühlend sich selbst gegenüber zu sein und Dinge zu tun, die sie im Rahmen von SEE Learning kennenlernen. Mit der Zeit wird es den Schüler*innen helfen, sich allein schon in die Ruhe-Ecke zu begeben, wenn sie sich beruhigen oder an einen Ort von Wohlbefinden im Körper zurückkehren möchten, weil sie diesen Bereich mit Sicherheit und Wohlbefinden assoziieren.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Ihre Schüler*innen werden schlussendlich persönliche Praktiken kennenlernen, die Sie nutzen können. Im Rahmen von SEE Learning wird berücksichtigt, dass die Kinder verschiedene Bezüge zu unterschiedlichen Praktiken entwickeln werden. Zudem werden diese allmählich aufgebaut, im Wissen darum, dass es den Schüler*innen ohne eine sorgfältige Vorbereitung mit manchen Übungen sogar schlechter gehen kann als vorher.

Kapitel 1 bereitet den Boden für die persönliche Praxis vor, indem es eine sichere und liebevolle Umgebung schafft. Kapitel 2 stellt Praktiken vor, die das Nervensystem beruhigen und regulieren. Kapitel 3 stellt Praktiken vor, in denen es um das Kultivieren von Aufmerksamkeit geht (und die gemeinhin als Übungen von „Achtsamkeit“ bezeichnet werden). Kapitel 4 stellt Praktiken vor, bei denen es um Emotionen geht.

Es ist ratsam, diese Abfolge so gut wie möglich zu berücksichtigen: So sind Ihre Schüler*innen auf jedes weitere Übungsformat vorbereitet und können auf schlichtere Praktiken zurückgreifen, falls sie aufgewühlt, durcheinander oder dysreguliert sind.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen:

Es wird nachdrücklich empfohlen, konkrete eigene Erfahrung mit einigen Praktiken aus Kapitel 2 und 3 zu sammeln, sofern Sie noch nicht mit ihnen vertraut sind, bevor Sie diese mit Ihren Schüler*innen durchführen. Selbst kurzes persönliches Üben (beispielsweise ein paar Minuten täglich) wird Ihren Unterricht effektiver gestalten. Früh damit zu beginnen erlaubt Ihnen, möglichst viel praktische Erfahrung zu sammeln, bevor Sie mit Ihren Schüler*innen üben.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Wenn Sie den im Begleitheft zu SEE Learning enthaltenen konzeptuellen Rahmen noch nicht gelesen haben, ist es ratsam, dies bis zum Ende des persönlichen Bereichs zu tun.

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, liebe Bezugspersonen,

Ihr Kind beginnt ein Programm für **Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen (SEE Learning)**. SEE Learning ist ein an der Emory Universität entwickeltes Bildungsprogramm für alle Jahrgangsstufen zur Förderung der sozialen, emotionalen und ethischen (SEE) Entwicklung junger Menschen. SEE Learning ergänzt bestehende Programme von sozialem und emotionalem Lernen (SEL), indem es den Fokus auf das Schulen von Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Fürsorge, eine Bewusstheit für größere Systeme und ethisches Engagement einschließt.

Im Kern geht es bei SEE Learning darum, den Schüler*innen zu zeigen, wie sie gut für sich selbst und für andere sorgen können, insbesondere was die sogenannte emotionale und soziale Gesundheit angeht. SEE Learning beruht auf Mitgefühl: Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Mitgefühl wird jedoch nicht als Weisung unterrichtet, sondern durch das Kultivieren bestimmter Fertigkeiten, beispielsweise zu lernen, das eigene Nervensystem zu regulieren und mit Stress umzugehen, etwas über Gefühle zu erfahren und konstruktiv mit ihnen umzugehen, Beziehungskompetenzen zu erwerben und zu lernen, umfassender über die Gemein- und Gesellschaften nachzudenken, in denen wir leben. Ziel von SEE Learning ist es, den Schüler*innen Mittel und Werkzeuge für ihr gegenwärtiges und zukünftiges Wohlergehen an die Hand zu geben.

Erste Schritte im Kapitel 1

SEE Learning ist in Einheiten oder Kapitel unterteilt. „Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen“ stellt die grundlegenden Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl vor. Der Begriff „Freundlichkeit“ oder „Wohlwollen“ wird für jüngere Schüler*innen verwendet, während bei den älteren Schüler*innen das Wort „Mitgefühl“ benutzt wird. Mitgefühl bezieht sich auf die Fähigkeit, Anteilnahme für sich selbst und andere zu zeigen, und wird als eine Quelle von Stärke unterrichtet, nicht als Zeichen von Schwäche oder Unfähigkeit, für sich selbst oder andere einzustehen. Immer mehr wissenschaftliche Forschungsergebnisse (auf die im Begleitbuch zu SEE Learning verwiesen wird) belegen die günstigen Auswirkungen auf Gesundheit und Beziehungen, die durch das Kultivieren von Mitgefühl entstehen können.

Üben zu Hause

Wir laden Sie ein, sich aktiv daran zu beteiligen, wie Ihr Kind SEE Learning erfährt. Sowohl das Curriculum als auch das Begleitheft zu SEE Learning sind erhältlich: Dort finden Sie eine Übersicht, den konzeptuellen Rahmen, auf den sich das Programm bezieht, und Verweise auf die wissenschaftliche Forschung, auf denen das Programm beruht. Fragen Sie während diesem ersten Kapitel beim Essen oder zu einem anderen Zeitpunkt, welche freundlichen Gesten die einzelnen Familien- oder Haushaltsmitglieder an diesem Tag beobachtet haben oder an welchen sie beteiligt waren. Weisen Sie Ihr Kind in anderen Momenten auf freundliche und mitfühlende Situationen hin, die sie wahrnehmen, und laden Sie es ein, dies auch zu tun. Das fördert die Fähigkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl zu erkennen und wertzuschätzen.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Weitere Information zu SEE Learning finden Sie im Internet unter: www.compassion.emory.edu

Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

Ebenfalls empfohlen werden Daniel Goleman und Peter Seneges kurzes Buch „*The Triple Focus*“ sowie Linda Lantieri und Daniel Golemans Buch „*Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen*“ von Linda Lantieri und Daniel Goleman

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Freundlichkeit (Wohlwollen) erforschen

ABSICHT

Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, den Schüler*innen SEE Learning vorzustellen, indem sie Freundlichkeit erkunden und sich damit auseinandersetzen, warum wir diese Qualität brauchen. Grundlage von SEE Learning sind Mitgefühl und Freundlichkeit. Es ist wichtig, dass die Kinder von Anfang an lernen, was Freundlichkeit und Wohlwollen bedeuten und warum wir sie brauchen und für uns wünschen. Wir alle möchten Freundlichkeit erfahren, weil wir glücklich sein und uns wohl fühlen möchten; kein Mensch sehnt sich nach Traurigkeit, Problemen und Schwierigkeiten. Haben wir das erkannt, dann können wir erfassen, warum wir ande-

ren Menschen freundlich begegnen sollten; auch sie möchten – so wie wir selbst – lieber froh anstatt traurig sein. (Hinweis: Die nächste Lernerfahrung wird dieses Verständnis für unser gemeinsames Bedürfnis nach Freundlichkeit nutzen, um gemeinsam eine Liste von Klassenvereinbarung zu erstellen, auf die sich alle einigen, um ein sicheres und produktives Lernumfeld zu unterstützen.)

*Mit einem Sternchen markierte Übungen können mehrmals wiederholt werden (mit oder ohne Veränderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erkennen, dass wir alle glücklich sein und freundlich behandelt werden möchten;
- den Zusammenhang zwischen Freundlichkeit und Glück oder Wohlbefinden erkunden;
- eine persönliche Zeichnung zu Freundlichkeit kreieren, die ihnen als Ressource dienen kann.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

DAUER

30 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

- die nachfolgend bereitgestellten Anregungen,
- ein Tagebuch und Bleistifte für jedes Kind,
- Filzstifte o.ä. zum Zeichnen.

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Wir werden dieses Jahr jede Woche ein wenig Zeit damit verbringen, mehr über uns selbst und einander zu erfahren.“
- Wir machen ein paar Aktivitäten, um zu lernen, was Glück ist und was Freundlichkeit ist.
- Wir werden lernen, wie wir unser Klassenzimmer zu einem Ort machen können, an dem wir uns wohl und sicher fühlen und gerne lernen.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 12 Minuten

Schritt rein, Schritt raus

Übersicht

Die Schüler*innen betreten und verlassen einen Kreis, je nachdem, ob die Aussage, welche die Lehrperson macht, auf sie zutrifft oder nicht. Dabei schauen sich die Schüler*innen jedes Mal um, um zu sehen, wer sich im bzw. außerhalb des Kreises befindet. Das zeigt, wer die gleiche Eigenschaft oder Erfahrung teilt und auf wen das nicht zutrifft.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Wir unterscheiden uns in Vielem, doch der Wunsch nach Glück und Freundlichkeit verbindet uns alle.

Benötigtes Material

Das nachfolgende Skript mit Anregungen.

Anleitung

- Die Schüler*innen bilden einen Kreis.
- Nutzen Sie die Aussagen im nachfolgenden Beispielskript; fordern Sie die Schüler*innen

auf, in den Kreis zu treten, wenn die Aussage auf sie zutrifft.

- Laden Sie die Schüler*innen ein, sich umzusehen und zu schauen, wer sich im Kreis bzw. wer sich außerhalb befindet. Besprechen Sie das.
- Erklären Sie zum Abschluss: Schaut euch um. Anscheinend sind wir alle glücklicher, wenn andere Menschen freundlich zu uns sind. Wir können über etwas miteinander verbunden sein, das wir mögen oder „haben“, wie die gleiche Anzahl von Geschwistern, und wir können eine Verbindung über etwas herstellen, das unsere ganze Klasse vereint: unser Wunsch, glücklich zu sein und freundlich behandelt zu werden.

Tipps für den Unterricht

- Sie benötigen einen ausreichend großen Raum, damit sich die Schüler*innen zu einem großen Kreis versammeln können, den sie betreten und wieder verlassen. Möglicherweise müssen Sie Tische und Stühle zur Seite rücken. Alternativ können Sie diese Aktivität auch im Freien oder in der Turnhalle durchführen.
- Anstatt einen Kreis zu betreten und zu verlassen, können die Schüler*innen auch einen Stuhlkreis bilden und bei den einzelnen Fragen aufstehen bzw. sitzen bleiben, oder sie heben die Hände anstatt in den Kreis zu treten. Unabhängig davon, für welche Variante Sie sich entscheiden: Achten Sie darauf, dass sich alle gegenseitig sehen können, damit die Kinder schauen können, wie die anderen in der Klasse die einzelnen Fragen beantworten.

- Ergänzen Sie die im nachfolgenden Beispielskript angeführten Fragen, wenn Sie das für angebracht halten und die Zeit es erlaubt. Sie können die Fragen bei Bedarf auch an Ihre spezifische Gruppe anpassen. Entscheidend ist, mit Dingen zu beginnen, bei denen sich die Schüler*innen höchstwahrscheinlich unterscheiden, also persönliche Vorlieben oder Aspekte ihrer Identität, und allmählich zu dem zu gelangen, was uns allen gemeinsam ist: dass wir glücklich sein möchten und freundliches Verhalten schätzen.
- Sollten einige Schüler*innen bei den letzten Fragen nicht in den Kreis treten, vergewissern Sie sich, dass sie die Fragen richtig verstanden haben. Fühlen Sie sich jedoch nicht verpflichtet, alle zu veranlassen, in den Kreis zu treten oder Ihre Schlussfolgerungen zu akzeptieren: Nachfolgende Lernerfahrungen werden sich weiterhin eingehend mit den Konzepten von Glück und Freundlichkeit befassen, und ein tieferes Verständnis kann dazu führen, dass sich die Ansichten und Gefühle der Kinder wandeln.

Beispielskript

- *„Lasst uns einen großen Kreis bilden. Dieser Kreis ist ein sicherer Ort. Alle dürfen eigenständig und unabhängig Gedanken und Empfindungen zeigen, ohne dass dies von anderen kommentiert oder beurteilt wird.*
- *Wenn ich etwas sage, das auf dich zutrifft, dann tritt in die Mitte des Kreises. Wir versuchen, dabei nicht zu sprechen und stattdessen darauf zu achten, was um uns herum geschieht.*
- *Fangen wir an.*
- *Tritt in die Mitte, wenn du einen Bruder oder eine Schwester hast.*
- *Schaut euch jetzt bitte um und nehmt wahr, wer noch Geschwister hat bzw. keine hat. Geht dann bitte alle wieder zurück zum Rand.*
- *Schauen wir uns nun ein paar Sachen an, bei denen es darum geht, ob du sie magst.*
- *Tritt in den Kreis, wenn du Pizza magst.*
- *Schau dich um und nimm wahr, wer sonst noch Pizza mag. Verlasse den Kreis bitte wieder.*
- *Tritt in den Kreis, wenn du gern mit Lego oder Klötzen spielst.*
- *Schau dich um und nimm wahr, wer sonst noch gerne mit Lego oder Klötzen spielt. Geh dann bitte wieder zurück zum Rand.*
- *Tritt in die Mitte, wenn du gern Sport treibst oder aktive Gruppenspiele magst.*
- *Wem ist aufgefallen, dass sie*er Gemeinsamkeiten mit anderen Kindern hat? Was habt ihr gemeinsam? (Diese Fragen sind von entscheidender Bedeutung, da die Kinder darüber mehr Verbindungen untereinander herstellen und für den nächsten Schritt bereit werden.)*
- *Mir fällt auf, dass jedes Mal nur einige von euch in den Kreis treten. Schauen wir mal, was passiert, wenn ich Folgendes frage: Tritt in den Kreis, wenn du lieber glücklich als traurig bist.*
- *Schaut euch jetzt um. Was fällt euch auf?*
- *Aha, sieh an! Wir stehen alle (oder die meisten von uns) in der Mitte des Kreises! Sieht so aus, als wäre es uns allen lieber, glücklich als traurig zu sein.*

- *Tritt in den Kreis, wenn du dich besser fühlst, wenn du glücklich bist als wenn du traurig bist.*
- *Schauen wir uns um. Wie viele von uns sind hier?*
- *Tritt in den Kreis, wenn es dir lieber ist, dass andere freundlich zu dir sind, anstatt dich gemein zu behandeln.*
- *Schauen wir uns um. Sind wir alle hier?*
- *Sieht so aus, als fänden wir es gut, wenn andere Menschen uns freundlich begegnen. Lasst uns nun wieder aus dem Kreis treten.*
- *Tritt in den Kreis, wenn du glücklicher bist, wenn andere nett zu dir sind als wenn sie dich gemein behandeln.*
- *Schauen wir uns um. Sieht so aus, als ginge es uns allen besser, wenn andere nett zu uns sind."*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 2 | 12 Minuten

Freundlichkeit erinnern und zeichnen*

Überblick

Die Schüler*innen zeichnen eine Situation, in der jemand freundlich zu ihnen war; sie schreiben ein paar Sätze dazu, um die Situation zu erklären und zu beschreiben, wie sie sich in dem Moment fühlten.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können uns freundliche Momente, die wir erlebt haben oder uns vorstellen, in Erinnerung rufen.

- Freundlichkeit trägt zu Glück und unserem Wohlbefinden bei.
- Wir alle möchten glücklich sein.

Benötigtes Material

- ein Tagebuch für jedes Kind,
- Filzstifte oder Buntstifte zum Zeichnen.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich eine Situation ins Gedächtnis zu rufen, in der jemand freundlich zu ihnen war.
- Bitten Sie die Schüler*innen, diese Situation in ihr SEE -Learning-Tagebuch zu zeichnen. Anschließend sollen sie folgende Fragen zu diesem Erinnerungsbild in ein paar Sätzen beantworten:
 - Wie sah dieser Moment aus? Wie hat er sich angefühlt? Wie sahst du aus? Wie hast du dich gefühlt?
- Lassen Sie den Kindern ein paar Minuten Zeit zum Zeichnen und Schreiben; helfen Sie einzelnen Schüler*innen, falls das nötig sein sollte. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die meisten fertig sind, laden Sie die Klasse zu einem Austausch ein.
- Fragen Sie bei diesem Austausch, wie es sich angefühlt hat, Freundlichkeit zu erfahren.
- Erzählen Kinder von Situationen, die unfreundlich bzw. nicht nett waren oder in ihnen ein Gefühl von Unbehagen hinterließen, erinnern Sie sie daran, dass Freundlichkeit etwas ist, was ein gutes Gefühl in uns auslöst, und wir uns wohl fühlen, wenn andere uns so bege-

nen; bitten Sie sie, an eine andere Situation zu denken, in der sie Freundlichkeit erfahren haben und sich damit gut fühlten.

- Lassen Sie so viele Kinder erzählen, wie es die Zeit erlaubt; lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die schlichte Tatsache, dass wir alle freundlich behandelt werden möchten, weil wir uns damit besser fühlen, und dass wir alle glücklich sein möchten.

Tipps für den Unterricht

- Sie können diese Aktivität an Tischen oder Pulten durchführen oder als ganze Gruppe im Kreis sitzen. Das nachfolgende Skript ist für Schüler*innen formuliert, die an Tischen oder Pulten sitzen.
- Lassen Sie einige Schüler*innen ihre freundliche Situation erzählen, falls anderen nichts einfällt; dies kann ihnen eine Stütze sein und Orientierung bieten.
- Sie können die Anregungen zu den Sätzen, die die Schüler*innen in ihr Heft formulieren sollen, an die Tafel oder auf einen Papierbogen schreiben.
- Sie können die Übung beispielhaft vormachen, indem Sie eine eigene Zeichnung sowie ein paar Sätze als Antwort auf die Fragestellungen zu ihrem Bild zeigen.
- Je nach Klassengröße und dem Widerstreben mancher Kinder, in einer großen Gruppe zu sprechen, können Sie die Kinder zuerst zu zweit zu einem Austausch zusammenkommen lassen.
- Sie können Ihre Schüler*innen auch fragen, was sie empfinden, wenn ein anderes Kind

sein freundliches Erleben mitteilt; unter Umständen löst es in ihnen ein Wohlgefühl aus oder erinnert sie an einen Moment, in dem jemand in ähnlicher Weise nett zu ihnen war.

- Diese Zeichenübung kann in verschiedenen Unterrichtseinheiten wiederholt werden; achten Sie jedoch darauf, wenigstens ein Exemplar der Zeichnungen aufzubewahren, da diese in späteren Lernerfahrungen nochmals verwendet werden. Die Kinder können ihre Zeichnungen selbst aufbewahren, Sie können sie an die Wand hängen oder einsammeln und später wieder austeilen, wenn sie gebraucht werden. Diese Aktivität kann mindestens einmal im Monat wiederholt werden.

Beispielskript

- *„Geht zurück an eure Schreibtische.*
- *Erinnert ihr euch, wie wir sehen konnten, dass wir alle es mögen, wenn andere Menschen freundlich zu uns sind?*
- *Lasst uns einen Moment in Stille nachdenken, ob uns eine Situation einfällt, in der jemand freundlich und nett zu uns war. Manchmal ist es einfacher, sich zu erinnern, wenn wir die Augen schließen oder den Blick auf den Boden richten. Ich lasse meine Augen offen.*
- *Es kann etwas ganz Besonderes sein oder auch etwas ganz Kleines.*
- *Vielleicht hat dir jemand geholfen oder etwas Nettes zu dir gesagt.*
- *Vielleicht hat ein*e Freund*in mit dir gespielt, oder jemand hat dir ein Spielzeug gegeben oder ein Geschenk gemacht.*

- *Hebt die Hand, wenn euch eine Situation einfällt, in der jemand freundlich zu euch war. (Lassen Sie einige Schüler*innen ihre freundliche oder liebenswürdige Situation erzählen, falls anderen nichts einfällt; dies bietet ihnen eine Stütze und gibt Orientierung.)*
- *Wir werden unsere Erfahrungen und Ideen in besonderen Tagebüchern festhalten. Ich werde euch manchmal bitten, etwas in diese Tagebücher zu zeichnen, manchmal sollt ihr etwas schreiben, manchmal beides. Heute schlagt ihr die erste Seite eures Tagebuchs auf und beginnt zu zeichnen und zu schreiben.*
- *Beantworte diese Fragen: Was ist passiert? Wie hat es sich angefühlt? Wie hast du dich gefühlt? (Geben Sie den Schüler*innen ein paar Minuten Zeit zum Zeichnen und Schreiben. Unterstützen Sie einzelne Schüler*innen, falls nötig. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die meisten fertig sind, laden Sie die Klasse zu einem Austausch ein.)*
- *Jetzt haben wir alle einen Moment gezeichnet, in dem jemand nett zu uns war.*
- *Wer möchte zeigen, was er*sie gezeichnet hat, und uns von dieser Situation erzählen?*
- *Diese Zeichnungen stehen euch in eurem Tagebuch als Ressource zur Verfügung; ihr könnt auf sie zurückkommen, wenn euch eine Erinnerung an einen freundlichen Moment gut täte. Ihr könnt euch das, was wir getan haben, jederzeit nochmals anschauen, und positive Gefühle fördern."*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was meint ihr: Möchten wir alle glücklich sein? Ist Freundlichkeit uns allen lieber als boshafte Verhalten?*
- *Wie fühlen wir uns, wenn andere freundlich zu uns sind? Wie fühlen wir uns, wenn sie gemein sind?*
- *Dieses Jahr werden wir einander helfen, ein fürsorgliches Klassenzimmer zu kreieren. Wenn wir alle gerne glücklich sind und alle Freundlichkeit mögen, dann sollten wir lernen, freundlich zueinander zu sein. Und genau das ist es, was wir tun werden.*
- *Kannst du in einem Wort oder einem Satz sagen, was du heute über Freundlichkeit gelernt hast?“*
(Geben Sie Raum für die Rückmeldung der Schüler*innen.)

Klassenvereinbarungen

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, weiter zu erforschen, worin das Wesen von Freundlichkeit besteht, wie wir alle sie 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 in der Klasse fördern. Diese Vereinbarungen selbst zu formulieren hilft den Schüler*innen, Freundlichkeit unmittelbar zu erkunden und auf diese Weise zu erkennen, welche Auswirkung unser Bedürfnis nach Freundlichkeit im Kontext eines Raums, den wir mit anderen teilen, mit sich bringt. Es för-

dert 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 unmittelbar betroffen sind. Es richtet die Kinder zudem dahin aus, sich mit der konkreten Präsenz anderer Menschen sowie deren Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

*Mit einem Sternchen markierte Übungen können mehrmals wiederholt werden (mit oder ohne Veränderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

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

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches
Gewahrsein

DAUER

45 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen, der an die Wand gehängt werden kann, mit der Überschrift „Wir vereinbaren, in unserem Klassenzimmer...“,
- eine Tafel oder ein zweiter Papierbogen für die erste Ideensammlung,
- Stifte.

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- „Letztes Mal haben wir uns mit Freundlichkeit und Wohlbefinden befasst. Wir haben „Schritt rein/Schritt raus“ gespielt und eine Situation gezeichnet, in der jemand freundlich zu uns war.“
- *Erinnert ihr euch 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 haben es lieber, wenn Leute freundlich zu uns sind anstatt gemein.)*
- *Hilft es uns, uns wohl zu fühlen, wenn andere Menschen nett zu uns sind?*
- *Nimm dir einen Moment, um an deine Zeichnung zu Freundlichkeit vom letzten Mal (oder an eine neue Zeichnung) zu denken. Verändert sich etwas in deinem Körper oder deinen Gefühlen? Was ist nun anders?“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 24 Minuten

Klassenvereinbarungen treffen

Übersicht

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

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle möchten freundlich behandelt werden und uns wohl fühlen.

- Wir können spezifische Dinge tun, um unser Wohlbefinden gegenseitig zu unterstützen.

Benötigtes Material

- große Papierbögen oder eine Tafel,
- Stifte.

Anleitung

- Fragen Sie die Schüler*innen, was sie gemeinsam vereinbaren können, um einen freundlichen, sicheren, fürsorglichen und zufriedenen Klassenverband zu ermöglichen.
- Sammeln Sie möglichst viele Vorschläge auf einer Liste an der Tafel oder auf einem Papierbogen, so dass alle Kinder sie sehen können. Wenn nötig, können Sie die Schüler*innen mit möglichen Ideen anregen, z.B.:
 - Freundlichkeit
 - Spaß haben
 - nicht mobben
 - sich gegenseitig helfen
 - teilen/sich abwechseln
 - sich gegenseitig respektieren
 - einander zuhören
 - nicht gemein sein
 - nicht schreien
 - um Hilfe bitten
 - aufmerksam sein
 - sich entschuldigen

Tipps für den Unterricht

Sie können allen Kindern freistellen, die nachfolgenden Fragen zu beantworten, nicht nur dem Kind, das den ursprünglichen Vorschlag gemacht hatte.

Beispielskript

- *„Lasst uns überlegen, wie es in unserer Klasse aussehen soll, und eine entsprechende Liste erstellen.*
- *Wir alle wollen froh sein und uns wohlfühlen, das ist uns also allen gemeinsam.*
- *Wir haben auch erkannt, dass wir uns wohler fühlen, wenn andere freundlich zu uns sind.*
- *Könnte Freundlichkeit also eine Sache sein, die wir auf die Liste setzen? Was meint ihr?*
- *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?“*

Nutzen Sie die Vorschläge der Kinder, um mit der ganzen Gruppe tiefer in die Materie einzusteigen, und stellen Sie ein oder zwei weitere Fragen wie:

- Was bedeutet das?
- Wie sähe das aus?
- Was wäre, wenn wir das alle täten?
- Was wäre, wenn wir das nicht täten?

(Setzen Sie diesen Prozess im Rahmen Ihrer zeitlichen Möglichkeiten fort.)

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 2 | 15 Minuten

(möglichst an einem anderen Tag)*

Vereinbarungen für das Klassenzimmer erstellen, Teil 2

Übersicht

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

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle möchten freundlich behandelt werden und uns wohl fühlen.
- Es gibt spezifische Dinge, die wir tun können, um unser Wohlbefinden gegenseitig zu unterstützen.

Benötigtes Material

- große Papierbögen oder eine Tafel,
- Stifte,
- die Liste aus der vorhergehenden Aktivität.

Anleitung

- Fassen Sie die Vereinbarungen gruppenweise zusammen und übertragen Sie sie auf den Bogen mit der Überschrift „Wir vereinbaren, in unserem Klassenzimmer...“.
- Wichtig ist, sie als positive Handlungsaufforderungen zu formulieren, z.B. „freundlich sein“ oder „hilfsbereit sein“ oder „um Hilfe bitten, wenn du sie brauchst“.
- Lesen Sie die Vereinbarungen gemeinsam laut vor.

- Es ist hilfreich, die Kinder die Vereinbarung unterschrieben zu lassen und das Plakat im Klassenzimmer aufzuhängen.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie diese Vereinbarungen treffen, um sich in ihrem Klassenzimmer wohler und sicherer zu fühlen.

Tipps für den Unterricht

- Falls möglich, vervollständigen Sie diese Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse am darauffolgenden Tag. Die Schüler*innen brauchen oft Zeit, damit sich die Vorschläge für die Vereinbarungen setzen können; manchmal bringen sie bei der nächsten Zusammenkunft sogar weitere Vorschläge ein.
- Wenn Sie diese Aktivität am nachfolgenden Tag vervollständigen, nutzen Sie die unterstehende kurze Einführung/Einstimmung als Einstieg.

Beispielskript

- *„Als kurze Einstimmung, wenn Sie die Übung an einem anderen Tag zu Ende bringen: Wir haben letztes Mal eine lange Liste von Dingen zusammengetragen, die wir brauchen, um uns in unserem Klassenzimmer sicher und wohl zu fühlen. Heute schauen wir uns diese Liste nochmals an. Wenn ihr etwas ergänzen wollt, sagt Bescheid.*
- *Vielleicht können wir ähnliche Punkte zusammenfassen und so ein paar grundlegende Vereinbarungen treffen, die uns im Gedächtnis bleiben.*
- *Auf diesem Plakat steht: ‚Wir vereinbaren, in unserem Klassenzimmer...‘ Hier können wir also unsere Vereinbarungen aus der Liste, die wir gerade erstellt haben, aufschreiben.*

- *Vielleicht können diese Punkte zusammengefasst werden?*
- *Wir könnten es so formulieren: ‚freundlich sein...‘*
- *(Setzen Sie diesen Prozess im Rahmen Ihrer zeitlichen Möglichkeiten fort.)*
- *Jetzt haben wir einige Vereinbarungen, die wir gemeinsam treffen können.*
- *Lasst sie uns anschauen und gemeinsam laut vorlesen.*
- *Wir werden versuchen, dies zu unserem eigenen Nutzen zu tun, damit wir uns hier in unserem Klassenzimmer wohler und sicherer fühlen.*
- *Lasst uns bis zu unserem nächsten Treffen weiter über diese Liste nachdenken; vielleicht möchten wir ihr dann noch etwas hinzufügen.“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Dieses Jahr werden wir lernen, wie wir zu uns selbst und zu anderen freundlich sein können. Wir werden lernen, wie wir dies erreichen können, und diese Vereinbarungen, die wir gemeinsam abgemacht haben, sind unser erster Schritt!*
- *Habt ihr heute etwas gelernt, das ihr nutzen könnt, um 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.)“*

ZUSÄTZLICHE PRAXIS

- Lassen Sie die Schüler*innen im Verlauf der nächsten ein oder zwei Wochen etwas zum Thema der Klassenvereinbarungen in ihr Tagebuch notieren. Lautet eine Vereinbarung beispielsweise „einen körperlich sicheren Raum für uns und andere schaffen“, könnte eine Anregung für das Tagebuch sein: Wie sieht das aus, wie sähe es aus, wenn wir das nicht täten, warum ist das wichtig?
- Eine andere Möglichkeit ist eine Ideensammlung/Graffitiwand der Vereinbarung. Dazu tragen die Schüler*innen in kleinen Gruppen Wörter, kurze Sätze und Bilder zusammen, die ihnen in Bezug auf diese Vereinbarung in den Sinn kommen.

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. Das 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 füreinander durchspielen und reflektieren, was sie dabei erleben. Indem die Kinder die Aspekte durchspielen, die sie sich für das

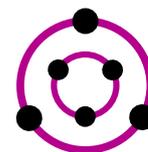
Klassenzimmer wünschen, wird sich ihr Verständnis für Freundlichkeit und die Vereinbarungen für die Klasse vertiefen – einschließlich der Art und Weise, wie diese praktisch aussehen. Dieser Prozess von verkörpertem Verstehen sollte sich im Laufe des Schuljahres fortsetzen; er wird es leichter machen, sich das Jahr über konkret auf die Klassenvereinbarungen zu beziehen.

*Mit einem Sternchen gekennzeichnete Übungen können mehrmals wiederholt werden (mit oder ohne Modifikationen).

LERNZIELE

- 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



Beziehungs- kompetenzen

DAUER

30 Minuten (Wahrscheinlich werden Sie diese Lernerfahrung mehr als einmal wiederholen wollen, um alle Klassenvereinbarung durchzuarbeiten.)

BENÖTIGTES MATERIAL

- Ihre Klassenvereinbarungen, die auf einem großen Papierbogen oder an der Tafel stehen

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns einen Moment still dasitzen und zur Ruhe kommen, damit wir ein wenig nachdenken können. (Pause) Vielleicht seid ihr müde oder voller Energie, vielleicht habt ihr einen herausfordernden oder einen aufregenden Morgen (Tag) hinter Euch. So oder so, es ist in Ordnung, so wie es ist.“
- Lasst uns nun sehen, ob uns irgendwelche freundlichen Momente im bisherigen Verlauf des Tages einfallen. Vielleicht geschah etwas zu Hause, auf dem Weg zur Schule oder eben erst, vor einer Minute. Schaut mal, was euch einfällt. Es ist nicht schlimm, wenn euch nichts einfällt, ihr könnt euch auch einfach einen Moment der freundlichen Zuwendung vorstellen. (Pause)
- Bleibt eine Zeitlang in Gedanken bei dieser freundlichen Situation.
- Möchte jemand mitteilen, an was sie*er gedacht hat?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Möchte noch jemand etwas sagen?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 22 Minuten

Klassenvereinbarungen in konkrete Hilfeleistungen verwandeln*

Übersicht

Die Schüler*innen spielen in kleinen Gruppen jeweils eine Klassenvereinbarung durch, während der Rest der Klasse versucht herauszufinden, welche Vereinbarung dargestellt wird. Wahrscheinlich werden Sie diese Lernerfahrung

mehr als einmal wiederholen wollen, um alle Klassenvereinbarung durchzuarbeiten.

Zu erkundende Inhalte / Erkenntnisse

- Wir alle möchten freundlich behandelt werden und uns wohl fühlen.
- Es gibt spezifische Dinge, die wir tun können, um unser Wohlbefinden gegenseitig zu unterstützen.

Benötigtes Material

- die Klassenvereinbarungen, die auf einem großen Papierbogen oder an der Tafel aufgelistet sind,
- jede Vereinbarung auf einem einzelnen Blatt Papier.

Anleitung

- Nachdem Sie sich auf Klassenvereinbarungen geeinigt haben, halten Sie sie einzeln auf einem Blatt Papier fest (eine Vereinbarung pro Blatt).
- Teilen Sie ihre Gruppe in kleine Gruppen (mit jeweils drei bis fünf Kindern) auf und geben Sie jeder Gruppe eine Vereinbarung.
- Teilen Sie mit, dass die einzelnen Gruppen ihre jeweilige Vereinbarung nachspielen werden, um zu zeigen, wie sie praktisch umgesetzt werden kann. Die Gruppe überlegt, wie sie die Vereinbarung am besten darstellen kann und bekommt Gelegenheit für eine kurze Probe, bevor sie ihre Demonstration vor der Klasse zum Besten gibt. Geben Sie den Kindern einige Minuten Zeit für die Entscheidungsfindung und Vorbereitung.
- Wenn die Gruppen soweit sind, spielen sie ihre jeweilige Vereinbarung vor der Klasse

durch. Sie können die Kinder im Publikum auffordern zu erraten, um welche Vereinbarung es sich handelt, anstatt es vorher anzusagen. Wenn die Zeit knapp wird, können Sie die Aktivität bei der nächsten Zusammenkunft fortsetzen.

Tipps für den Unterricht

- 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 Einheit auf die übrigen Vereinbarungen zurückzukommen. So wird im Laufe der Zeit jede allgemeine Vereinbarung mit konkreten Beispielen verbunden sein.
- Es kann hilfreich sein, diese „Sketche“ aufzuzeichnen, um sie für den Rest des Jahres als Referenz nutzen zu können.
- Bitte beachten Sie: Die Schüler*innen sollen positive Verhaltensweisen darstellen und kein weniger erwünschtes Verhalten demonstrieren.

Beispielskript

- *„Letztes Mal haben wir zusammen Klassenvereinbarungen erarbeitet. Warum ist es für uns wichtig, diese Vereinbarungen zu treffen? (Lassen Sie Raum für einige Rückmeldungen.)*
- *Wenn es nicht erwähnt wird, dann sagen Sie: Wir haben diese Vereinbarungen, damit wir uns alle in unserem Klassenzimmer möglichst sicher und wohl fühlen.*
- *Heute werden wir durchspielen, wie einige dieser Vereinbarungen aussehen. Zunächst teile ich euch in kleine Gruppen ein.*

- *Jede Kleingruppe bekommt von mir eine unserer Vereinbarungen. Eure Gruppe wird diese Vereinbarung nachspielen und zeigen, wie ihre praktische Umsetzung aussieht. Ihr habt kurz Zeit dafür, Ideen zu sammeln, euch untereinander zu einigen und euer kleines Rollenspiel zu proben, bevor ihr es dem, bevor ihr ihn dem Rest der Klasse zeigt. (Geben Sie drei bis fünf Minuten Zeit für die Entscheidungsfindung und Vorbereitung.)*
- *Okay, die erste Gruppe kann uns ihren Sketch zeigen. Das Publikum kann raten, um welche Vereinbarung es sich handelt. Wenn wir nicht genug Zeit haben, machen wir diese Übung beim nächsten Mal wieder.*
- *(Wiederholen Sie das mit jeder kleinen Gruppe, bis Sie alle Vereinbarungen durchgearbeitet haben.)“*

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 gesehen habt, wie ein Kind Hilfe benötigte oder Hilfe bekam?*
- *Oft fühlt es sich nicht nur gut an, Hilfe zu bekommen, sondern auch, sie anzubieten oder zu sehen, wie einem Menschen geholfen wird. Wenn andere uns helfen und nett zu uns sind, fühlen wir uns oft wohler und sicherer.*
- *Habt ihr etwas in Bezug auf Freundlichkeit erfahren oder geübt, das ihr vielleicht irgendwann anwenden möchtet?*

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

ZUSÄTZLICHE PRAXIS

- Es ist wichtig, dass die Kinder Freundlichkeit in authentischen Situationen üben. Nehmen Sie sich als Klasse in den nächsten Wochen zum Ziel, jeden Tag eine der Vereinbarungen zu üben (welche das ist, kann zu Beginn des Tages festgelegt werden) und am Ende des Tages zu schauen, ob und wie dies gelungen ist. Diese Übung kann im Lauf des Jahres immer wieder dann eingebracht werden, wenn die Kinder in Bezug auf die Klassenvereinbarungen nachlässig werden.
- Im SEE -Learning-Tagebuch können die Kinder aufschreiben, wie sie reagieren würden, wenn eine Klassenvereinbarung verletzt wird, beispielsweise: „Was könnten wir sagen oder tun, wenn jemand das Klassenzimmer nicht sauber hält?“ Sie können dort auch Situationen festhalten, in denen sie beobachtet haben, wie ein anderes Kind die Klassenvereinbarung befolgte oder wie sie das selbst taten

ABSICHT

Schwerpunkt dieser vierten Lernerfahrung ist es, sich eingehender mit dem Konzept von Freundlichkeit zu befassen und zu erforschen, ob es sich dabei lediglich um äußere Gesten handelt oder um etwas, das sich auch im eigenen Herzen zuträgt. Wir verbinden Freundlichkeit oft mit äußerlichen Handlungen, beispielsweise Essen oder Geld zu spenden, etwas Nettes zu sagen oder einer Person, die gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht die Absicht hinter diesen Taten und Worten jedoch darin, die andere Person zu beutzen, 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 Einstellung kultiviert werden kann – was das Wesen von SEE Learning ausmacht –, lernen sie hier, dass wohlwollende Zugewandtheit tiefer geht als rein äußerliche Handlungen und eine Haltung in Geist und Herz bedeutet: die Absicht, einem anderen Menschen zu helfen und ihn glücklich zu machen.

*Mit einem Sternchen gekennzeichnete Übungen können mehrmals wiederholt werden (mit oder ohne Modifikationen).

LERNZIELE

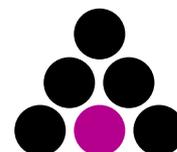
Schüler*innen werden:

- 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

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen, auf dem „Freundlichkeit“ steht, für jede Kleingruppe,
- Stifte,
- die SEE-Learning-Tagebücher der Kinder, Schreibutensilien,
- die unten angeführte Geschichte,
- die Zeichnungen zu Freundlichkeit aus Lernerfahrung 2.

EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- „Letztes Mal haben wir darüber gesprochen, wie wir ein freundliches und fürsorgliches Klassenzimmer schaffen können, und einige Vereinbarungen für das Klassenzimmer getroffen. Wer erinnert sich an einige Dinge, über die wir gesprochen und die wir auf unsere Liste gesetzt haben?
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)
- Heute werden wir uns damit beschäftigen, wie wir Freundlichkeit üben können.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Die beiden Brüder und der kleine Schwan

Überblick

In dieser Aktivität lesen Sie den Schüler*innen eine Geschichte vor, die zeigt, wie wir alle auf natürliche Weise Freundlichkeit bevorzugen, weil sie uns Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. 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, die andere Person zu benutzen, dann ist das für uns keine wahre Fürsorge. Wenn die Schüler*innen verstehen, dass freundliche Zuwendung nicht nur aus Handlungen besteht, sondern eine innere Qualität darstellt, dann wird ihnen klar, dass es nicht darum geht, sich lediglich nach außen hin auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, um Freundlichkeit zu üben: es ist vielmehr diese innere Qualität, die kultiviert werden kann.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

Benötigtes Material

Die unten angeführte Geschichte.

Anleitung

- Lesen Sie die Geschichte zusammen mit Ihrer Klasse
- Regen Sie eine Diskussion an; im Skript finden Sie dazu Beispielfragen, die Sie nutzen können.

Tipps für den Unterricht

- Die im Skript aufgeführten Beispielfragen können Ihnen helfen, eine Diskussion anzuregen, und die Schüler*innen ermuntern, die Geschichte in ihren verschiedenen Dimensionen auszuloten. Fügen Sie eigene Fragen hinzu und gehen Sie auf den Verlauf der Diskussion ein.
- Geben Sie den Kindern Gelegenheit, sich unbefangen auszutauschen, und erinnern Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt; behalten Sie jedoch auch die (oben aufgeführten) nachhaltigen Erkenntnisse im Blick, auf die Sie mit den Schüler*innen zusteuern. Diese Erkenntnisse müssen sich

von selbst einstellen, und es ist völlig in Ordnung, wenn sich nicht sofort bei allen Kindern alle Erkenntnisse einstellen; spätere Lernerfahrungen werden regelmäßig auf sie zurückkommen.

Beispielskript

- „Wir lesen gemeinsam eine Geschichte, in der es um Freundlichkeit geht. Manchmal tun Menschen etwas, das freundlich aussieht, doch in ihrem Herzen sind sie tatsächlich nicht nett und mitfühlend. Hört gut zu und überlegt, wer in dieser Geschichte aufrichtig nett ist, und wer nur so tut.“
- (Lesen Sie die nachfolgende Geschichte.)
- Wir werden nun ein wenig über diese Geschichte sprechen.
- Was ist in der Geschichte passiert? Was ist euch aufgefallen?
- Was ging eurer Meinung in den verschiedenen Beteiligten in der Geschichte vor?
- Was würde der kleine Schwan sagen, wenn er sprechen könnte?
- 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? Was geschah dann?
- War der ältere Bruder freundlich, als er diese Dinge sagte? Warum oder warum nicht?
- Inwiefern ist freundlich sein wie einander helfen?
- Wenn jemand vorgibt, freundlich zu sein, dem anderen aber innerlich nicht wirklich

helfen möchte, ist das dann wirklich Freundlichkeit? Was meinst du?

- Ist Freundlichkeit nur das äußere Handeln, beispielsweise nette Worte, oder ist es auch etwas in unserem Innern? Eine innere Qualität? Was meinst du? Warum denkst du das?
- Kann etwas, das auf den ersten Blick unfreundlich erscheint, in Wirklichkeit freundlich sein? Wenn Eltern beispielsweise zu etwas ‚Nein‘ sagen: Ist das immer unfreundlich oder könnte es freundlich und wohlwollend sein? Was ist, wenn ein Kind etwas Gefährliches tun möchte und die Eltern dazu ‚Nein‘ sagen. Was meint ihr?“

GESCHICHTE

Die beiden Brüder und der kleine Schwan

„Zwei Brüder spielten in einem Park und sahen dort ein hübsches kleines Schwanenjunge.“

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; ich war nicht hier und habe 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 es behalten.“ Und sie gab das Schwanenjunge dem jüngeren Bruder, der es fütterte und es sorgsam beschützte. (Ende.)

REFLEXION | 15 Minuten

Eine Definition von Freundlichkeit aufstellen und reflektieren

Übersicht

In dieser Reflexion helfen Sie den Schüler*innen, eine Wortsammlung zum Begriff „Freund-

lichkeit“ 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 dieses eingehendere Verständnis von freundlicher Zuwendung in ihnen vertiefen kann.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle bevorzugen Freundlichkeit; wir fühlen uns von ihr angezogen, gemeinsames Verhalten schreckt uns ab.
- Freundlichkeit verleiht uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
- Freundlichkeit ist eine innere Qualität.
- Vorgetäuschte Freundlichkeit (äußere Handlungen ohne gute Absicht) ist keine echte Freundlichkeit.

Benötigtes Material

- ein großer Papierbogen, auf dem „Freundlichkeit“ steht, für jede Kleingruppe,
- Stifte,
- die SEE-Learning-Tagebücher der Kinder,
- Schreibutensilien,
- die Zeichnungen zu Freundlichkeit aus Lernerfahrung 2.

Anleitung

- Fordern Sie die Kinder auf, still über die Geschichte und die Diskussion nachzudenken.
- Fordern Sie sie auf, über den Begriff „Freundlichkeit“ nachzudenken und zu überlegen, was dieser für sie bedeutet. Teilen Sie die

Schüler*innen dann in kleine Gruppen ein.

- Teilen Sie Papierbögen aus, auf denen in der Mitte „Freundlichkeit“ steht; jede Gruppe bekommt einen Bogen. Die Kinder tragen in kleinen Gruppen Ideen und Wörter zusammen, die Freundlichkeit erklären, und schreiben das auf den Papierbogen.
- Holen Sie nach fünf bis sieben Minuten die ganze Klasse wieder zusammen. Halten Sie einen großen Papierbogen bereit, in dessen Mitte „Freundlichkeit“ steht.
- Bitten Sie die Schüler*innen, einige ihrer Ideen mitzuteilen und sie dem Plakat hinzuzufügen. Im Lauf des Austausches tauchen unter Umständen neue Ideen auf.
- Wenn Ihrer Ansicht nach genug Austausch stattgefunden hat (das kann auch an einem anderen Tag geschehen), bitten Sie die Schüler*innen, sich alleine hinzusetzen und ihre SEE-Learning-Tagebücher hervorzuholen. Fordern Sie die Kinder auf, einen Satz zu schreiben, der Freundlichkeit definiert.
- Die Schüler*innen können am Ende dieser Aktivität oder zu einem anderen Zeitpunkt ihre Sätze miteinander teilen.

Tipps für den Unterricht

- Beachten Sie: Viele der Reflexionsübungen im Rahmen von SEE Learning beinhalten Momente stiller Einkehr, um den Kindern Gelegenheit zu geben nachzudenken, Erwägungen anzustellen und ihre Erkenntnisse zu verinnerlichen. Wie lange diese Momente andauern, hängt von der Situation im Klassenraum und Ihren Schüler*innen ab. Sie können 15 Sekunden oder einige Minuten

dauern. 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 länger ausgedehnt werden können.

- Sie können die Schüler*innen vor eine Herausforderung stellen und sie auffordern, diese kurze Gruppenarbeit schweigend zu verrichten – vielleicht nur einige Minuten lang oder die Hälfte der zur Verfügung stehenden Zeit.
- Die Definitionen für Freundlichkeit können im Raum als Referenz aushängen; die Schüler*innen könnten ihre Definitionssätze beispielsweise auf Papierstreifen schreiben und an die Wände hängen.

Beispielskript

- *„Könnten wir mit einem Satz erklären, was Freundlichkeit ist? Was könnten wir sagen, wenn uns jemand fragt, was Freundlichkeit bedeutet?“*
- *Lasst uns einen Moment in Stille über die Geschichte, die wir gehört haben, und unsere Diskussion nachdenken.*
- *Ich teile euch in kleine Gruppen ein; ihr bekommt einen Papierbogen, auf dem in der Mitte ‚Freundlichkeit‘ geschrieben steht. In eurer Gruppe sammelt ihr Wörter, die mit Freundlichkeit verwandt sind bzw. mit denen wir Freundlichkeit erklären können. Schaut euch gern nochmals eure Zeichnung zu Freundlichkeit an, vielleicht hilft euch das.*
- *(Geben Sie den Schüler*innen fünf bis sieben Minuten Zeit für diese Kleingruppenarbeit.)*

- Hören wir uns an, was die einzelnen Gruppen zusammengetragen haben. Was sollen wir auf unser Klassenposter zu Freundlichkeit schreiben?
- Das sind viele tolle Ideen! Der letzte Schritt ist nun, eine Definition für Freundlichkeit zu finden. Geht zurück auf euren Platz, nehmt euer SEE -Learning-Tagebuch und schreibt einen Satz, der Freundlichkeit definiert. Ihr könnt den Satz so beginnen: ‚Freundlichkeit bedeutet...‘
- (Geben Sie den Kindern 3 bis fünf Minuten Zeit für die Arbeit in der Kleingruppe. Lassen Sie die Sätze vorlesen, wenn es die Zeit erlaubt.)“

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- „Was hast du heute über Freundlichkeit gelernt?“

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin zu üben, freundliche Zuwendung in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. 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 Freundlichkeit daran ihren Anteil hat. In ähnlicher Weise kann – obwohl sie vielleicht bereits über eine Ahnung vom Konzept der wechselseitigen Abhängigkeit verfügen – das schlichte Kartografieren einer Errungenschaft oder bewältigten Aufgabe mit samt all den Dingen, von denen diese Leistung abhängt, den Schüler*innen helfen, Interdependenz klarer zu erkennen. Interdependenz verweist auf die Tatsache, dass jedes Ding und jedes Ereignis aus einer Vielzahl von Ursachen entsteht, in dem Sinne, dass sie von anderen Dingen abhängen. Interdependenz zu erkunden kann ein sehr wirksames Mittel sein dafür, uns

erkennen zu lassen, wie wir von anderen abhängen und andere von uns abhängen; es kann die Bedeutung von Gegenseitigkeit betonen und eine Grundlage sein für Dankbarkeit und ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen. Darüber hinaus unterstützt es systemisches Denken, da Interdependenz eine Eigenschaft aller Systeme darstellt.

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 und wechselseitige Abhängigkeit/Interdependenz zu erkennen, kann zu einer tieferen Wertschätzung dafür führen, wie wichtig diese Qualitäten für unseren Alltag, unser Wohlbefinden und sogar unser bloßes Überleben sind.

*Mit einem Sternchen gekennzeichnete Übungen können mehrmals wiederholt werden (mit oder ohne Modifikationen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- freundliche Gesten in ihrem Alltag erkennen;
- Interdependenz als einen Bestandteil unserer gemeinsamen Realität erkennen;
- erkennen, wie die Gegenstände und Ereignisse, die wir brauchen, auf den Handlungen zahlloser anderer Menschen beruhen.

DAUER

35 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder große Papierbögen,
- Stifte,
- SEE-Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

EINFÜHRUNG | 5 Minuten

- „Wer erinnert sich daran, wie wir formuliert haben, was Freundlichkeit bedeutet? Wir haben eine Möglichkeit gefunden, anderen Menschen Freundlichkeit zu erklären. Wer erinnert sich an das, was wir gesagt haben?“
- Schauen wir uns nun unsere Erklärung von Freundlichkeit an; ich habe sie hier auf dieses Papier geschrieben.
- Hast du heute Freundlichkeit erfahren? Ja? Wie war das? Wenn dir für den heutigen Tag kein freundlicher Moment einfällt, kannst du dir gern auch einen vorstellen.
- Lasst uns ein paar Sekunden lang dasitzen und uns daran erinnern, wie sich Freundlichkeit anfühlt. Wenn euch das angenehm ist, schließt die Augen und versucht euch diesen Moment, in dem euch jemand freundlich begegnet ist oder ihr Freundlichkeit bewiesen habt, so konkret wie möglich vor Augen zu führen. Falls ihr euch eine solche Situation gerade ausdenkt, dann stellt sie euch einfach vor. (Pause)
- Danke. Könnt ihr ein paar der freundlichen Begebenheiten 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 sie jemand anlächelte oder sie selbst einem anderen Kind den Stift reichten, den es gerade benötigte, oder jemanden

grüßten, 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 sich darüber Gedanken zu machen.

- Sie können die kurze Einstimmung auch gern während einer morgendlichen Zusammenkunft durchführen und auf die anderen Teile der Lernerfahrung später am Tag zurückkommen. Auf diese Weise sind die Kinder schon darauf eingestimmt, über Freundlichkeit nachzudenken.

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 5 Minuten

Freundlichkeit erkennen*

Übersicht

Mit dieser Übung laden Sie die Schüler*innen ein, sich über Momente freundlicher Zuwendung auszutauschen, die sie im Laufe des Tages beobachtet haben oder an denen sie selbst beteiligt waren, und darüber nachzudenken, was in ihnen dabei vorging; sie fordern sie zudem auf, möglichst viele verschiedene Formen von Freundlichkeit zu erkennen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Tagtäglich geschehen zahllose freundliche Akte in unserer Gegenwart, doch wir erkennen womöglich nur sehr wenige von ihnen, wenn wir nicht genau hinschauen.

Benötigtes Material

- die unten angeführte Geschichte,
- Tafel oder Papierbögen,
- Stifte.

Anleitung

Sie können die Übung mit der Frage einleiten, wie viele freundliche Taten die Klasse ihrer Meinung nach zusammentragen kann, wenn sie berücksichtigen, was sie am heutigen Tag erfahren haben. Schreiben Sie die genannten Zahlen an die Tafel. Am Ende der Aktivität stellen Sie die Frage, was die Kinder nun glauben: War ihre ursprüngliche Vermutung zutreffend, zu niedrig oder zu hoch?

Tipps für den Unterricht

Wie bei jeder Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse gelangen die Schüler*innen im Verlauf der Diskussion unter Umständen zu anderen kritischen Einsichten – wenn dem so ist, dann halten Sie diese fest oder notieren Sie sie auf der Tafel, um später darauf zurückzukommen. Kinder im Grundschulalter bilden ihre Fähigkeit aus, verschiedene Blickwinkel einzunehmen und an mehr als nur an sich selbst zu denken. Diese kurze Übung verdeutlicht, dass Freundlichkeit überall zu finden ist; sie kann im Laufe des Jahres oft wiederholt werden.

Beispielskript

- „Ich habe eine Frage für euch: Wenn ihr an einen unserer Tage 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.)

- Ist gut, 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? Ist euch heute jemand freundlich begegnet? Oder habt ihr euch einem anderen Menschen gegenüber fürsorglich verhalten?
- (Geben Sie den Schüler*innen Zeit für einen Austausch. 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 nachfragen, wie z.B.: Warum war das freundlich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was meinst du, wie sich die andere Person dabei gefühlt hat?
- (Sie können diese Nachfragen auch an die anderen Kinder richten, um sie zum Nachdenken darüber anzuregen, in welcher Hinsicht die geschilderte Handlung freundlich war und wie sich andere dabei gefühlt haben mögen.)
- Versuchen wir nun, genauer hinzuschauen. Vielleicht können wir sogar noch mehr freundliche Taten finden.
- Denkt ihr, es gab vielleicht freundliche Gesten, von denen wir nicht mal wussten oder die wir gar nicht bemerkt haben?
- Wir finden eine Menge freundlicher Gesten, wenn wir genauer hinschauen, nicht wahr? Wie fühlt es sich an, von Freundlichkeit und Fürsorge umgeben zu sein?

- Jetzt lasst uns mal sehen. Wie viele haben wir gefunden? Sind es mehr als wir dachten? (Sie können das Ergebnis mit den Zahlen vergleichen, die zu Beginn vorgeschlagen und an der Tafel festgehalten wurden.)
- Es sieht so aus, als könnten wir viele freundliche Taten finden, wenn wir nach ihnen Ausschau halten. Wenn wir jedoch nicht hinschauen, erkennen wir sie vielleicht nicht!"

REFLEXION 1 | 20 Minuten

Interdependenz erkennen

Übersicht

In dieser Aktivität bilden die Schüler*innen Gruppen und zeichnen ausgehend von einer bewältigten Aufgabe, einem Ereignis oder einem Gegenstand ein Netz der Interdependenz.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Gegenstände und Ereignisse existieren in einem Gewebe der wechselseitigen Abhängigkeit; sie hängen von unzähligen anderen Gegenständen und Ereignissen ab.
- Wir sind mit zahllosen anderen Menschen auf vielfältige Arten und Weisen verbunden und von ihnen abhängig, selbst wenn wir sie gar nicht kennen.

Benötigtes Material

- ein großer Papierbogen für jede Gruppe,
- Stifte.

Anleitung

- Wenn es für Ihre Gruppe notwendig ist, machen Sie die Aktivität einmal vor, um zu zeigen, was die Kinder in den Kleingruppen tun sollen. (Das nachfolgende Skript bezieht

dieses Vorzeigen an zwei verschiedenen Punkten im Verlauf der Aktivität ein.)

- Teilen Sie die Klasse in Gruppen mit jeweils vier oder fünf Kindern ein.
- Bitten Sie jede Gruppe, eine wichtige Errungenschaft/bewältigte Aufgabe oder ein bedeutendes Ereignis auszuwählen, das ihnen allen gemeinsam ist oder an dem sie alle in irgendeiner Form teilhatten. Mögliche Beispiele sind: Einen Ausflug unternehmen, Fahrradfahren lernen, ein Spiel lernen, Lesen und Schreiben lernen usw. Geben Sie dafür ein bis zwei Minuten Zeit.
- Fällt den Kindern keine Sache oder Errungenschaft ein, die sie alle teilen, dann können sie einen von Menschen hergestellten Gegenstand nennen, den sie alle benutzen.
- Die Gruppen sollen diese Errungenschaft, dieses Ereignis oder Objekt mitten auf ihren Papierbogen zeichnen. Das wird ihr Thema, ihr Forschungsgegenstand sein.
- Fordern Sie die Kinder auf, in einem ersten Kreis um ihren zentralen Gegenstand herum zu zeichnen oder zu schreiben, wovon dieser Gegenstand abhängt oder was dieser zu seiner Existenz benötigt. Sie können diese Dinge über Striche mit ihrem zentralen Thema verbinden. Haben sie sich beispielsweise „Fahrradfahren lernen“ als Thema ausgesucht, fügen sie hier vielleicht die Person, die es ihnen beibringt, Freund*innen, das Fahrrad, eine ebene Oberfläche, auf der es sich fahren lässt, den Menschen, der Fahrräder erfunden hat usw. hinzu. Geht es um einen Bleistift, könnten hier Holz, Blei, eine Fabrik oder Werkstätte, Farbe usw. auftauchen.

Fordern Sie die Schüler*innen auf, sich mindestens zehn Personen oder Dinge zu überlegen, von denen ihr gewählter Gegenstand abhängt.

- Bitten Sie sie dann, die Dinge zu zeichnen, von denen diese im ersten Kreis abhängen. Auch hier wird jedes neu hinzugefügte Objekt über einen Strich mit der/den Sache/n verbunden, die davon abhängen.
- Lassen Sie die Kinder den Prozess nach eigenem Gutdünken fortsetzen: Sie können sich jeden Gegenstand auf dem Blatt aussuchen und festhalten, von wem oder was dieser abhängt. Überprüfen Sie den Prozess jeder Gruppe und leisten Sie bei Bedarf Hilfestellung. Sie können die Kinder durch Fragen zu weiterem Nachdenken anregen, beispielsweise: „Was ist mit dieser Sache hier? Existiert sie ganz aus sich alleine heraus oder braucht sie andere Menschen oder Dinge, um zu existieren?“
- Wenn jede Gruppe genügend Zeit hatte, nahezu das ganze Blatt zu füllen, bitten Sie die Gruppen aufzuhören. Fragen Sie, wie viele Menschen insgesamt für ihren jeweiligen Gegenstand nötig sind. Wie viele Menschen sind beispielsweise nötig, damit dieser Bleistift hergestellt werden kann? Wie viele Menschen braucht es, damit ihr lernen könnt, Fahrrad zu fahren? Lassen Sie eine Minute Zeit für die Berechnungen der Kinder und bitten Sie sie, diese Zahl auf ihren Papierbogen zu schreiben.
- Fordern Sie jede Gruppe auf, ihre Arbeit vorzustellen. Sie sollen ihren gewählten Gegenstand erklären und die verschiedenen Aspekte dieses Netzwerks der wechselseiti-

gen Abhängigkeit zeigen, das sie geschaffen haben; zuletzt nennen sie ihre Einschätzung davon, wie viele Menschen beteiligt waren.

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 dem so ist, dann halten Sie diese fest oder notieren Sie sie auf der Tafel, um später darauf zurückkommen zu können.

Beispielskript

- *„Wir haben uns viel mit Freundlichkeit in unserem Leben beschäftigt und konnten dabei vielleicht beobachten, dass an Freundlichkeit selten nur wir selbst beteiligt sind – an freundlichen Gesten in unserem Leben ist meist zumindest eine andere Person beteiligt. Das nennen wir wechselseitige Abhängigkeit oder Interdependenz: Wir hängen unablässig von anderen ab. Interdependenz ist nicht auf freundliche und liebenswürdige Gesten beschränkt, sondern betrifft jeden alltäglichen Gegenstand, den wir nutzen, oder Erfahrungen, die wir machen.“*
- *Heute schauen wir uns diese Idee von Interdependenz genauer an. Ihr werdet in kleinen Gruppen zusammen überlegen, welche Errungenschaft oder welches Ereignis ihr gemeinsam habt. Das könnte beispielsweise sein: Ein Ausflug, den ihr gemacht habt, Fahrradfahren lernen, ein Spiel lernen, Lesen und Schreiben lernen usw. Wenn ihr euch auf etwas geeinigt habt, dann schreibt oder zeichnet ihr diese Errungenschaft oder dieses*

Ereignis in die Mitte eures Papierbogens. Das wird euer Thema, euer Forschungsgegenstand sein.

- (Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen mit jeweils vier bis fünf Kindern auf. Lassen Sie die Aktivität bis zu den bisher genannten Punkten ausführen.)
- Überlegt nun, von welchen Menschen oder Sachen euer Gegenstand abhängt. Wenn euch etwas einfällt, dann schreibt es auf, macht einen Kreis darum und verbindet es über einen Strich mit dem von euch ausgesuchten Gegenstand. Ich zeige euch zunächst mal, wie ich das mache. Meine Errungenschaft, die ich mit einer vorgestellten Gruppe von ein paar anderen Erwachsenen teile, ist: Autofahren lernen. Darauf haben wir uns geeinigt. Ich schreibe/zeichne das mitten auf das Papier.
- Dann haben wir darüber gesprochen, von wem oder was das Bewältigen dieser Aufgabe bei jeder*jedem von uns abhing. Ich habe ‚mein Vater‘ aufgeschrieben, weil er mich auf dem Parkplatz fahren ließ, damit ich üben konnte. Eine andere Person in meiner Gruppe sagte ‚Reifen‘, weil Fahren ohne Reifen nicht möglich ist.
- Versucht, euch zehn Sachen zu überlegen, von denen euer Gegenstand abhängt, und schreibt oder zeichnet sie auf den Bogen eurer Gruppe. (Geben Sie ausreichend Zeit für diesen Prozess.)
- Zeichnet einen Kreis um jede Sache, von denen euer Gegenstand abhängt. Jetzt gehen wir sogar noch weiter! Wir schauen uns jede Sache an, die wir bisher aufgeschrieben

haben, und überlegen uns, wovon diese Sache abhängt. In Bezug auf mein Beispiel nehme ich hier die Reifen. Ein Auto hätte keine Reifen, wenn nicht jemand in einer Fabrik sie herstellen würde, also schreibe ich ‚Fabrikarbeiter*innen‘ hier neben ‚Reifen‘.

- Fangt an und fügt jedem Kreis Verzweigungen hinzu, indem ihr schreibt oder zeichnet, wovon jede Sache abhängt. Überlegt euch passende Verzweigungen und schaut, wie viele euch einfallen.
(Laden Sie die Gruppen im Anschluss zu einem Austausch ein. Wenn die Zeit dazu nicht reicht, kann der Austausch auch zu einem anderen Zeitpunkt erfolgen.)“

REFLEXION 2 | 5 Minuten

Interdependenz im eigenen Leben erkennen

Benötigtes Material

- SEE-Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

Anleitung

- Lassen Sie die Schüler*innen ihre SEE -Learning-Tagebücher hervorholen, um darin in Stille etwas zu notieren. Informieren Sie die Kinder darüber, dass sie nicht zeigen müssen, was sie schreiben, wenn sie das nicht möchten.
- Fordern Sie die Kinder auf, sich etwas Wichtiges in ihrem Leben auszuwählen: ein Ereignis, eine Errungenschaft, ein Mensch oder eine Sache. Das wird ihr Thema sein. Sie schreiben fünf Minuten lang auf, wovon ihr gewähltes Subjekt abhängt. Sie können das als Netz der

wechselseitigen Abhängigkeit aufzeichnen
oder schlicht in Sätzen festhalten.

NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- *„Schaut euch euer persönliches Netzwerk der wechselseitigen Abhängigkeit an oder das eurer Gruppe. Wie fühlt es sich an, euch als Teil dieses Netzes zu empfinden? Was haltet ihr von dieser Vorstellung?“*
- *Könnte das Nachdenken über wechselseitige Abhängigkeit/Interdependenz zu Dankbarkeit führen? Wie hängen wechselseitige Abhängigkeit/Interdependenz und Freundlichkeit zusammen?“*

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 2

Resilienz fördern

Übersicht

Kapitel 1 untersuchte Freundlichkeit und Glück in der Form von Vereinbarungen für das Klassenzimmer, um der Frage nachzugehen, was diese Konzepte in Gemeinschaften bedeuten. Kapitel 2 untersucht die wichtige Rolle, die unser Körper, insbesondere unser Nervensystem, für Glück und Wohlbefinden spielt. Dazu wird Folgendes vorgestellt:

Die resiliente Zone

Im Bereich der Resilienz zu sein bedeutet, dass sich das Nervensystem im regulierten Zustand befindet (Homöostase), also weder übererregt ist (und in der Hoch-Zone feststeckt) noch unterstimuliert (und in der Tief-Zone feststeckt). Sie können sie auch als „Okay-Zone“ oder „Zone des Wohlbefindens“ bezeichnen.

Empfindungen

Ein körperliches Gefühl oder eine Wahrnehmung, die innerhalb des Körpers oder über die fünf Sinne geschieht, im Unterschied zu Emotionen und nicht-physischen Gefühlen (wie glücklich oder traurig sein).

Spüren und Verfolgen (Tracking)

Empfindungen im Körper wahrnehmen und auf sie achten, um Bewusstheit für den Körper oder „Körperkompetenz“ aufzubauen.

Persönliche Ressourcen

Dinge, die wir mögen und mit Sicherheit und Wohlbefinden assoziieren, auf die wir uns besinnen können, um in die resiliente Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.

Sich Erden

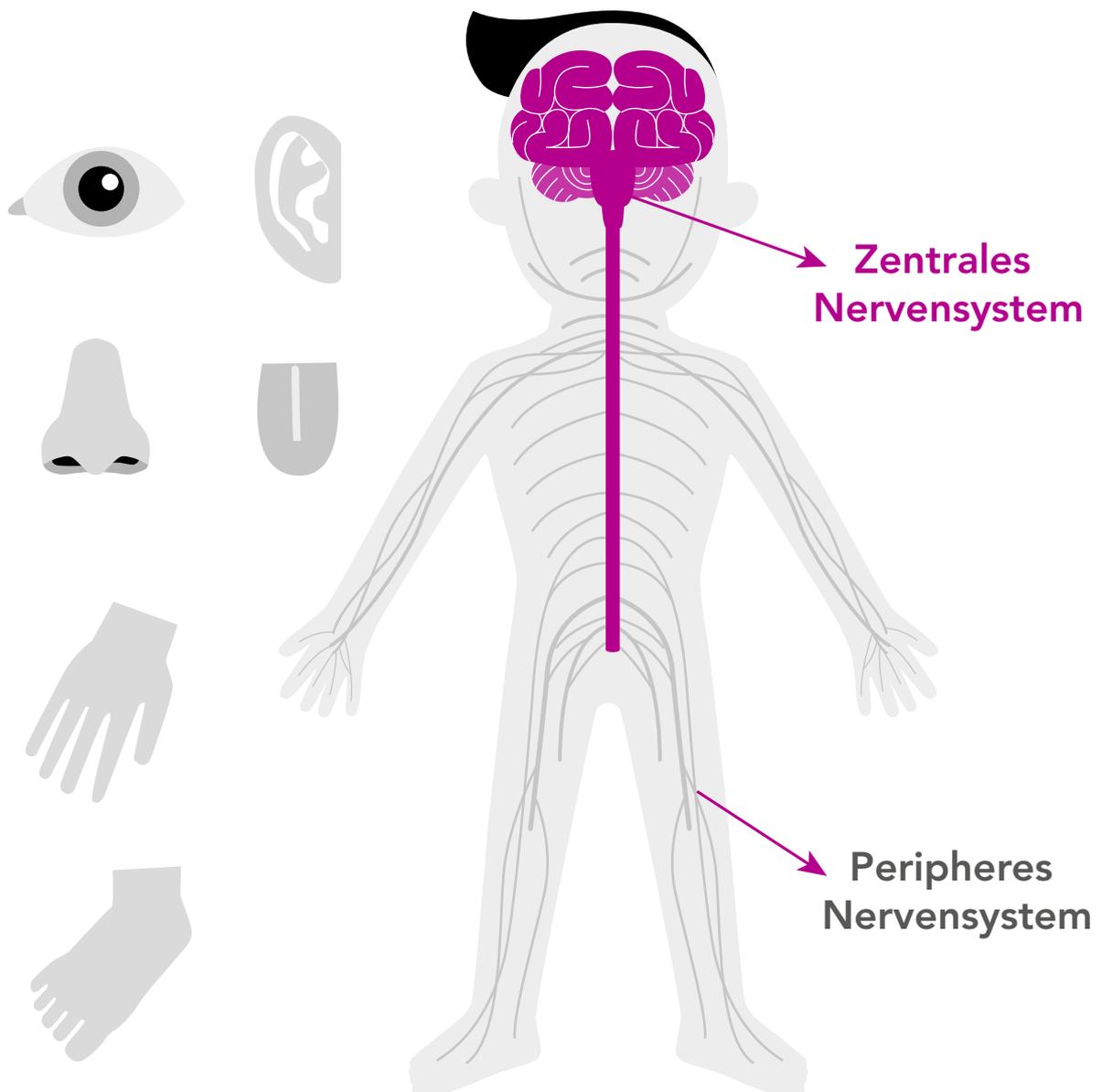
Auf den Kontakt des Körpers zu Gegenständen oder dem Boden achten, um in die resiliente Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.

Soforthilfe-Strategien

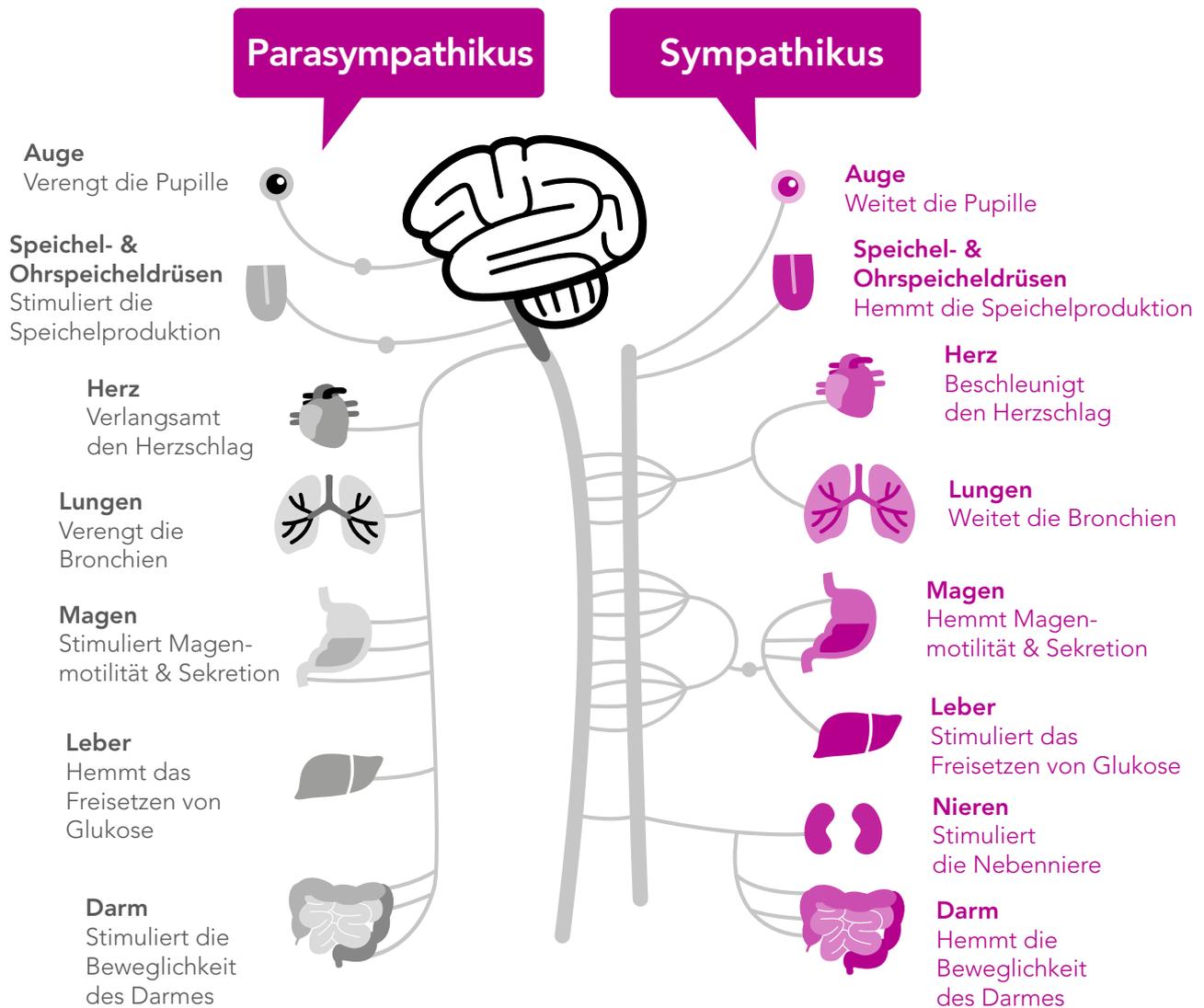
Einfache und unmittelbare Techniken, die den Schüler*innen helfen, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, wenn sie aus ihr „herausgerutscht“ sind.

Das Nervensystem

Zentral und Peripher



Das autonome Nervensystem



Das Nervensystem

Unser Nervensystem ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers; es besser zu verstehen kann uns sehr darin unterstützen, unser Wohlbefinden zu fördern. Es besteht aus Gehirn und Rückenmark (dem sogenannten zentralen Nervensystem) und dem Netzwerk von Nerven, die Gehirn und Rückenmark mit dem Rest unseres Körpers verbinden, einschließlich der inneren Organe und der Sinne (peripheres Nervensystem). Ein Teil unseres Nervensystems funktioniert automatisch, ohne dass es einer bewussten Kontrolle bedarf: Dieser Bereich wird als Autonomes (wörtlich „selbstverwaltetes“) Nervensystem bezeichnet. Unser Autonomes Nervensystem reguliert viele lebensnotwendige Körperprozesse, u.a. Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck und Verdauung. Es reguliert auch unsere inneren Organe wie Magen, Leber, Nieren, Blase, Lunge und Speicheldrüsen.

Die Hauptfunktion unseres Nervensystems besteht darin, uns am Leben zu erhalten, es reagiert daher äußerst schnell auf alles, was als Bedrohung wahrgenommen wird. Unser autonomes Nervensystem hat zwei Pfade, die aktiviert werden, je nachdem, ob wir Gefahr („Kampf- oder Fluchtreaktion“) oder Sicherheit („Ruhe- und Verdauungsreaktion“) wahrnehmen. Die Kampf- oder Fluchtreaktion aktiviert unser sympathisches Nervensystem: Verdauungs- und Wachstumssysteme werden ausgeschaltet und der Körper wird auf Aktion und mögliche Verletzungen vorbereitet; demgegenüber aktiviert die Ruhe- und Verdauungsreaktion unser parasympathisches Nervensystem: Der Körper entspannt sich und Funktionen wie Wachstum, Verdauung usw. können wieder aufgenommen werden. Das ist der Grund, warum wir, wenn wir Gefahr wittern und eine Kampf- oder Fluchtreaktion ausgelöst wurde, Veränderungen in Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck, Pupillenweite und den inneren Organen (z.B. Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Durchfall) beobachten können. Spüren wir, dass die Gefahr vorüber ist und wir wieder in Sicherheit sind, gibt es Veränderungen in denselben Organen.

Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahr, obwohl unser Überleben nicht wirklich bedroht ist, oder er hält an einem Gefühl von Gefahr fest, selbst wenn die Bedrohung vorüber ist. Dies führt zu einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems: Der regelmäßige Wechsel zwischen parasympathischer und sympathischer Aktivierung wird gestört. Diese Dysregulation des Nervensystems löst Entzündungen und eine Vielzahl anderer Probleme aus. Das ist einer der Hauptgründe, warum sich chronischer Stress derart schädlich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkt.

Glücklicherweise können wir lernen, Körper und Geist zu beruhigen und unser Nervensystem zu regulieren. Da unser Nervensystem sowohl Phänomene im Inneren (wie Spannung, Entspannung, Wärme, Kälte, Schmerzen usw.) wahrnimmt als auch im Außen über die fünf Sinne, versorgt es uns ständig mit Informationen über den Zustand unseres Körpers. Das vorliegende Kapitel konzentriert sich auf Informationen und Fertigkeiten, die diese Art der Selbstfürsorge fördern.

Empfindungen

Die erste Lernerfahrung, „Empfindungen erkunden“, hilft den Schüler*innen, ein Vokabular der Empfindungen aufzubauen als Leitfaden, um den Zustand des Nervensystems zu erkennen. Empfindungen (Wärme, Kälte, Hitze, Kribbeln, Enge usw.) sind physischer Natur und unterscheiden sich von Emotionen (traurig, wütend, glücklich, eifersüchtig), die im Rahmen von SEE Learning an anderer Stelle erforscht werden. Obwohl also Gefühle später erkundet werden, ist es wichtig zu beachten, dass Gefühle, Gedanken und Überzeugungen mit einer entsprechenden Empfindung bzw. einem Mosaik von Empfindungen im Körper einhergehen. Mehr über Sinneseindrücke zu erfahren ermöglicht uns und unseren Kindern einen weiteren Zugang zu einem besseren Verständnis von uns selbst.

Soforthilfe-Strategien

Lernerfahrung 1 geht dann zu Soforthilfe-Strategien über. Dies sind einfache Aktivitäten, mit denen Körper und Geist rasch in den gegenwärtigen Moment zurückgeholt werden können; sie fungieren somit als nützliche Möglichkeiten, unseren Körper zurück ins Gleichgewicht zu bringen, wenn wir in unsere „hohe“ oder „tiefe“ Zone (Zustand von Über-Erregtheit bzw. Unter-Erregtheit) geraten.

Ressourcing

Lernerfahrung 2 „Der Gebrauch von Ressourcen“ nutzt die in Kapitel 1 erstellte individuelle Zeichnung zu Freundlichkeit als persönliche Ressource. Persönliche Ressourcen sind innere, äußere oder auch imaginäre Dinge, die für jeden Menschen einzigartig und spezifisch sind und ein Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit oder Glück hervorrufen, wenn wir sie uns im gegenwärtigen Moment bewusst machen. An eine persönliche Ressource zu denken (eine schöne Erinnerung, ein Lieblingsort, ein geliebter Mensch, eine freudige Aktivität, ein beruhigender Gedanke), löst oft angenehme Empfindungen im Körper aus. Wenn wir uns diesen Empfindungen bewusst zuwenden und ihnen ein wenig Raum und Zeit geben, können sie sich vertiefen. Das steigert das Sicherheitsempfinden unseres Nervensystems und führt zu mehr Wohlbefinden und Entspannung im Körper.

Spüren und Verfolgen (Tracking)

Empfindungen wahrzunehmen und mit der Aufmerksamkeit bei ihnen zu bleiben, wird als Spüren und Verfolgen bezeichnet. Wir „verfolgen“ oder „lesen“ Empfindungen, denn sie sind die „Sprache“ des Nervensystems. Dadurch entsteht Körperwissen: ein Verständnis für unseren eigenen Körper und dafür, wie wir auf Stress und Sicherheit reagieren. Obwohl das Nervensystem bei allen Menschen die gleiche Grundstruktur hat, reagiert jeder Körper ein wenig anders auf Stress und Sicherheit. Auch auf Wohlbefinden reagieren wir unter Umständen unterschiedlich. Vielleicht spüren wir eine angenehme Wärme in der Brust oder ein Weiten und Lockern der Gesichtsmuskulatur. Wenn es uns gelingt, die Empfindungen unseres eigenen Körpers zu verfolgen, können

wir besser erkennen, ob wir uns entspannt, sicher und wohl fühlen oder ob wir eine Stressreaktion haben. Diese Fähigkeit eröffnet uns Wahl-Möglichkeiten: Wir können uns in einer belastenden Situation dafür entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf eine Empfindung von Wohlbefinden oder auf eine neutrale Empfindung im Körper zu lenken; dieses Gewahrsein kann den Eindruck und das Gefühl von Wohlbefinden steigern.

Beachten Sie, dass einzelne Empfindungen nicht für jeden Menschen oder in jedem Moment von Natur aus angenehm, unangenehm oder neutral sind: Wärme beispielsweise kann zu verschiedenen Zeiten als angenehm, unangenehm oder neutral empfunden werden. Es ist daher wichtig zu fragen, ob die Empfindung im Moment angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Da Spüren und Verfolgen unangenehme Empfindungen bewusst machen und Prozesse „triggern“ oder auslösen kann, wird es immer in Verbindung mit dem Einsatz von Ressourcen, Sich Erden oder einer Soforthilfe-Strategie ausgeführt. Auch die folgende Strategie „Verlagern und Bleiben“ zu unterrichten ist wichtig, wenn Spüren und Verfolgen eingeführt wird.

Verlagern und Bleiben

Zu Spüren und Verfolgen gehört auch wahrzunehmen, ob ein Gefühl angenehm, unangenehm oder neutral ist. Wenn wir angenehme oder neutrale Empfindungen finden und mit unserer Aufmerksamkeit in diesem Körperbereich verweilen, vertieft sich die Empfindung manchmal, und der Körper kann sich entspannen und in den resilienten Bereich zurückkehren. Nehmen wir hingegen eine unangenehme Empfindung wahr, können wir „Verlagern und Bleiben“ praktizieren: Das bedeutet, unseren Körper zu scannen, um einen Ort zu finden, der sich besser anfühlt (neutral oder angenehm), und unsere Aufmerksamkeit dann auf diesen neuen Ort zu richten.

Die Schatzkiste

Lernerfahrung 3 mit dem Titel „Eine Schatztruhe basteln“ baut auf den bisherigen Erfahrungen auf und hilft den Schüler*innen, eine persönliche „Schatztruhe“ oder „Werkzeugkiste“ mit persönlichen Ressourcen zusammenzustellen, die bei Bedarf abgerufen werden können. Anschließend wird die Fähigkeit vertieft, Ressourcen zu nutzen und Empfindungen zu spüren und zu verfolgen.

Sich Erden

Lernerfahrung 4 – „Sich Erden“ – führt in die Praxis ein, sich zu erden, was bedeutet, den physischen Kontakt unseres Körpers mit Dingen unserer Umgebung wahrzunehmen, einschließlich dessen, was wir berühren oder wie wir stehen oder sitzen. Sich zu erden kann ein äußerst hilfreiches Mittel sein, um Körper und Geist zu beruhigen. Meist haben wir unbewusst bereits eine Reihe erdender Techniken entwickelt, die uns helfen, uns entspannt, sicher, geborgen und besser zu fühlen. Dazu gehört u.a. auf eine bestimmte Art zu sitzen, unsere Arme auf eine bestimmte Weise

zu verschränken, Gegenstände zu halten, die wir mögen, auf eine bestimmte Weise auf der Couch oder im Bett zu liegen usw. Wir sind uns jedoch vielleicht nicht darüber im Klaren, dass wir diese Dinge bewusst einsetzen können, um unseren Körper zu beruhigen und in unsere resiliente Zone zurückzukehren. Zu üben, sich zu erden, stellt neue Techniken vor und macht uns zugleich bewusst, welche wir bereits entwickelt haben, damit wir bei Bedarf leichter auf sie zurückgreifen können.

Die drei Zonen

Lernerfahrung 5 mit dem Titel „Nelson und die resiliente Zone“ stellt die drei Zonen vor, um ein Verständnis dafür zu ermöglichen, wie unser Körper (insbesondere unser vegetatives Nervensystem) funktioniert. Die drei Zonen umfassen die Hoch-Zone, die Tief-Zone und die resiliente Zone (oder Zone des Wohlbefindens). Dieses Modell zu verstehen kann sowohl für Lehrpersonen als auch für die Schüler*innen sehr hilfreich sein.

Dem Modell zufolge kann sich unser Körper in einer von drei Zonen befinden. Unsere resiliente Zone ist unsere Zone des Wohlbefindens; hier fühlen wir uns ruhig und wach, haben die Dinge ausreichend im Griff und sind in der Lage, passende Entscheidungen zu treffen. Obwohl wir uns innerhalb dieser Zone nach oben oder unten bewegen können und unter Umständen mal ein bisschen aufgeregt sind oder mal etwas weniger Energie haben, ist unser Urteilsvermögen nicht beeinträchtigt und unser Körper befindet sich nicht in einem Zustand von unzuträglichem Stress. In diesem Bereich ist unser vegetatives Nervensystem in Homöostase, einem stabilen physiologischen Gleichgewicht. Es ist in der Lage, störungsfrei zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivierung hin und her zu wechseln.

Manchmal werden wir durch Ereignisse in unserem Leben aus unserer resilienten Zone gerissen. Wenn dies geschieht, gerät unser vegetatives Nervensystem in einen dysregulierten Modus. Bleiben wir in unserer „Hoch“-Zone stecken, befinden wir uns im Zustand der Über-Erregtheit. Wir sind besorgt, verärgert, nervös, aufgeregt, ängstlich, manisch, frustriert, „aufgedreht“ oder anderweitig aus dem Gleichgewicht geraten. Auf der physiologischen Ebene treten Zittern, eine schnelle und flache Atmung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen und Veränderungen im Seh- und Hörvermögen auf.

Bleiben wir in der „Tief“-Zone stecken, erleben wir die Auswirkungen einer Unter-Erregtheit. Unter ihrem Einfluss fühlen wir uns lethargisch, erschöpft, energielos, wir wollen nicht aufstehen oder nicht aktiv sein. Vielleicht fühlen wir uns isoliert oder einsam, taub, abwesend, unmotiviert, mutlos oder empfinden kein Interesse an Aktivitäten, die wir normalerweise genießen. Beachten Sie bitte, dass die Zonen von „Hoch“ und „Tief“ beides Zustände der Dysregulation sind und keine Gegensätze voneinander darstellen: Sie können die gleichen physiologischen Eigenschaften aufweisen; im Zustand der Dysregulation springen wir unter Umständen zwischen „Hoch“ und „Tief“ hin und her.

In Lernerfahrung 6 lernen die Schüler*innen diese drei Zonen anhand von Szenarien kennen und geben sich auf der Grundlage der bereits erlernten Fertigkeiten (Ressourcen nutzen, Sich Erden, Spüren und Verfolgen und Soforthilfe-Strategien) gegenseitig Anregungen, wie sie in ihre resiliente Zone zurückkehren können.

Die Fähigkeit, den Zustand unseres Körpers zu spüren, ist wesentlich für Wohlbefinden und Glück, da unser autonomes Nervensystem in der Lage ist, andere Teile unseres Gehirns kurzzuschließen (und somit die Entscheidungsfindung zu stören und die Exekutivfunktion zu umgehen). Zu lernen, in unserer resilienten Zone zu bleiben, birgt viele gesundheitliche Vorteile für unseren Körper, einschließlich der Fähigkeit, unseren inneren Frieden aufrechtzuerhalten und größere Kontrolle über unser Verhalten und unsere emotionalen Reaktionen zu erlangen.

Lernerfahrung 7 „Freundlichkeit und Glück im Körper“ verbindet dieses Kapitel wieder mit Kapitel 1 und den Themen Glück, Freundlichkeit und den Vereinbarungen für die Klasse. Nun, da die Schüler*innen wissen, welche wichtige Rolle ihr Körper für ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit spielt, können sie besser nachvollziehen, warum es wichtig ist, sich freundlich und rücksichtsvoll zu verhalten. Sie begreifen mehr und mehr, wie gemeines oder rücksichtsloses Verhalten zu Stress führt und unser Körper auf diesen Stress in unangenehmer Weise reagiert und damit unsere Fähigkeit behindert, glücklich zu sein. Die Schüler*innen können die Vorstellung erkunden, dass wir, da wir ständig miteinander in Beziehung stehen und denselben Raum teilen, positiv aufeinander einwirken und uns gegenseitig helfen können, in unserer resilienten Zone zu bleiben bzw. zu ihr zurückzukehren, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten.

Es ist durchaus möglich, dass die Aktivitäten in diesem Kapitel nicht sofort zu den gewünschten Ergebnissen und Erkenntnissen führen. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Selbst für Erwachsene ist es zunächst oft schwer, Empfindungen zu erkennen und zu beschreiben. Vielleicht müssen Sie manche Aktivitäten einige Male wiederholen, bevor Ihre Schüler*innen in der Lage sind, Empfindungen zu beschreiben, wahrzunehmen, ob diese angenehm, unangenehm oder neutral sind, und die Fertigkeiten „Ressourcen nutzen“ und „Sich Erden“ anzuwenden. Selbst wenn die Kinder rasch Einsichten erlangen, ist Wiederholung wesentlich, um Fertigkeiten zu verkörpern und sich zu eigen zu machen. Mit der Zeit werden einige Kinder die Fertigkeiten spontan anwenden, insbesondere in herausfordernden oder stressigen Situationen.

Viele dieser Fertigkeiten wurden in der Arbeit mit Trauma und Resilienz entwickelt und basieren auf signifikanter klinischer und wissenschaftlicher Forschung. Möglicherweise machen einige Schüler*innen schwierige Erfahrungen, wenn sie Körperempfindungen erforschen, mit denen Sie alleine unter Umständen nicht in angemessenem Umfang umgehen können, besonders wenn die Kinder ein Trauma erlitten haben. Unmittelbar nach einer unerwarteten Reaktion können Sie dem Kind Strategien zur Soforthilfe vorschlagen. Steht Ihnen an der Schule Beratungs- bzw. psycho-

logisch geschultes Personal zur Verfügung dann holen Sie sich dort bei Bedarf Unterstützung und weitere Ratschläge ein. SEE Learning verfolgt einen resilienzbasierten Ansatz, der sich auf die Stärken der Schüler*innen konzentriert, nicht auf die Behandlung von Trauma. Diese Praktiken zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens können jeden Menschen unterstützen, unabhängig vom Ausmaß eventueller traumatischer Erfahrungen. Sind die Schüler*innen in der Lage, ihr Nervensystem besser zu regulieren, ist das eine gute Basis für die nächsten Elemente von SEE Learning: Aufmerksamkeit kultivieren und emotionales Gewahrsein entwickeln.

Einstimmungen und wiederholte Praxis

Ab dem zweiten Kapitel gewinnt die Praxis im Rahmen von SEE Learning noch an Bedeutung. Sie werden feststellen, dass die Einstimmung in diesem Kapitel aufeinander aufbauen und Fertigkeiten und Materialien aus vorangegangenen Lernerfahrungen integrieren. Entscheiden Sie selbst, welche Einstimmungen für Ihre Klasse am besten geeignet ist, und nutzen Sie diese regelmäßig, selbst wenn Sie keine vollständige SEE-Learning-Einheit durchführen. Obwohl die Lernerfahrungen eine sogenannte Reflexion enthalten, mit deren Hilfe ein verkörpertes Verstehen entwickelt werden soll, unterstützt das Wiederholen der Einstimmung und der Angebote zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse (mit den Modifikationen, die Sie für richtig halten) Schüler*innen in ihrem Prozess, die Lerninhalte soweit zu verinnerlichen, dass sie selbstverständlich werden.

Dauer und Tempo

Jede Lernerfahrung ist für eine Dauer von mindestens 30 Minuten konzipiert. Wir empfehlen, sich mehr Zeit zu nehmen, vor allem für die praktischen Übungen und die Reflexion, wenn die Umstände dies erlauben und Ihre Schüler*innen dazu in der Lage sind. Stehen Ihnen weniger als 30 Minuten zur Verfügung, können Sie sich dafür entscheiden, nur eine Aktivität bzw. einen Teil davon durchführen und die Lernerfahrung in der folgenden Sitzung abschließen. Denken Sie jedoch daran: Es ist wichtig, sowohl die Einstimmung als auch die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse zu integrieren, unabhängig davon, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

In dieser Phase von SEE Learning ist es wichtig zu erkennen, dass Ihre Schüler*innen unter Umständen ihre eigene persönliche Praxis beginnen, wenn auch auf informelle Weise. Um sie darin zu unterstützen, ist es hilfreich anzuerkennen, dass jedes Kind anders ist: Bilder, Geräusche und Aktivitäten beispielsweise, die auf einige beruhigend wirken, können für andere anregend sein. Selbst Dinge wie der Klang einer Glocke, das Bild eines niedlichen Tieres, Yogastellungen, längere Phasen der Stille oder Sitzen und tiefe Atemzüge können von manchen Kindern als unangenehm empfunden werden und ihre Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, eher behindern als fördern. Gehen Sie darauf ein, indem Sie Ihre Schüler*innen beobachten; fragen Sie, was ihnen gefällt,

und bieten Sie daraufhin verschiedene Optionen an, damit die Kinder eine persönliche Praxis entwickeln können, die für sie am besten passt.

Persönliche Praxis der Lehrperson

Natürlich gilt: Je vertrauter Sie selbst mit diesen Praktiken sind, desto überzeugender wird Ihr Unterricht sein. Wir empfehlen, diese Übungen wenn möglich zuerst alleine und – je nach Gelegenheit – mit Kolleg*innen, im Freundeskreis und der Familie ausprobieren. Je mehr Erfahrungswissen Sie haben, desto einfacher wird es sein, diese Übungen mit Ihren Schüler*innen durchzuführen. Alle Übungen, die wir in diesem Kapitel vorschlagen, können auch mit älteren Kindern und Erwachsenen durchgeführt werden.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Die Inhalte für die Lernerfahrungen in diesem Kapitel wurden mit freundlicher Genehmigung von Elaine Miller-Karas und dem Trauma Resource Institute übernommen. Möchten Sie mehr über die in diesem Kapitel vorgestellten Inhalte und Fertigkeiten erfahren, empfehlen wir Ihnen das Buch „Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models“ (2015) von Elaine Miller-Karas sowie die Seite www.traumaresourceinstitute.com.

Eine weitere Empfehlung ist Bessel van der Kolks Buch „The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma (2015)“.

Brief an Eltern und Bezugspersonen

Datum: _____



Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit Kapitel 2 von SEE Learning beginnt: „Resilienz fördern“. SEE Learning ist ein von der Emory Universität entwickeltes Bildungsprogramm für Schulen mit dem Ziel, die soziale, emotionale und ethische Entwicklung junger Menschen zu fördern.

In Kapitel 2

lernt ihr Kind verschiedene Methoden, sein Nervensystem zu beruhigen und die Resilienz gegenüber Stress und widrigen Umständen zu steigern. Dazu gehört, Empfindungen im Körper wahrzunehmen, die Wohlbefinden oder Stress anzeigen (sogenanntes „Tracking“ oder „Spüren und Verfolgen“), und einfache Strategien anzuwenden, die den Körper beruhigen. Diese Techniken basieren auf umfassenden Forschungen zur Rolle des autonomen Nervensystems in der Physiologie von Stress. Wir ermutigen Ihr Kind jedoch dazu, nur die Fertigkeiten zu üben und anzuwenden, die für es als hilfreich empfunden.

Üben zu Hause

Viele der Fertigkeiten, die Ihr Kind in diesem Kapitel lernt, können Sie auch selbst erkunden; sie lassen sich auf Erwachsene ebenso wie auf Kinder anwenden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Sie Stress in Ihrem Körper spüren und welche Signale Ihr Körper aussendet, wenn Sie Stress empfinden z.B. im Gegensatz zu Wohlbefinden. Es kann zudem hilfreich sein, darüber zu sprechen, welche gesunden Strategien Sie nutzen, um resilient zu bleiben, und welche Strategien sich am besten für bestimmte Situationen oder Umstände eignen. Fragen Sie Ihr Kind, wenn Sie möchten, welche Techniken es lernt, oder bitten Sie es, sie Ihnen zu zeigen.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

Kapitel 1 erkundete Freundlichkeit und Mitgefühl und ihre Verbindung zu Glück und Wohlbefinden.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Weitere Information zu SEE Learning finden Sie im Internet unter: www.compassion.emory.edu

Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

Ebenfalls empfohlen werden Daniel Goleman und Peter Seneges kurzes Buch „*The Triple Focus*“ sowie Linda Lantieri und Daniel Golemans Buch „*Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen*“ von Linda Lantieri und Daniel Goleman

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Empfindungen erforschen

ABSICHT

Diese erste Lernerfahrung erforscht Empfindungen und hilft den Schüler*innen, ein Vokabular zu ihrer Beschreibung aufzubauen; das ist hilfreich, da Empfindungen uns unmittelbar über den Zustand unseres Nervensystems informieren. Die Schüler*innen lernen zudem Soforthilfe-Strategien, bei denen es in der Regel darum geht, Dinge in der Umgebung wahrzunehmen. Soforthilfe-Strategien (von Elaine Miller-Karas und dem Trauma Resource Institute entwickelt) sind Werkzeuge, die den

Schüler*innen helfen, in einen regulierten Körperzustand zurückzukehren, wenn sie im Modus der Dysregulation steckenbleiben und beispielsweise überdreht agitiert sind. Sie sind zudem sehr gut dazu geeignet, Empfindungen vorzustellen und zu üben, auf sie zu achten.

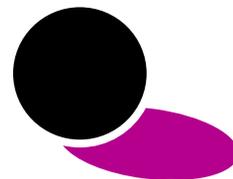
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- ein Vokabular zur Beschreibung verschiedener Empfindungen entwickeln und auflisten;
- sich äußeren Empfindungen zuwenden und Soforthilfe-Strategien kennenlernen, um sich körperlich zu regulieren.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

DAUER

30 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen oder eine Tafel für die Liste von Wörtern, die Empfindungen beschreiben,
- Ausdrucke der Soforthilfe-Strategien (optional),
- Stifte/Marker.

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Herzlich willkommen! Denkt mal an den heutigen Tag – von dem Moment, an dem ihr aufgewacht seid, bis zum Unterricht jetzt – und hebt die Hand, wenn euch etwas Freundliches einfällt, das ihr selbst erfahren oder für jemand anderen getan habt. Möchte jemand etwas mitteilen?“
- Hat jemand von euch etwas Freundliches getan, indem er*sie die Klassenvereinbarungen anwandte? Welche? Wie hat sich das angefühlt?
- Konnten ihr beobachten, wie jemand eine Vereinbarung umgesetzt hat? Beschreibt das. Wie hat es sich angefühlt, das zu sehen?
- Was würde deiner Meinung nach passieren, wenn wir weiterhin darauf achten, freundlich zueinander zu sein?“

AUSTAUSCH | 10 Minuten

Was sind Empfindungen?

Übersicht

In diesem Austausch helfen Sie Ihren Schüler*innen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, was eine Empfindung ist, um dann eine Liste von Wörtern zu erstellen, die Empfindungen beschreiben, und so ein gemeinsames Vokabular von Empfindungen aufzubauen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ebenso wie wir Dinge im Außen über die fünf Sinne wahrnehmen, können wir auf Empfindungen im Körper achten.
- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.

- Es gibt einfache Strategien, die wir nutzen können, um uns körperlich ruhiger und sicherer zu fühlen.

Benötigtes Material

- Papierbogen oder Tafel,
- Stifte/Marker.

Anleitung

- Wiederholen Sie die fünf Sinne und sprechen Sie darüber, wofür wir sie nutzen. Stellen Sie das Nervensystem vor und sprechen Sie darüber, wie die Sinne damit zusammenhängen. Stellen Sie Körperempfindungen vor.
- Stellen Sie mit den Schüler*innen eine Liste von Empfindungswörtern zusammen. Sagen die Kinder Dinge wie „Ich fühle mich gut!“, was ein Gefühl, aber keine Empfindung ist, dann ermuntern Sie sie, diese Empfindung in Worte zu fassen; fragen Sie: „Und wie fühlt sich ‚gut‘ im Körper an“ oder „Wo im Körper spürst du das?“ Es ist in Ordnung, wenn manche der genannten Wörter nicht unbedingt Empfindungswörter sind; die nachfolgenden Aktivitäten werden den Kindern helfen, ihr Verständnis für Empfindungen weiterzuentwickeln.

Tipps für den Unterricht

- **Eine Empfindung** ist ein physisches Gefühl, das im Körper auftaucht, z.B. warm, kalt, kribbelig, locker, straff, schwer, leicht, offen usw. Wörter, die körperliche Empfindungen beschreiben, sind von allgemeinen Gefühlsbezeichnungen wie gut, schlecht, gestresst, erleichtert usw. zu unterscheiden; sie unterscheiden sich auch von Wörtern für Gefühle, wie glücklich, traurig, ängstlich, aufgeregt usw. Wörter für Empfindungen zusammenzu-

tragen wird Ihren Schüler*innen helfen, Empfindungen im Körper zu erkennen; das macht es ihnen wiederum leichter, den Zustand ihres Körpers im Blick zu behalten.

- Wenn es möglich ist, empfehlen wir, den Schüler*innen die **Bedeutung des Nervensystems** näherzubringen, also den Teil unseres Körpers, der uns erlaubt, Empfindungen im Inneren sowie Dinge im Außen zu spüren (beispielsweise über unsere fünf Sinne), und uns am Leben hält, indem er unsere Atmung, unsere Herzfrequenz, den Blutfluss, die Verdauung und andere wichtige Funktionen reguliert. Dieses gesamte Kapitel ist darauf angelegt, ein Verständnis für das Nervensystem (insbesondere das vegetative Nervensystem) zu erlangen. Sie können die vorliegenden Inhalte und Fertigkeiten vermitteln, ohne das Nervensystem spezifisch zu benennen und stattdessen den allgemeinen Begriff „Körper“ verwenden; sollten Sie jedoch nach und nach zusätzliche Information über das vegetative Nervensystem einfließen lassen, wird dies das allgemeine Verständnis Ihrer Schüler*innen sehr wahrscheinlich bereichern.

Beispielskript

- *„Wir haben uns mit Freundlichkeit und Glück beschäftigt. Heute werden wir lernen, wie uns unsere Sinne helfen können zu erkennen, was wir im Körper spüren.“*
- *Mal sehen, ob wir die fünf Sinne benennen können? Sie sind auf das Wahrnehmen von Dingen im Außen ausgerichtet: Wir können Dinge sehen, hören, riechen, tasten und schmecken.*
- *Was sind Dinge, die wir im Außen mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können? Lasst uns einen unserer Sinne nehmen - das Hören - und einen Moment still sein. Lasst uns darauf achten, welche Geräusche wir hören können, wenn wir eine Minute still sind? Was habt ihr gehört? Könnt ihr sagen, was ihr genau jetzt, in diesem Moment, mit einem der anderen Sinne wahrnehmen könnt? Was ist mit Sehen? Tasten? Riechen?*
- *Es gibt einen Bereich unseres Körpers, der uns hilft, Dinge außerhalb unseres Körpers und auch innerhalb unseres Körpers wahrzunehmen. Wir nennen es das Nervensystem.*
- *Es wird Nervensystem genannt, weil unser Körper voller Nerven ist, die Informationen aus verschiedenen Teilen unseres Körpers an unser Gehirn senden und umgekehrt. Wir werden einige interessante Dinge über unser Nervensystem lernen, die uns helfen können, zufriedener und gesünder zu sein.*
- *Unsere Sinne erlauben uns also, Dinge außerhalb unseres Körpers wie Geräusche oder Gerüche wahrzunehmen. Lasst uns darauf achten, ob wir etwas in unserem Körper spüren können. Legt eine Hand auf das Herz und die andere Hand auf dem Bauch; lasst uns einen Moment die Augen schließen und darauf achten, was wir in unserem Körper spüren können.*
- *Manchmal können wir etwas in unserem Körper spüren, beispielsweise ob uns heiß oder kalt ist. Wir nennen dies Empfindung oder auch Körperempfindung.*

- Etwas zu spüren, bedeutet, etwas mit unserem Körper zu fühlen. Empfindungen sind Dinge, die wir mit unserem Körper spüren können. Unser Körper sagt uns, was wir spüren.
- Lasst uns schauen, was wir in der Umgebung wahrnehmen können. Wir werden gemeinsam eine Reihe von Empfindungen zusammentragen.
 - Wenn du deinen Schreibtisch berührst: Ist er hart? Ist er weich? Fühlt er sich warm oder kühl an?
 - Wenn du deine Kleidung berührst: Ist sie weich? Kratzig? Glatt? Etwas anderes?
 - Berühre deinen Bleistift/Buntstift/Füller: Ist er rund? Flach? Warm? Kühl? Spitz? Etwas anderes?
 - Gibt es etwas anderes auf deinem Schreibtisch/in deiner Nähe, das du mit Empfindungswörtern beschreiben möchtest?
- Lasst uns nun darüber nachdenken, was wir im Inneren spüren. Ich gebe euch mal ein Beispiel: Wir stehen in der Sonne, und unsere Sinne lassen uns wissen, dass es zu heiß ist, also begeben wir uns in den Schatten, um uns abzukühlen. Am Anfang spüren wir die Wärme oder Hitze, und wenn wir uns in den Schatten bewegen, spüren wir eine Abkühlung. Lasst uns gemeinsam über andere Empfindungen nachdenken, die wir erfahren.
- Mal sehen, wie viele wir finden können. Wenn ihr etwas sagt, bei dem wir uns nicht sicher sind, ob es eine Empfindung ist, werde ich es separat aufschreiben."
- Einige Kinder benötigen möglicherweise weitere Hilfestellung, um zu verstehen, was Empfindungen sind. Es kann daher hilfreich sein, Fragen wie die folgenden zu stellen:
 - „Was empfindest du innerlich, wenn du müde bist?
 - Welcher Teil deines Körpers sagt dir, dass du müde bist?
 - Wie merkst du, wenn du Hunger hast?
 - Was spürst du, wenn dir etwas Freude macht?
 - Was empfindest du im Körper, wenn du glücklich bist?
 - Wenn du Sport treibst, was spürst du?
 - Was empfindest du im Inneren, wenn du aufgeregt bist?
 - Wo in deinem Körper fühlst du das?

(Es kann hilfreich sein, ein persönliches Beispiel zu geben, wie: Wenn mir vorstelle, wie ich mich über etwas freue, spüre ich Wärme in meinen Schultern und Wangen.)"

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Wahrnehmen im Außen und im Inneren*

Übersicht

- Diese Aktivität soll den Schüler*innen helfen, besser zu verstehen, dass wir Dinge im Außen (über unsere fünf Sinne) und im Innern wahrnehmen können (indem wir unser Gewahrsein nach innen richten und wahrnehmen und benennen, welche Empfindungen wir im Körper spüren).
- Das vom Trauma Resource Institute entwickelte „Community Resiliency Model“ stellt verschiedene Soforthilfe-Strategien zur Verfügung. Sie bestehen in einfachen kognitiven Aufgaben oder lenken die Aufmerksamkeit auf Empfindungen. Bei einem Zustand der Unruhe im Nervensystem über solche Aktivitäten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen zu lenken, kann sich nachweislich umgehend beruhigend auf den Körper auswirken. Diese Aktivität stellt die einzelnen Soforthilfe-Strategien vor und legt auch den Grundstein dafür, Aufmerksamkeit als eine Fertigkeit zu kultivieren (was zu einem späteren Zeitpunkt im Rahmen von SEE Learning vertieft wird), da alle Soforthilfe-Strategien darauf beruhen, dass sie aufmerksam wahrgenommen werden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ebenso wie wir Dinge im Außen über die fünf Sinne wahrnehmen können, können wir auf die Körperempfindungen achten.
- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.
- Es gibt einfache Strategien, die wir nutzen können, um uns körperlich ruhiger und sicherer zu fühlen.

Benötigtes Material

- Optional: Kopien der Ausdrucke zu den verschiedenen Stationen, wenn Sie mit den Stationen arbeiten
- Plakate der Soforthilfe-Strategien (Sie finden beides am Ende dieser Lernerfahrung)

Anleitung

- Suchen Sie eine Soforthilfe-Strategie aus, die Sie für die Klasse anleiten. Folgen Sie dem untenstehenden Skript, um sich mit den Fragen zu Empfindungen vertraut zu machen. Zeigen Sie Ihrer Klasse das Plakat der Soforthilfe-Strategien.
- Nutzen Sie dieses Format, um die verschiedenen Soforthilfe-Strategien im Rahmen Ihrer zeitlichen Möglichkeiten zu erkunden, und wiederholen Sie diese Aktivität bei Bedarf.
- Sie können die Soforthilfe-Strategien auch als Stationen im Raum erforschen. Verwenden Sie dazu die Vorlagen, die im folgenden Abschnitt zur Verfügung gestellt werden – oder erstellen Sie eigene Plakate – und hängen Sie sie im Raum auf. Lassen Sie Ihre Schüler*innen zu zweit durch den Raum gehen, bis sie eine Station finden, die beide ausprobieren möchten. Nun können sie die entsprechende Soforthilfe-Aktivität als Paar durchführen und ihre Erfahrungen austauschen. Hatten alle die Möglichkeit, zwei oder mehr Stationen auszuprobieren, holen Sie die Klasse wieder zusammen und lassen Sie die Kinder erzählen, welche Stationen sie ausprobiert und was sie erlebt haben.

Tipps für den Unterricht

- Während die Schüler*innen die Auswirkungen dieser Strategien auf ihren Körper erkun-

den, ist es sie wichtig, dass sie zudem lernen wahrzunehmen, ob die Empfindungen, die sie spüren, angenehm, unangenehm oder neutral sind. Da dieses Vokabular (angenehm, unangenehm und neutral) und die Fähigkeit, diese Begriffe mit Empfindungen im Körper zu verbinden, für alle Lernerfahrungen in diesem Kapitel wichtig sind, sollten Sie immer wieder Rückmeldungen dazu einholen. So wird das Verständnis dafür vertieft, Empfindungen wahrzunehmen und sie einordnen zu können. Beachten Sie, dass Empfindungen nicht von Natur aus für jeden Menschen oder zu jeder Zeit angenehm, unangenehm oder neutral sind: Wärme beispielsweise kann zu verschiedenen Zeiten als angenehm, unangenehm oder neutral empfunden werden.

- Beachten Sie, dass sich nicht jede Soforthilfe-Strategie für jedes Kind eignet. Einige drücken gern gegen eine Wand, andere möchten sich lieber an die Wand lehnen. Einige mögen es, Möbelstücke in der Umgebung zu berühren, andere nicht. Ein wichtiger Teil des Prozesses besteht darin, dass jedes Kind lernt, was es jeweils gerade als hilfreich empfindet, während Sie gleichzeitig als Lehrperson erfahren, welche Strategien sich für die einzelnen Schüler*innen eignen. So entsteht Körperkompetenz – ein Wissen über den eigenen Körper, wie sich Wohlbefinden und Unbehagen im Körper anfühlt. Auch eine Strategie, die sich einmal als hilfreich hat, kann ein anderes Mal nicht wirkungsvoll sein, daher sollten am besten mehrere Strategien ausprobiert werden.
- Sobald Ihre Schüler*innen mit den Soforthilfe-Strategien einigermaßen vertraut sind,

können sie ihre eigenen Soforthilfe-Stationen bebildern und diese Illustrationen im Raum verteilen.

- Hier folgen eine Liste der Soforthilfe-Strategien und ein Beispielskript, das Ihnen zeigt, wie Sie die Aktivität so anleiten können, dass mehrere Strategien erforscht werden.
 - Achtet auf die Geräusche im Raum, dann außerhalb des Raumes.
 - Benennt die Farben im Raum.
 - Berührt ein Möbelstück in eurer Nähe; achtet auf seine Temperatur und Textur (ist es heiß, kalt oder warm; ist es glatt, rau oder etwas anderes?).
 - Drückt mit den Händen oder dem Rücken gegen eine Wand und achtet darauf, wie sich eure Muskeln anfühlen.
 - Zählt rückwärts von 10 bis 1.

Beispielskript

- *„Erinnert Euch daran, wie wir gesagt haben, dass wir glücklich sein und Freundlichkeit erfahren wollen.*
- *Auch unser Körper kann sich glücklich oder unglücklich fühlen. Wenn wir dem Aufmerksamkeit schenken, können wir Dinge tun, die sich für unseren Körper gut anfühlen.*
- *Wir werden ein paar Wahrnehmungsübungen ausprobieren und sehen, ob wir bemerken, was mit unseren Körpern passiert.*
- *Wir fangen damit an, Dinge in der Umgebung wahrzunehmen.*

- Lasst uns alle lauschen und sehen, ob wir drei Dinge hier im Raum hören können. Hört hin und hebt dann eure Hand, wenn ihr drei Dinge in diesem Raum gehört habt. (Warten Sie, bis alle oder die meisten Kinder die Hand gehoben haben.)
- Lasst uns jetzt unsere Erfahrungen austauschen. Welche drei Dinge habt ihr wahrgenommen? (Lassen Sie einzelne Kinder ihre Erfahrungen mitteilen.)
- Nun lasst uns sehen, ob wir drei Dinge außerhalb dieses Raumes hören können. Hebt eure Hand, wenn ihr drei Dinge außerhalb dieses Raumes gehört habt. (Anmerkung: Diese Übung kann auch mit Musik durchgeführt werden. Sie können ein Musikstück spielen und die Schüler*innen fragen, was im Körper passiert, wenn sie der Musik lauschen.) (Wenn die meisten oder alle Kinder ihre Hände gehoben haben, lassen Sie einzelne ihre Beobachtungen mitteilen.)
- Was hast du im Körper wahrgenommen, als du auf Geräusche innerhalb und außerhalb des Raumes horchtest? Was ist dir aufgefallen? (Erlauben Sie den Kindern sich mitzuteilen. Sie werden vielleicht feststellen, dass alle leiser und stiller werden, wenn sie auf Geräusche achten.)
- Jetzt werden wir darauf achten, was in unserem Körper passiert, wenn wir das tun.
- Unsere Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen. Empfindungen existieren, um uns Informationen zu übermitteln, wie: Mir ist in der Sonne zu heiß, ich muss in den Schatten gehen, um mich abzukühlen. Neutral bedeutet „dazwischen“. Das bedeutet, dass das Gefühl nicht angenehm ist, aber auch nicht unangenehm.
- Lauschen wir nach Dingen innerhalb oder außerhalb dieses Klassenzimmers, die wir vorher nicht bemerkt haben. (Pause)
- Was bemerkt ihr im Körper, wenn ihr zuhört? Bemerkt ihr genau in diesem Moment irgendwelche Empfindungen in eurem Körper? Hebt die Hand, wenn ihr eine Empfindung in eurem Körper wahrnehmt.
- Was nehmt ihr wahr? Wo ist die Empfindung? Ist sie angenehm, unangenehm oder neutral? (Erlauben Sie anderen Schüler*innen, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.)
- Nun wollen wir mal sehen, ob wir Dinge mit einer bestimmten Farbe im Raum finden können. Fangen wir mit Rot an.
- Schaut euch im Raum um und seht, ob ihr drei rote Dinge finden könnt.
- Achtet darauf, was ihr im Körper empfindet, wenn ihr etwas Rotes seht. Bemerkt jemand irgendwelche Empfindungen im Körper? Hebt die Hand, wenn ihr eine Empfindung wahrgenommen habt.
- Was für eine Empfindung ist es? Ist sie angenehm, unangenehm oder neutral?"

Nutzen Sie dieses Format, um so viele verschiedene Soforthilfe-Strategien zu erkunden, wie es Ihre Zeit erlaubt, und wiederholen Sie diese Aktivität bei Bedarf.

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

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Was hast Du heute über Empfindungen gelernt?*
- *Kannst du einige Wörter nennen, die Empfindungen beschreiben?*
- *Wie kann uns unser Wissen über Empfindungen dabei helfen, glücklicher und freundlicher zu sein? Wann könnte es eurer Ansicht nach sinnvoll sein, eine dieser Soforthilfe-Aktivitäten anzuwenden?*
- *Lasst uns das, was wir gelernt haben, nicht vergessen und schauen, ob wir es das nächste Mal gemeinsam nutzen können?“*

Station 1



Trinke langsam ein Glas Wasser.
Spüre das Wasser in Mund und Rachen.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Soforthilfe-Strategien

Station 2



Nenne sechs Farben,
die du im Raum wahrnimmst.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 3



Schau dich im Raum um und nimm wahr,
was deine Aufmerksamkeit erregt.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 4



Zähle rückwärts von 10 bis 1,
während du durch den Raum gehst.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 5



Berühre ein Möbelstück oder
eine Oberfläche in deiner Nähe.
Nimm die Temperatur und Textur wahr.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 6



Drücke die Handflächen
fest zusammen oder reibe die Hand-
flächen aneinander, bis sie warm werden.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 7



Achte auf drei verschiedene Geräusche im Raum und drei außerhalb des Raumes.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 8



Gehe im Raum umher.
Achte auf das Gefühl deiner Füße
im Kontakt mit dem Boden.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Station 9



Drücke langsam mit den Händen
oder dem Rücken gegen eine Wand
oder eine Tür.

Was nimmst du im Körper wahr?
Ist das angenehm, unangenehm
oder neutral?

Der Gebrauch von Ressourcen

ABSICHT

Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, den Schüler*innen dabei zu helfen, den Gebrauch einer persönlichen Ressource zu erforschen (in diesem Fall die in Kapitel 1 entstandene Zeichnung zu Freundlichkeit), um ein größeres Wohlbefinden im Körper zu erlangen. Persönliche Ressourcen sind innere, äußere oder imaginäre Dinge, die dazu dienen, Empfindungen von mehr Wohlbefinden im Körper hervorzurufen. Sie sind für jeden Menschen spezifisch und unverwechselbar. An eine persönliche Ressource zu denken, führt in der Regel zu einem Gefühl des Wohlbefindens im Körper. Wenn wir auf diese Empfindungen achten (Spüren und Verfolgen) und uns dann auf angenehme

oder neutrale Empfindungen fokussieren, neigt der Körper dazu, sich zu entspannen und in die Zone der Resilienz zurückzukehren (über die die Schüler*innen später mehr erfahren werden). Sowohl der Gebrauch von Ressourcen als auch Spüren und Verfolgen sind Fertigkeiten, die sich nach und nach entwickeln und zu etwas führen, was wir als Körperwissen bezeichnen können: Wir lernen unseren eigenen Körper und seine Reaktion auf Stress und Wohlbefinden besser kennen.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden:

- entdecken, wie sie eine persönliche Ressource nutzen können, um sich zu entspannen und den Körper zu beruhigen;
- weitere Fertigkeiten beim Identifizieren und Verfolgen von Empfindungen im Körper entwickeln.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Selbstregulation

DAUER

30 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Die Zeichnungen zu Freundlichkeit, die die Schüler*innen in Kapitel 1 angefertigt haben. Stehen Ihnen diese Zeichnungen nicht zur Verfügung, können Sie neue erstellen lassen, das wird jedoch zusätzliche Zeit in Anspruch nehmen.

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns ein paar Soforthilfe-Aktivitäten üben, die wir kennengelernt haben. (Sie könnten die Bilder der Soforthilfe-Aktivitäten aufhängen, damit sich die Schüler*innen eine aussuchen können.)
- Lasst uns hinhören und beobachten, ob wir drei Dinge in diesem Raum hören können.
- Jetzt lauschen wir und beobachten, ob wir drei Dinge außerhalb dieses Raumes hören können.
- Was bemerken wir dabei im Körper? Nimmst du ein angenehmes oder neutrales Gefühl wahr? Weißt du noch: Neutral bedeutet „dazwischen“.
- Schau dich im Raum um und beobachte, was auf angenehme oder neutrale Weise deine Aufmerksamkeit erregt; das könnte ein Gegenstand, eine Farbe, ein*e gute*r Freund*in oder etwas anderes sein.
- Lasst uns jetzt auf unseren Körper achten. Kannst du ein angenehmes oder neutrales Gefühl in deinem Körper ausmachen?
- Findest du keine angenehme oder neutrale Empfindung? Dann hebe bitte die Hand. (Wenn einige Kinder die Hand heben, helfen Sie ihnen, ihre Aufmerksamkeit an einen Ort in ihrem Körper zu verlagern, der sich besser anfühlt.)
- Wenn ihr eine angenehme oder neutrale Empfindung gefunden habt, dann bleibt mit eurer Aufmerksamkeit einen Moment lang einfach ruhig an diesem Ort. Spürt, ob sich die Empfindung verändert oder gleich bleibt.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 20 Minuten

Die Zeichnung zu Freundlichkeit als persönliche Ressource nutzen

Übersicht

- Die Schüler*innen wenden sich ihren Zeichnungen zu und achten auf Körperempfindungen, mit besonderem Fokus auf angenehme und neutrale Empfindungen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein; die gleiche Empfindung (z.B. Wärme) kann jede dieser drei Qualitäten aufweisen
- Wenn wir uns auf angenehme oder neutrale Empfindungen konzentrieren, neigt unser Körper dazu, sich zu entspannen
- Wir können Ressourcen und die Aufmerksamkeit auf Empfindungen dazu einsetzen, unseren Körper zu entspannen.

Benötigtes Material

- Die Zeichnungen zu Freundlichkeit, die die Schüler*innen in Kapitel 1 angefertigt haben.

Anleitung

- Folgen Sie dem nachfolgenden Skript, wenn Sie den Gebrauch von Ressourcen das erste Mal anleiten.

Tipps für den Unterricht

- Sich etwas zu vergegenwärtigen, das Wohlbefinden, Sicherheit oder Geborgenheit hervorruft, wird als „Gebrauch von Ressourcen“ bezeichnet. Das, was wir uns vergegenwärtigen, nennen wir „persönliche Ressource“. Entstehende Empfindungen wahrzunehmen, wird

als „Spüren und Verfolgen“ oder „Lesen“ der Empfindungen bezeichnet (Sie können frei zwischen diesen Begriffen wählen). Wird durch Spüren und Verfolgen ein angenehmes oder neutrales Gefühl gefunden, können wir unsere Aufmerksamkeit einige Augenblicke lang auf diesem Gefühl ruhen lassen und spüren und wahrnehmen, ob die Empfindung gleich bleibt oder sich verändert. Meist führt das dazu, dass sich das Gefühl vertieft und der Körper deutlicher entspannt.

- Obgleich wir alle über ein Nervensystem verfügen, besteht eine große Vielfalt in Bezug darauf, was uns als persönliche Ressource dienen kann und welche Empfindungen im Zusammenhang mit Wohlbefinden oder Stress in uns auftreten. Führt Spüren und Verfolgen dazu, dass wir unangenehme Empfindungen wahrnehmen, können wir versuchen, einen Ort im Körper zu finden, der sich besser anfühlt, und uns stattdessen darauf konzentrieren. Diesen Vorgang nennen wir „Verlagern und Bleiben“. Finden wir durch Spüren und Verfolgen ein angenehmes oder neutrales Gefühl im Körper, können wir unsere Aufmerksamkeit einige Augenblicke lang darauf ruhen lassen. Wie bereits erwähnt, bewirkt diese stille Aufmerksamkeit häufig, dass sich die Erfahrung vertieft und dem Körper ein Gefühl von Sicherheit signalisiert, worauf dieser in der Regel mit Entspannung reagiert.
- Unter Umständen berichten die Schüler*innen beim Gebrauch von Ressourcen von Empfindungen, die von etwas anderem herrühren als der Zeichnung zu Freundlichkeit. Beispielsweise ist ein Kind vielleicht aufgeregt, weil es vor der ganzen Klasse spricht, und es beschreibt Empfindungen, die damit zusammenhängen.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes in einem solchen Fall zu seiner Zeichnung zurück und schauen Sie, ob das irgendeine angenehme oder neutralen Empfindungen auslöst. Berichtet das Kind von einer angenehmen Empfindung, dann bitten Sie es, einen Moment innezuhalten und diese Empfindung wahrzunehmen. Es ist dieses Innehalten und sich der angenehmen oder neutralen Empfindung gewahr sein, was dem Körper erlaubt, sich zu entspannen, und die Erfahrung von Sicherheit vertieft. Berichtet das Kind von unangenehmen Empfindungen, dann fragen Sie, ob es anderswo im Körper einen Ort gibt, der sich besser anfühlt, und erlauben Sie ihm dann innezuhalten und auf diesen Ort zu achten, der sich besser anfühlt.

- Bitte beachten Sie: Einzelne Empfindungen (beispielsweise Wärme) können angenehm, unangenehm oder neutral sein. Kühle kann ebenso angenehm, unangenehm oder neutral sein. Es ist also hilfreich, die Schüler*innen explizit zu fragen, ob die Empfindung angenehm, unangenehm oder neutral ist, damit sie lernen, auf diese Art und Weise zu spüren und verfolgen. Außerdem reagiert das Nervensystem äußerst rasch auf Stimuli. Wenn Sie also zu lange warten, während die Kinder von ihrer Zeichnung zu Freundlichkeit berichten, ist ihre Aufmerksamkeit bereits zu etwas anderem gewandert, und sie erfahren nicht mehr die Empfindungen, die mit der Erinnerung an eine freundliche Situation zusammenhängen. Das diesbezügliche Timing wird Ihnen mit einiger Übung klarer werden.

Beispielskript

- *„Erinnert ihr euch daran, wie wir gesagt haben, dass wir alle Freundlichkeit mögen?“*

- Wir werden uns damit beschäftigen, dass Empfindungen im Körper ausgelöst werden können, wenn wir uns etwas anschauen oder an etwas denken, das uns angenehm ist.
 - Weiß noch jemand, wie wir den Teil unseres Körpers nennen, der Dinge wahrnimmt und Informationen an unser Gehirn sendet? Richtig – das Nervensystem; darüber werden wir jetzt mehr erfahren.
 - Empfindungen können angenehm, unangenehm oder keines von beidem sein. Wenn sie weder angenehm noch unangenehm sind, nennen wir sie ‚neutral‘ oder ‚dazwischen‘.
 - Welche Empfindungen können eurer Meinung nach angenehm, unangenehm oder neutral/‚dazwischen‘ sein?
 - Wie ist es mit Wärme? Wie ist es, wenn sie angenehm ist? Wenn sie unangenehm ist? Wenn sie neutral ist?
 - Wie sieht es mit Kälte oder Kühle aus?
 - Oder mit viel Energie und Bewegungsdrang in unserem Körper? Wie ist das, wenn wir das wahrnehmen und als angenehm empfinden? Habt ihr das schon einmal gespürt und als unangenehm empfunden? Könnte es ‚dazwischen‘ und neutral sein?
 - Lasst uns jetzt unsere Zeichnungen zu Freundlichkeit hervorholen.
 - Schaut euch eure Zeichnung einen Moment lang an und erinnert euch an die Situation, um es dabei ging.
 - Wenn ihr mögt, dann schaut, was euch auf der Zeichnung ins Auge springt und berührt diesen Bereich.
 - Sind die Empfindungen angenehm, unangenehm oder neutral? Macht es einen Unterschied, ob du deine Zeichnung betrachtest oder berührst?
 - Wer möchte uns etwas über seine*ihre Zeichnung erzählen?
 - Es ist wichtig, dass alle anderen ruhig zuhören und zuschauen, wenn jemand von seiner Erfahrung berichtet.“
- Lassen Sie die Kinder nacheinander berichten. Hat ein Kind von seiner Zeichnung erzählt, fragen Sie sofort nach (wenn Sie zu lange warten, werden die Empfindungen nicht mehr präsent sein):
- „Was nimmst du jetzt im Innern wahr, wenn du dich an diesen Moment der freundlichen Zugewandtheit erinnerst?
 - Nimmst du irgendwelche Empfindungen in deinem Körper wahr?
 - Ist die Empfindung, von der du gerade erzählt hast, angenehm, unangenehm oder irgendwo dazwischen?
 - Welche anderen Empfindungen bemerkst du in Deinem Körper, wenn du dich an den freundlichen Moment erinnerst?
 - Möchte noch jemand von seiner Zeichnung erzählen?“
- Optional können Sie die Kinder neben ihren Zeichnungen zu Freundlichkeit auch von anderen Dingen erzählen lassen, die in ihnen ein Gefühl von Glück, Sicherheit oder Wohlbefinden auslösen.

- *„Wenn du lieber an etwas anderes als an deine Zeichnung zu Freundlichkeit denken möchtest, kannst du an eine Person, einen Ort, ein Tier, eine Sache oder eine Erinnerung denken, die Wohlbefinden in dir auslöst, und uns davon erzählen.“*

Lassen Sie einige Kinder ihre Erfahrungen mitteilen, und leiten Sie jedes Kind durch den gleichen Prozess. Möglicherweise treten wahrnehmbare, mit Entspannung verbundene Veränderungen im Körper auf, wenn ein Kind angenehme Empfindungen mitteilt und erlebt. Andere in der Gruppe werden das vielleicht bemerken: Wenn dem so ist, dann erlauben Sie ihnen zu erzählen, welche physischen Veränderungen ihnen aufgefallen sind.

Sobald Sie diesen Prozess zwei oder mehrere Male durchgeführt haben, können Sie die Kinder paarweise zusammenkommen und sich austauschen lassen.

Ressourcen nutzen, wenn ihr euch unwohl fühlt, um eurem Körper zu helfen, sich besser zu fühlen?“

NACHBESPRECHUNG | 12 Minuten

- *„Was haben wir über persönliche Ressourcen und Empfindungen herausgefunden?“*
- *Welche Arten von Empfindungen traten auf, als wir unsere persönlichen Ressourcen betrachteten?*
- *Wo in unserem Körper haben wir diese Empfindungen gespürt?*
- *Denkt ihr, wir könnten in Zukunft weitere persönliche Ressourcen finden?*
- *Denkt ihr, ihr könntet eine eurer persönlichen*

Eine Schatzkiste basteln

ABSICHT

Diese Lernerfahrung baut auf der letzten Aktivität auf und unterstützt die Schüler*innen darin, eine „Schatzkiste“ aus persönlichen Ressourcen zusammenzustellen. Persönliche Ressourcen sind innere, äußere oder imaginäre Dinge, die Empfindungen von mehr Wohlbefinden im Körper hervorrufen. Sie sind für jeden Menschen spezifisch und unverwechselbar. An eine persönliche Ressource zu denken führt in der Regel dazu, dass im Körper Empfindungen von Wohlbefinden entstehen. Es ist ratsam, über mehr als eine Ressource zu verfügen, da eine bestimmte

Ressource unter Umständen nicht zu jeder Situation passt. Einige Ressourcen können beispielsweise dazu dienen, uns zu energisieren, wenn wir niedergeschlagen sind, während uns andere beruhigen, wenn wir hyperaktiv sind. Es ist wichtig, den Gebrauch von Ressourcen zusammen mit Spüren und Verfolgen zu üben, denn die Praxis von Tracking fördert die Körperkompetenz.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- eine Schatztruhe mit persönlichen Ressourcen erstellen, die sie nutzen können, um sich in Stresssituationen zu beruhigen;
- entdecken, wie sie ihre persönlichen Ressourcen nutzen können, um sich körperlich zu entspannen und zu beruhigen;
- ihre Empfindungen im Körper besser identifizieren und verfolgen.

DAUER

30 Minuten
(40 Minuten mit optionaler Aktivität)

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Selbstregulation

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Zeichnungen zu Freundlichkeit aus Kapitel 1,
- bunte oder weiße 10 × 15 cm große Karten (oder auf ein ähnliches Format zugeschnittenes Papier) sowie Buntstifte oder Filzstifte für jedes Kind,
- eine kleine Schachtel, ein Beutel oder ein großer bunter Umschlag als „Schatztruhe“ für jedes Kind, in der es die Zeichnungen zu seinen persönlichen Ressourcen aufbewahren kann,
- eine Schachtel mit kleinen bunten Steinen, Kristallen oder ähnlichen Gegenständen (optional),
- Bastelmaterial zur Verzierung der Schatztruhe (optional).

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

Verteilen Sie die Freundlichkeitszeichnungen aus der vorherigen Lernerfahrung an die Kinder.

- *„Nehmen wir uns ein wenig Zeit und machen wir es uns gemütlich, während wir die Zeichnungen zu Freundlichkeit hervorheben, die wir vor ein paar Tagen gemacht haben.“*
- *Schaut euch im Raum um und nehmt wahr, was auf angenehme oder neutrale Weise eure Aufmerksamkeit erregt; das könnte ein Gegenstand, eine Farbe, ein*e Freund*in oder etwas anderes sein.*
- *Richtet eure Aufmerksamkeit auf einen Ort in eurem Inneren, der sich angenehm oder neutral anfühlt.*
- *Lasst uns nun an den Moment der Freundlichkeit, den wir erlebt haben bzw. diese Ressource denken. (Pause.) Schaut euch eure Zeichnung an und seht, ob ihr euch erinnern könnt, worin die freundliche Geste oder Ressource bestand, die ihr gezeichnet habt, wo ihr in diesem Moment wart oder wer bei euch war.*
- *Was geschieht im Körper, wenn ihr an diesen Moment der Freundlichkeit oder an diese Ressource denkt? (Melden die Schüler*innen angenehme oder neutrale Empfindungen zurück, bitten Sie sie, mit ihrer Aufmerksamkeit bei diesen Empfindungen zu verweilen. Teilen die Kinder unangenehme Empfindungen mit, dann ermuntern Sie sie, Verlagern und Bleiben zu praktizieren oder sich eine Soforthilfe-Aktivität auszusuchen.)*
- *Mit dieser Aktivität lernen wir unseren Körper besser kennen und erfahren, und wie wir ihn*

beruhigen und dafür sorgen können, dass er sich wohlfühlt.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 16 Minuten

Eine Schatzkiste mit persönlichen Ressourcen basteln

Übersicht

In dieser Aktivität wird den Schüler*innen deutlich, was eine persönliche Ressource ist: Etwas, das für sie spezifisch ist und dazu führt, dass sie sich gut oder besser fühlen, wenn sie daran denken. Die Kinder werden sich eine Auswahl von persönlichen Ressourcen zusammenstellen, die sie einzeln auf ein Blatt Papier zeichnen und beschriften. Diese Zettel können klein sein, damit sie gefaltet in eine Schachtel (oder in einen bunten Umschlag) passen, die als Schatztruhe für die persönlichen Ressourcen des Kindes dient. Wenn Sie oder Ihre Schüler*innen möchten, können Sie die Schatztruhe auch anders nennen, beispielsweise „Ressourcentasche“ oder „Werkzeugkasten“. (Entsprechend können Sie Taschen anstelle von Schachteln zur Verfügung stellen.) Im Laufe des Jahres können die Kinder ihre Schatztruhe der persönlichen Ressourcen ergänzen und ihr bei Bedarf Ressourcen entnehmen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können eine Vielzahl von Ressourcen entwickeln und nutzen, um uns darin zu unterstützen, uns körperlich ruhiger und sicherer zu fühlen.
- Unser Nervensystem reagiert, wenn wir an Dinge denken, die wir mögen und gern tun

oder die uns ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

- Einige Ressourcen passen vielleicht besser zu bestimmten Umständen als andere.
- Mit Übung wird es einfacher, Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Benötigtes Material

- bunte oder weiße 10 × 15cm große Karten (oder auf ein ähnliches Format zugeschnittenes Papier),
- Buntstifte oder Filzstifte für jedes Kind,
- eine kleine Schachtel, ein Täschchen oder ein großer bunter Umschlag als „Schatztruhe“ für jedes Kind, in der es die Zeichnungen seiner persönlichen Ressourcen aufbewahren kann,
- eine Schachtel mit kleinen bunten Steinen, Kristallen oder ähnlichen Gegenständen (optional),
- Bastelmaterial zur Verzierung der Schatztruhe (optional).

Anleitung

- Teilen Sie den Schüler*innen mit, dass sie eine Schatztruhe basteln werden, und erklären sie ihnen, was Ressourcen sind.
- Stellen Sie Fragen, damit die Schüler*innen von einigen ihrer Ressourcen erzählen.
- Geben Sie den Kindern großzügig Zeit, ihre Ressourcen zu zeichnen und anschließend davon zu berichten. Dieser Austausch kann zu zweit, in der ganzen Gruppe oder in beiden Versionen stattfinden.

Tipps für den Unterricht

- Wichtig in dieser Lernerfahrung ist, dass die Schüler*innen erkennen, was ihnen als persönliche Ressource dient, das heißt, dass sie den Wert bestimmter Dinge in ihrem Leben erkennen und etwas als Ressource identifizieren, das ihnen ein gutes oder besseres Gefühl vermittelt. Obwohl wir alle in unserem Leben etwas haben (Menschen, Orte, Aktivitäten, Erinnerungen, Hoffnungen usw.), mit dessen Hilfe wir uns besser fühlen, nehmen wir diese Dinge manchmal als selbstverständlich hin oder erkennen dieses besondere Potential in ihnen nicht.
- Sie können diese Aktivität wiederholen, um weitere Ressourcen zu finden. Sie können den Schüler*innen auch Zeit einräumen, ihre Schatztruhen individuell zu verzieren und dadurch zu einem ganz persönlichen Objekt zu machen. Damit wird unter Umständen bereits die Schatzkiste an sich zu einer Ressource für die Kinder. Sie können die Schatztruhe auch mit der folgenden ergänzenden Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erweitern.
- Beachten Sie: Persönliche Ressourcen müssen nichts Tolles sein, es kann sich um ganz einfache Dinge handeln. Zudem sind sie für jeden Menschen spezifisch; was für eine Person funktioniert, passt für eine andere Person oft nicht. Um das Spektrum zu Beginn so breit wie möglich zu halten, beschreiben Sie mit vielen unterschiedlichen Begriffen, was eine persönliche Ressource ist, anstatt einzelne Wörter wie „Glück“, „Sicherheit“, „Freude“ usw. zu nutzen. Damit machen Sie es Ihren Schüler*innen leichter, etwas zu finden, das für sie funktioniert.

Beispielskript

- „Heute werden wir eine Schatztruhe erstellen.
- Wozu ist eine Schatztruhe da? Was für Dinge finden wir in einer Schatztruhe?
- Wir werden in dieser Truhe Erinnerungen an Dinge aufbewahren, die uns ein gutes Gefühl geben, das Gefühl von Sicherheit vermitteln oder die wir einfach mögen.
- Diese Dinge nennen wir persönliche Ressourcen. ‚Ressource‘ bedeutet, dass es sich um etwas Nützliches handelt. Und persönlich sind sie, weil unsere Ressourcen etwas Besonderes für uns sind; das heißt, sie stellen nicht unbedingt auch für andere Menschen etwas Besonderes dar.
- Persönliche Ressourcen sind Dinge, die uns ein Gefühl von Wohlbefinden, Glück oder Sicherheit geben.
- Das können Dinge sein, die wir gerne tun, die uns entspannen oder Spaß machen. Es können Menschen sein, die wir gern mögen. Es kann sogar etwas sein, das wir an uns selbst mögen – etwas, auf das wir stolz sind oder das uns glücklich macht.
- Gibt es eine Person, die du magst und die ein Gefühl von Sicherheit und Glück in dir auslöst, wenn du an sie denkst?
- Gibt es einen Ort, den du magst und der ein wohlige Gefühl in dir auslöst, wenn du dort bist oder an ihn denkst?
- Gibt es etwas, was du wirklich gerne tust und dir Spaß macht?
- Das alles sind persönliche Ressourcen; alles, womit du dich gut fühlst oder was dazu führt,

dass es dir besser geht, wenn du dich nicht gut fühlst, kann eine Ressource sein.

- Es kann sogar etwas in deiner Vorstellung sein; etwas, das in dir ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit auslöst, wenn Du daran denkst.
- Lasst uns einen Moment über eine persönliche Ressource für uns selbst nachdenken; vielleicht fallen euch sogar zwei oder drei ein.
- Nehmen euch nun ein wenig Zeit, eure Ressource(n) zu zeichnen.
- Schreibt auf, worum es sich bei eurer Ressource handelt, damit ihr euch später daran erinnern könnt, was ihr gezeichnet habt.“

(Geben Sie den Schüler*innen ausreichend Zeit für diese Zeichnungen.)

- „Wir haben jetzt ein paar persönliche Ressourcen geschaffen. Jede einzelne ist wie ein Schatz; sie ist wertvoll. Wir können sie wie einen Schatz für später aufbewahren und nutzen, wann immer wir wollen.
- Wir können unsere Ressourcen in unseren Schatztruhen aufbewahren. Schreibt euren Namen auf eure Schatztruhe.
- Lasst uns einander erzählen, was wir gemacht haben. Wer möchte uns eine persönliche Ressource mitteilen? Warum ist das eine Ressource für dich?“

REFLEXION | 7 Minuten

Den Gebrauch von Ressourcen zusammen mit Spüren und Verfolgen üben*

Übersicht

In dieser Reflexion suchen sich die Schüler*innen eine persönliche Ressource aus und verweilen mit ihrer Aufmerksamkeit einen Moment lang bei ihr, während sie darauf achten, ob sie Empfindungen im Körper wahrnehmen und als angenehm, unangenehm oder neutral (dazwischen) identifizieren können.

Tipps für den Unterricht

- Denken Sie daran, die Schüler*innen zu erinnern, ihre Aufmerksamkeit an einen Ort im Körper zu verlagern, der sich besser oder einfach nur neutral anfühlt, wenn sie von unangenehmen Empfindungen berichten. Diese Fertigkeit wird als „Verlagern und Bleiben“ bezeichnet. Vergessen Sie nicht, dass es auch darum geht, den Kindern zu helfen, ein Verständnis für Empfindungen zu entwickeln; sagen die Kinder also Dinge wie „Es fühlt sich gut an“ oder „Es fühlt sich schlecht an“, dann haken Sie nach: Fragen Sie beispielsweise: „Wie fühlt sich ‚gut‘ an? Kannst du die Empfindung beschreiben?“ Sie können die Liste der Empfindungswörter zu Hilfe nehmen, die Sie in der vorherigen Lernerfahrung mit den Kindern zusammen erstellt haben.
- Ressourcen zu gebrauchen ist eine Fähigkeit, deren Entwicklung einige Zeit in Anspruch nehmen wird. Es ist ratsam, diese Aktivität mehrmals zu wiederholen, bis die Schüler*innen unmittelbar angenehme Empfindungen im Körper erfahren, wenn sie an Ihre persönliche Ressource denken. Auf der Basis dieser

wesentlichen Erkenntnis wird weiteres Üben ein verkörpertes Verständnis davon ermöglichen, wie das eigene Nervensystem Stress und Wohlbefinden erlebt und zum Ausdruck bringt.

Beispielskript

- *„Wir werden nun Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen. (Wiederholen Sie, was eine Empfindung ist, ggfs. mit Beispielen.)*
- *Nehmt euch ein wenig Zeit und wählt eine eurer Lieblings-Ressourcen aus.*
- *Macht es euch bequem und legt die Zeichnung eurer Ressource vor euch hin.*
- *Wenn ihr das Gefühl habt, abgelenkt zu sein, wechselt den Platz und geht dorthin, wo ihr weniger abgelenkt seid.*
- *Lasst uns einen Moment in Stille unsere Ressource anschauen und an sie denken.*
- *Wie fühlt sich unser Inneres an, wenn wir unsere Ressource betrachten und an sie denken?*
- *Nimmst du angenehme Empfindungen wahr? Wenn du keine angenehmen Empfindungen wahrnimmst, ist das auch in Ordnung.*
- *Wenn du unangenehme Empfindungen wahrnimmst, dann verlagere die Aufmerksamkeit hin zu einem anderen Teil deines Körpers, der sich besser anfühlt. Bleibe bei dem Ort, der sich besser anfühlt.*
- *Sobald wir eine angenehme oder eine neutrale Empfindung gefunden haben, können wir dort bleiben und diese Empfindung spüren. (Pause.)*

- *Das ist so, als würden wir unseren Körper und seine Empfindungen lesen. Wir nennen das Spüren und Verfolgen (Tracking). Wir bleiben einer Sache auf der Spur. Wenn wir Empfindungen im Körper wahrnehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken, praktizieren wir Spüren und Verfolgen.*
- *Möchtet ihr eine Empfindung mitteilen, die ihr im Körper wahrnehmt?*
- *Wie fühlt es sich an, einfach nur auf diese Empfindung zu achten?"*

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Diese Schatztruhen sind dazu da, euch zu helfen, wenn ihr ein Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Frieden in euch stärken möchtet.*
- *Wenn ihr merkt, dass ihr Hilfe braucht, um euch zu beruhigen, könnt ihr euch ein wenig Zeit nehmen und still euren Stein berühren und euch an etwas erinnern, wofür ihr dankbar seid. Oder ihr schaut euch die Bilder eurer Ressourcen an.*
- *Welche Empfindungen traten auf, als wir unsere persönlichen Ressourcen betrachteten?*
- *Meint ihr, dass wir noch weitere persönliche Ressourcen finden können?*
- *Was meinst du: Wann bzw. in welchen Situationen wirst du deine Schatztruhe nutzen wollen?"*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Ressourcenstein

Übersicht

Dies ist eine optionale ergänzende Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, die die Schatztruhen-Aktivität begleiten kann. Möglicherweise haben Sie nicht genug Zeit in einer Einheit für beide Aktivitäten; Sie können dies jedoch jederzeit später durchführen. In dieser Aktivität laden Sie die Schüler*innen ein, einen Kreis zu bilden und sich aus einer Tüte oder Schachtel einen kleinen Stein, Kristall oder anderen Gegenstand auszusuchen. Die Kinder denken an etwas, für das sie dankbar sind, und der Stein oder Gegenstand wird zum Symbol für diese Sache. Anschließend fügen sie den Gegenstand ihrer Schatztruhe hinzu.

Benötigtes Material

- ein kleiner Stein, Kristall oder anderer kleiner Gegenstand für jedes Kind,
- die Schatztruhen der Kinder.

Anleitung

- Laden Sie die Schüler*innen ein, zu einem Kreis zusammenzukommen.
- Geben Sie jedem Kind einen kleinen Kristall, einen Stein oder einen anderen kleinen Gegenstand oder erlauben sie ihnen, sich etwas aus einer Schachtel oder Tüte auszusuchen.
- Leiten Sie die Kinder durch die nachfolgend beschriebene Praxis zum Gebrauch von Ressourcen.

Beispielskript

- „Das ist ein besonderer Schatz für eure Schatztruhe.
- Dieser Stein (oder Kristall oder...) kann euch daran erinnern, wie es ist, sich innerlich ruhig, sicher und friedlich zu fühlen. Wir nennen ihn einen Ressourcenstein, weil wir ihn benutzen, um uns an eine Ressource zu erinnern.
- Doch bevor der Stein das tun kann, wollen wir noch etwas Neues üben.
- Nehmt euch einen Moment Zeit, an etwas zu denken, wofür ihr dankbar seid.
- Vielleicht ist das eine eurer persönlichen Ressourcen, vielleicht auch etwas Neues.
- Wir können für kleine Dinge dankbar sein, z.B. für jemanden, der uns anlächelt, oder für große Dinge, wie wichtige Menschen in unserem Leben.
- Lasst uns ein wenig Zeit darauf verwenden, darüber nachzudenken, wofür wir dankbar sind: einen Ort, eine Person, einen Gegenstand oder etwas anderes.
- Es könnte eine erwachsene Person in deinem Leben sein, ein Haustier, ein Park, den du besonders gerne magst. Was auch immer es ist, nimm dir einen Moment Zeit, um es dir vor deinem inneren Auge vorzustellen.
- Drücke deinen Stein sanft, während du an diese besondere Sache denkst. Du kannst ihn auch zwischen den Fingern reiben.
- Nimm wahr, welche Empfindungen du im Körper wahrnimmst, während du deinen Stein in der Hand hältst und an etwas denkst, wofür du dankbar bist.

- Jetzt erzählen wir nacheinander im Kreis, wofür wir dankbar sind.
- Ich fange an: ‚Ich bin dankbar für...‘ (die Bäume, die ich draußen sehe, meinen Spaziergang nach Hause, meine guten Freund*innen, meine Katze).“

Lassen Sie die Kinder reihum erzählen, bis alle dran waren. Die Kinder können das Wort auch weitergeben.

- „Nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst, nachdem wir uns alle für etwas bedankt haben, das für uns besonders ist.
- Bemerkst ihr irgendwelche Empfindungen im Körper? Was nehmt ihr wahr?
- Jetzt könnt ihr zu eurem Platz zurückgehen und euren speziellen Stein in eure Schatztruhe legen.
- Wir können eine Notiz auf einen Zettel schreiben und in unsere Schatzkiste legen, um uns daran zu erinnern, wofür wir dankbar waren.“

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, die Fähigkeit sich zu erden, als eine Möglichkeit zu erkunden, zur resilienten Zone oder „Okay-Zone“ zurückzukommen bzw. in ihr zu bleiben. Sich zu erden bedeutet, auf den Kontakt des Körpers mit einem Objekt zu achten. Es wird immer zusammen mit Spüren und Verfolgen praktiziert (auf Empfindungen im Körper achten), da in dieser Verbindung Körperwissen oder Körperkompetenz ge-

fördert wird. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu erden; da für die verschiedenen Schüler*innen wahrscheinlich unterschiedliche Methoden geeignet sind, wird empfohlen, einige Aktivitäten dieser Lernerfahrung mehrmals zu wiederholen.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- ihr Gewahrsein dafür schärfen, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie ihn auf bestimmte Weise bewegen;
- lernen, sich über verschiedene Körperhaltungen zu erden;
- lernen, sich über das Halten und Erstasten eines Gegenstandes zu erden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Selbstregulation

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Schatztruhen der Kinder,
- ein Beutel mit Gegenständen, die die Schüler*innen in der Hand halten können, z.B. Stofftiere/Kuscheltiere, Kleidungsstücke, Anhänger, Uhren, Spielzeug. (Wenn Sie möchten oder falls es schwierig ist, diese Gegenstände zu besorgen, können Sie die Kinder vorab bitten, einen Gegenstand mitzubringen, den sie für diese Aktivität gerne verwenden möchten).

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Nimm deine Schatztruhe hervor und schau, ob du gerne etwas daraus benutzen möchtest.“
- Such dir eine deiner persönlichen Ressourcen aus; nimm sie in die Hand oder lege sie vor dich hin.
- Lasst deine Augen darauf ruhen oder schließe die Augen und erspüre sie vorsichtig mit den Händen.
- Richte die Aufmerksamkeit eine Weile wirklich auf deinen Gegenstand. (Pause) Versuche dabei die Empfindungen im Körper wahrzunehmen. Vielleicht spürst du Wärme oder Kühle, vielleicht fühlst du dich leichter oder schwerer, vielleicht kribbelt etwas, vielleicht bemerkst du deine Atmung – sei etwas neugierig. Wenn du keine Empfindungen bemerkst, ist das in Ordnung: Nimm wahr, dass du gerade keine Empfindungen wahrnimmst. Du kannst weiterhin dasitzen und dich an deinem Gegenstand freuen.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 12 Minuten

Sich über die eigene Haltung erden*

Übersicht

In dieser Aktivität üben die Schüler*innen die Fähigkeit, sich zu erden, indem sie verschiedene Haltungen ausprobieren und darauf achten, welche sich besonders wohltuend auf ihren Körper auswirken.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Unser Nervensystem reagiert auf den Kontakt unseres Körpers mit Gegenständen und Oberflächen.

- Auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, wenn wir uns erden, kann entspannend wirken.
- Jeder Mensch hat persönliche Techniken, die sich am besten eignen, um sich zu erden.
- Übung macht die Praxis, sich zu erden, mit der Zeit einfacher und effektiver.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

- Möglicherweise möchten Sie zuerst den Raum vorbereiten, damit sich die Kinder auf den Schreibtisch stützen bzw. an die Wand lehnen oder gegen sie drücken können.
- Nutzen Sie das nachfolgende Beispielskript, um die Schüler*innen durch diese erste Praxis zu leiten, sich zu erden und dabei Spüren und Verfolgen zu üben.
- Erklären Sie, dass Sie eine Fähigkeit lernen werden, die „Sich Erden“ genannt wird; sie soll das Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität im Körper vertiefen. (In dieser Hinsicht lässt sie sich mit dem Gebrauch von Ressourcen vergleichen, doch anstatt sich eine Ressource zu vergegenwärtigen, geht es hier darum, den Körper zu bewegen, bis er eine besonders bequeme Position gefunden hat.)
- Leiten Sie Ihre Schüler*innen durch verschiedene Positionen (stehen, sitzen, auf dem Schreibtisch abstützen, an die Wand lehnen, gegen die Wand drücken). Halten Sie bei jeder Position kurz inne, um den Kindern zu ermöglichen, Empfindungen wahrzunehmen

und zu verfolgen; lassen Sie sie ihre Empfindungen mitteilen.

- Lassen Sie die Kinder abschließend die Haltung oder Position einnehmen, die ihnen am liebsten ist; sagen Sie ihnen, dass sie solche Stellungen nutzen können, um sich zu beruhigen oder um sich wohler zu fühlen.

Tipps für den Unterricht

- Da unser Nervensystem unsere Körperhaltung und unseren Kontakt mit Gegenständen ständig überwacht (einschließlich der Dinge, die uns unterstützen, wie Boden, Betten oder Stühle), kann es bereits einen regulierenden Effekt haben, wenn wir unsere Haltung ändern. Spüren und Verfolgen sorgt dafür, dass sich die Erfahrung vertieft und Körperwissen entsteht.
- Fügen Sie nach Wunsch weitere Körperhaltungen hinzu: Im Liegen ist es ebenso möglich, den Rücken zu spüren. Auch Armhaltungen können erkundet werden, z.B. das Verschränken der Arme. Erinnern Sie die Kinder immer wieder an Tracking, um die Empfindungen im Körper wahrzunehmen: Das zeigt ihnen, welche Haltungen für sie besonders hilfreich sind.

Beispielskript

- „Wir können den Tastsinn benutzen, um eine Fertigkeit zu üben, die wir ‚Sich Erden‘ nennen.
- Wir werden ein kleines Experiment machen und schauen, ob es sich für uns unterschiedlich anfühlt, wenn unser Körper verschiedene Dinge tut. Unsere Nervensysteme sind unterschiedlich, deshalb ist manchen eine Sache

vielleicht angenehm, während andere sie als unangenehm empfinden. Da wir gerade alle sitzen, lasst uns die Empfindungen im Körper wahrnehmen, die durch das Sitzen entstehen. Lasst uns nun unsere Empfindungen verfolgen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten. (Pause)

- Jetzt lasst uns alle aufstehen. Stellt euch so hin, wie es für euch am bequemsten ist.
- Lasst uns verfolgen, welche Empfindungen wir jetzt im Stehen im Körper wahrnehmen. Lasst uns darauf achten, was wir empfinden. (Pause)
- Wer möchte etwas dazu sagen? (Erlauben Sie den Schüler*innen, ihre Beobachtungen mitzuteilen.)
- Hebe die Hand, wenn du dich im Stehen wohler fühlst. Hebe die Hand, wenn du dich im Sitzen wohler fühlst.
- Das ist interessant, nicht wahr? Unsere Empfindungen zu verfolgen lässt uns erkennen, was sich für uns besser anfühlt. Und das ist für alle von uns anders.
- Was wir hier tun, nennen wir ‚Sich Erden‘.
- Wir erden uns, um unserem Körper zu helfen, beziehungsweise uns selbst zu helfen, dass wir uns sicherer stärker, geborgen oder zufriedener fühlen.
- Unser Nervensystem registriert stets auf die Haltung unseres Körpers und unseren Kontakt mit der Umgebung. Es spürt, in welcher Position wir uns befinden, und reagiert darauf. Je nachdem, wie wir stehen oder was wir berühren, kann es sich mehr oder weniger wohl fühlen.

- Jetzt, da wir unsere Empfindungen aufmerksam verfolgen, können wir beobachten, ob sie sich verändern, wenn wir verschiedene Körperhaltungen einnehmen.
- Manchmal kann es uns helfen, uns besser zu fühlen, wenn wir verändern, wie wir stehen oder sitzen.
- Lasst uns nun was anderes probieren. Stützt euch mit den Händen am Tisch ab; das muss gar nicht sehr stark sein. Achtet auf eure Empfindungen. (Pause) (Wenn die Kinder im Kreis und nicht an den Tischen sitzen, können sie sich mit den Händen am Stuhl oder Boden abstützen, sich von der Unterlage abdrücken und dabei sowohl den Kontakt als auch den Druck in den Armen spüren.)
- Welche Empfindungen spürt ihr? (Lassen Sie die Schüler*innen ihre Erfahrungen mitteilen.)
- Lasst uns eine andere Sache ausprobieren. Drückt mit den Händen gegen die Wand und verfolgt dabei, welche Empfindungen bei dieser Aktivität auftreten und wo ihr diese Empfindungen im Körper spürt. (Pause)
- Welche Empfindungen habt ihr bemerkt? (Erlauben Sie den Schüler*innen, ihre Erfahrungen mitzuteilen.) Sind sie angenehm, unangenehm oder neutral?
- Jetzt lehnt euch mit dem Rücken an die Wand. Verfolgt dabei die Körperempfindungen. (Pause)
- Welche Empfindungen habt ihr bemerkt? (Lassen Sie die Schüler*innen ihre Erfahrungen mitteilen.) Sind sie angenehm, unangenehm oder neutral?
- Hebe die Hand, wenn du dich wohler gefühlt hast, als du gegen die Wand gedrückt hast. Hebe die Hand, wenn du dich wohler gefühlt hast, als du dich an die Wand gelehnt hast. Hebe die Hand, wenn du dich wohler gefühlt hast, als du dich auf den Tisch oder Stuhl gestützt hast.
- Lasst uns nun alle das tun, was wir am liebsten mögen. Wenn du dich setzen möchtest, dann tu das. Du kannst stehen, dich am Tisch abstützen, an die Wand lehnen oder gegen die Wand drücken. Lasst uns alle das tun, was uns am besten gefällt.
- Nun lasst uns auf die Empfindungen in unserem Körper achten, indem wir sie wahrnehmen und verfolgen. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen, um die Empfindungen besser zu spüren.
- Was fällt euch auf? Mögen wir alle das Gleiche?
- Hast du eine Sache gefunden, die dir ein besseres Gefühl vermittelt?
- Diese Übung zeigt uns, was sich für uns jetzt gerade am besten anfühlt. Wir können uns erden, um unserem Körper zu helfen, ruhiger zu werden, wenn er unruhig ist."

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 2 | 10 Minuten

Sich mithilfe eines Objekts erden*

Übersicht

In dieser Aktivität können sich die Schüler*innen einen Gegenstand aussuchen, der ihnen gefällt (Sie können die Sammlung selbst zusammenstellen oder die Kinder bitten, eigene Objekte mitzubringen); sie werden verschiedene Objekte

in der Hand halten und darauf achten, welche Empfindungen dabei in ihrem Körper entstehen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Unser Nervensystem reagiert auf den Kontakt unseres Körpers mit Gegenständen und Oberflächen.
- Auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, während wir uns erden, kann entspannend wirken.
- Jeder Mensch hat spezifische Techniken, sich zu erden, die für ihn am besten funktionieren.
- Übung macht die Praxis, sich zu erden, mit der Zeit einfacher und effektiver.

Benötigtes Material

Ein Beutel mit Gegenständen, die die Schüler*innen in der Hand halten können, z.B. Stofftiere/ Kuscheltiere, Kleidungsstücke, Anhänger, Uhren, Spielzeug. (Wenn es Ihnen lieber ist oder falls es schwierig ist, diese Gegenstände zu besorgen, können Sie die Kinder vorab bitten, einen Gegenstand mitzubringen, den sie für diese Aktivität gerne verwenden möchten).

Benötigtes Material

Nutzen Sie das nachfolgende Beispielskript, um die Schüler*innen durch diese erste Praxis zu leiten, sich mithilfe eines Gegenstands zu erden und dabei Spüren und Verfolgen zu üben.

Tipps für den Unterricht

- Sich zu erden bedeutet den physischen Kontakt unseres Körpers mit einem Objekt. Dazu gehören der Boden, ein Stuhl oder die Wand, wie in der vorherigen Aktivität, doch es kann auch bedeuten, einen Gegenstand zu berühren. Sind uns die Empfindungen, die entstehen, wenn wir einen Gegenstand in den

Händen halten, angenehm, kann die Aufmerksamkeit für diese Empfindungen dazu beitragen, dass wir uns entspannen.

- Achten Sie darauf, dass Ihre Sammlung sowohl verschiedene weiche und schmiegsame Objekte als auch einige härtere Dinge, z.B. Holzgegenstände oder Steine beinhaltet. Die Schüler*innen können auch ihren Ressourcenstein aus der vorherigen Lernerfahrung verwenden. Sollten Ihnen nicht genügend Gegenstände für alle Kinder zur Verfügung stehen, können Sie Ihre Gruppe bitten, etwas von zu Hause mitzubringen, bevor Sie diese Aktivität durchführen.

Beispielskript

- *„Wir können uns auch erden, indem wir Dinge in die Hand nehmen oder berühren.*
- *Hier sind einige Gegenstände, die wir benutzen können, um uns zu erden. Sucht euch etwas aus, das ihr gern in die Hand nehmen möchtet.*
- *Setzt euch mit eurem Gegenstand hin. Ihr könnt ihn in die Hand nehmen oder auf euren Schoß legen.*
- *Beachtet, wie sich das anfühlt.*
- *Kann jemand seinen Gegenstand mit Empfindungswörtern beschreiben? Wie fühlt er sich an?*
- *Lasst uns jetzt spüren und verfolgen: Wir werden unseren Gegenstand halten und dabei auf die Empfindungen in unserem Körper achten.*
- *Lasst uns einen Moment schweigend die Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen, während wir unseren Gegenstand halten. (Pause)*

- Was habt ihr bemerkt? Und wo im Körper habt ihr das wahrgenommen?
- Lasst uns noch einmal schweigen und unsere Empfindungen verfolgen. (Pause)
- Was ist euch diesmal aufgefallen?
- Möchte jemand ein anderes Objekt haben? (Wiederholen Sie die Übung; erlauben Sie den Kindern, sich einen neuen Gegenstand auszusuchen, wenn ihnen der erste nicht besonders gefiel.)
- Auch das ist Erdung."

Wenn Sie diese Übung ein paarmal wiederholt haben, stellt sich vielleicht heraus, dass einige Kinder manche Gegenstände sehr gern haben und diese dazu nutzen können, sich zu erden. Wenn das so ist, können Sie einige Gegenstände im Klassenzimmer lassen, damit die Kinder sie bei Bedarf und den Umständen entsprechend nutzen können, um sich zu erden.

Optional: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN 3 | 10 Minuten

Sich mithilfe eines Bereichs im eigenen Körper erden*

Übersicht

Diese Aktivität erweitert die Möglichkeiten der Schüler*innen, sich zu erden; hier geschieht es, indem sie sich ihrer Füße und Hände bewusst werden, während sie sich leicht auf einem Tisch abstützen, an die Wand lehnen, sitzen oder stehen. Wie bei anderen Aktivitäten, die der Erdung dienen, ist auch hier wichtig, es mit Spüren und Verfolgen (Bewusstheit für die Empfindungen im Körper) zu kombinieren.

Beispielskript

- „Wir können uns erden, indem wir auf den Kontakt eines Teils unseres Körpers zu einer Oberfläche achten.
- Legt die Hände auf den Tisch, an eine Wand oder auf den Boden.
- Achtet auf eure Füße und darauf, wie sie auf dem Boden platziert sind.
- Jetzt lasst uns Spüren und Verfolgen praktizieren. Wir werden auf die Empfindungen in unserem Körper achten.
- Lasst uns einen Moment lang schweigend die Empfindungen im Körper wahrnehmen. (Pause)
- Was habt ihr bemerkt? Wo im Körper habt ihr das wahrgenommen?
- Lasst uns noch einmal schweigen und unsere Empfindungen verfolgen. (Pause)
- Was ist euch diesmal aufgefallen?
- Hat es euch gefallen, auf eure Hände, eure Füße oder auf beides zu achten?
- Auch das ist Erdung."

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Was haben wir über Erdung herausgefunden?
- erinnert ihr euch an eine Empfindung, die ihr selbst gefühlt habt oder von der jemand anders berichtet hat?
- Was meinst du: Wann könntest du Erdung gebrauchen?"

Nelson und die resiliente Zone

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, die Schüler*innen mit dem Konzept der resilienten Zone vertraut zu machen; dabei werden der Einsatz einer Handpuppe und verschiedene Diagramme den Kindern das Verständnis erleichtern. Die resiliente Zone – die Sie auch als „Okay-Zone“ oder „Wohlfühlzone“ bezeichnen können – bezeichnet den Zustand von Wohlbefinden in Körper und Geist. Wenn wir uns in unserer resilienten Zone befinden, können wir mit den Anforderungen des Alltags besser umgehen und mit unserer vollen Kompetenz reagieren. Stress kann uns aus unserem resilienten Bereich reißen und in unsere Hoch- oder Tief-Zone schubsen. Stecken wir

in der Hoch-Zone fest, sind wir ängstlich, aufgeregt, nervös, wütend, gestresst usw. Unser Körper ist dysreguliert, und das macht es uns schwer, uns zu konzentrieren, neue Informationen aufzunehmen oder angemessene Entscheidungen zu treffen. Stecken wir in der Tief-Zone fest, sind wir müde, energielos, gleichgültig gegenüber Dingen, die wir normalerweise mögen, unmotiviert und schlapp, und es ist genauso schwierig für uns, Neues zu lernen, Probleme zu lösen oder stimmige Entscheidungen zu treffen.

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

LERNZIELE

- Schüler*innen werden
- unsere drei Zonen verstehen;
 - die Fähigkeit entwickeln, über Spüren und Verfolgen zu erkennen, in welcher Zone sie sich jeweils befinden;
 - die Fähigkeit entwickeln, mithilfe des Gebrauchs von Ressourcen bzw. Sich Erden in die resiliente Zone zurückzukehren.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Selbstregulation

BENÖTIGTES MATERIAL

- eine Tafel oder ein großer Papierbogen zum Aufzeichnen der drei Zonen,
- eine Handpuppe (wahlweise auch ein Stofftier oder Kuscheltier).

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Nehmt euch einen Moment Zeit, um eure Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in eurem Körper zu lenken. Ihr könnt schauen, wie energiegeladen ihr seid, ob ihr euch eher schwer oder leicht, warm oder kühl, entspannt und weich oder eng und angespannt fühlt. Nehmt wahr, was in euch vor sich geht.“
- Letztes Mal haben wir über Erdung gesprochen: Wie wir unseren Körper und unsere Sinne nutzen, um uns zu beruhigen und besser zu fühlen. *Erinnert ihr euch an etwas, das ihr ausprobiert habt, was sich für euch angenehm oder neutral anfühlte? (Warten Sie genügend Antworten ab, bis Sie den Eindruck haben, dass die meisten Strategien genannt wurden.) Hat jemand Mühe, sich an diese Aktivitäten zu erinnern? (Wenn ja, könnten Sie eine Liste erstellen und im Klassenzimmer aushängen.)*
- Gibt es eine Art, dich zu erden, die du jetzt ausprobieren möchtest? (Geben Sie den Kindern Raum, das individuell auszuwählen und zu erkunden, oder schlagen Sie eine Erfahrung vor, die Sie mit der ganzen Gruppe ausprobieren möchten.)
- Wie fühlst du dich jetzt? War diese Übung für dich hilfreich? *Bemerkst du irgendwelche Unterschiede in deinem Körper?“*

AUSTAUSCH | 10 Minuten

Die resiliente Zone

Übersicht

Sie werden das Konzept von resilienter Zone, Hoch-Zone und Tief-Zone vorstellen und diskutieren; dabei kommen eine Handpuppe und

Diagramme zum Einsatz, um den Kindern das Verständnis zu erleichtern und die nächste Aktivität vorzubereiten, in der die Klasse ein Kind („Nelson“) durch seinen Tag begleitet und dabei festhält, wie es den Tag in Körper und Nervensystem erfährt. Wenn Sie keine Puppe benutzen können, dann ersetzen Sie sie mit dem Bild eines Kindes, das ungefähr im gleichen Alter ist wie Ihre Schüler*innen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Stressoren können uns aus unserer resilienten Zone reißen; jeder Mensch kennt die Erfahrung, in der Hoch-Zone oder der Tief-Zone festzustecken.
- Stecken wir in einer dieser beiden Zonen fest, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und meist fühlen wir uns nicht gut.
- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- In der resilienten Zone erleben wir mehr Wohlbefinden, unser Körper ist gesünder, wir sind uns selbst und anderen gegenüber freundlicher und treffen angemessenere Entscheidungen.

Benötigtes Material

- eine Tafel oder ein großer Papierbogen zum Aufzeichnen der drei Zonen
- eine Handpuppe (wahlweise auch ein Stofftier oder Kuscheltier)

Anleitung

- Zeigen Sie Ihrer Gruppe die Puppe und stellen Sie sie als ein Kind vor, das ungefähr im gleichen Alter ist wie Ihre Schüler*innen und eine

ähnliche Schule besucht. Lassen Sie die Kinder der Puppe einen Namen geben (hier wird der Name „Nelson“ verwendet). Erklären Sie, dass Sie über Nelsons Tag sprechen werden, und bitten Sie die Kinder zu überlegen, wie Nelson sich wohl fühlt, während er seinen Tag durchlebt. Erklären Sie, dass Sie dabei ein Diagramm verwenden werden, das verschiedene Zonen bzw. verschiedene Arten zeigt, wie Nelson sich in seinem Körper fühlen könnte.

- Zeigen Sie ein Diagramm der resilienten Zone oder zeichnen Sie eines an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen. Ihre Zeichnung sollte zwei horizontale Linien aufweisen, mit einer geschwungenen Wellenlinie, die sich dazwischen nach oben und unten bewegt.
- Erklären Sie, dass diese Zeichnung zeigt, wie unser Körper und speziell unser Nervensystem den Tag durchlaufen: mal sind sie aufgeregter oder gar verärgert, mal werden sie müde oder schlapp.
- Erklären Sie, dass die mittlere Zone die „resiliente Zone“ darstellt (oder auch „Okay-Zone“, „Zone des Wohlbefindens“ bzw. eine andere Bezeichnung, die sich Ihre Klasse ausdenkt). Hierhin setzen wir Nelson, wenn er sich wohl fühlt. Er könnte eine Vielzahl verschiedener Emotionen und Empfindungen in dieser Zone erfahren, doch sein Körper ist immer noch gesund und er kann gute Entscheidungen treffen. Er kann „okay-traurig“ oder „okay-wütend“ sein und sich immer noch in seiner resilienten Zone/„Okay-Zone“ befinden.
- Sie können erklären, dass „resilient“ bedeutet, in der Lage zu sein, mit Schwierigkeiten umge-

hen; es bezeichnet die Fähigkeit, flexibel und elastisch zu reagieren; innere Stärke, Standhaftigkeit oder Zähigkeit.

- Zeichnen Sie einen Blitz (oder ein anderes Symbol), um den Stressor oder Trigger darzustellen. Erklären Sie, dass manchmal Dinge geschehen, die Nelson aufregen oder ein Gefühl der Unsicherheit in ihm auslösen. Kommen wir in der Geschichte zu einem derartigen Ereignis, können wir mit dem Blitzsymbol darauf hinweisen, dass Nelson in Stress geraten könnte. Vielleicht reißt ihn das Ereignis sogar aus seiner resilienten Zone und er hängt in der hohen oder tiefen Zone fest.
- Fügen Sie nun zwei Bilder hinzu, die ein Kind zeigen, das in der Hoch- bzw.- Tief- Zone feststeckt, wie in der Grafik dargestellt. (Sie können dazu auch die nachstehende Grafik ausdrucken und benutzen.)
- Fragen Sie Ihre Schüler*innen, was das Kind in der oberen Zone ihrer Meinung nach empfindet – ist es wütend, aufgereggt, nervös, ängstlich? Wenn Nelson in der hohen Zone feststeckt, was mag er dann im Körper spüren?
- Möglicherweise müssen Sie zunächst einige Beispiele anführen. Halten Sie die Wörter fest, die die Kinder nennen, und verwenden Sie dabei eine andere Farbe (z.B. rot) für Empfindungswörter. Wiederholen Sie dies anschließend für die untere Zone. Wie fühlt sich das Kind in der unteren Zone ihrer Meinung nach – traurig, müde, allein? Sollte Nelson in der unteren Zone feststecken, was mag er dann im Inneren spüren? Notieren Sie die Wörter, die die Kinder nennen, und verwenden Sie dabei eine andere Farbe für Empfindungswörter.

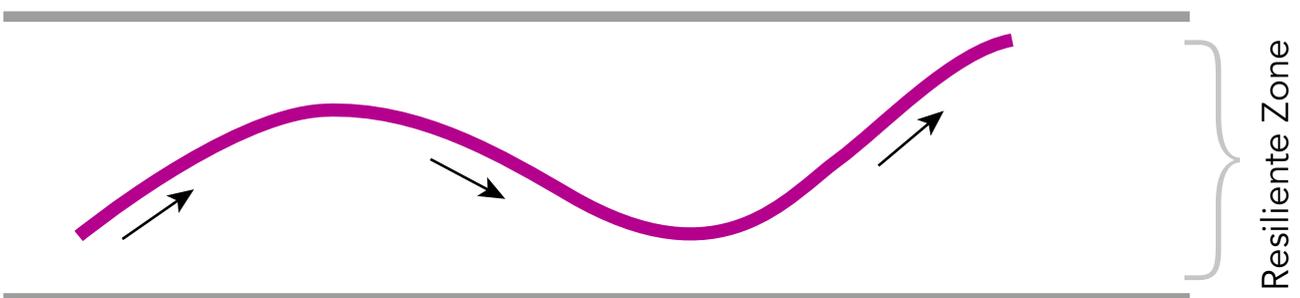
- Erzählen Sie nun Nelsons Geschichte, die im nachfolgenden Beispielskript enthalten ist, und halten Sie dabei immer wieder inne, um zu besprechen, (a) was Nelson nach Ansicht der Schüler*innen wohl in seinem Körper wahrnimmt, (b) an welcher Stelle des Diagramms er sich wohl befindet und (c) was er tun könnte, um in die resiliente Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.
- Beenden Sie die Diskussion nicht, ohne die Schüler*innen daran zu erinnern, wie viele Fertigkeiten sie bereits gelernt haben und nutzen können, um in ihre resiliente Zone zurückzukehren. Laden Sie die Kinder ein, zum Abschluss der Diskussion eine Ressource zu nutzen und/oder sich zu erden.

Tipps für den Unterricht

- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Schüler*innen diese kritischen Einsichten nicht sofort erlangen; sie werden in den beiden darauffolgenden Lernerfahrungen weiter vertieft.
- Ein Hinweis zur Sicherheit: Wenn Sie die drei Zonen erläutern und darstellen, wie wir in der

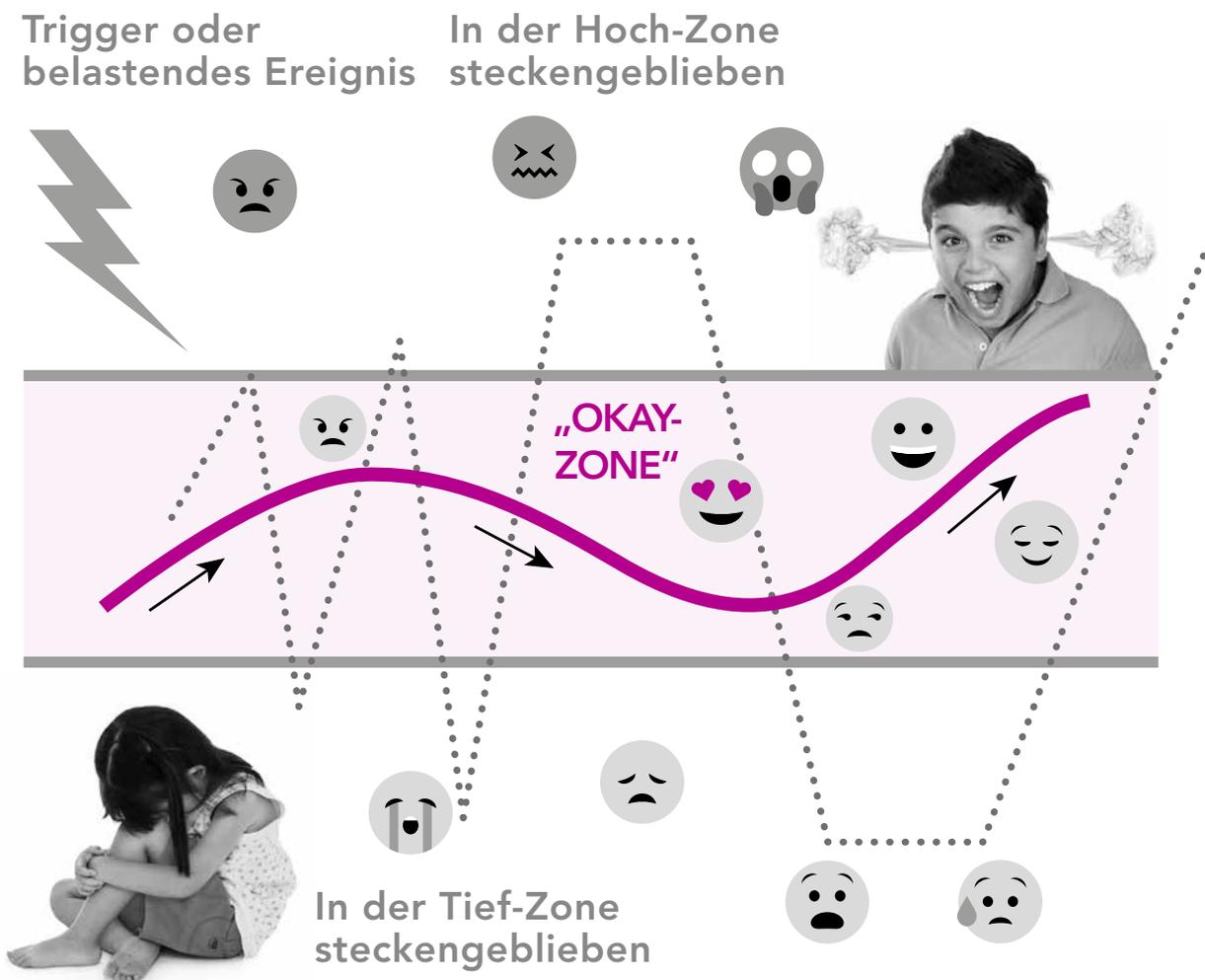
hohen oder tiefen Zone feststecken können, ist es sicherer, zuerst ein stellvertretendes Objekt zu nutzen (z.B. die Puppe, Bilder oder Emojis) und die Schüler*innen zu fragen, was dieses ihrer Meinung nach fühlt oder empfindet. Auf diese Weise werden die drei Zonen zunächst indirekt unterrichtet. Richten Sie keine direkten Fragen an die Kinder, wie z.B.: „Wie fühlst es sich an, wenn du in deiner Hoch-Zone feststeckst?“ oder „Wie ist es für uns, wenn wir in der Hoch-Zone feststecken?“ oder „Erinnerst du dich an eine Zeit, in der du nicht mehr aus deiner Hoch-Zone rauskamst?“ Solche Fragen könnten ungewollt dazu führen, dass ein Kind eine traumatische Rückblende erlebt oder ein schlimmes Ereignis seines Lebens beschreibt. Desgleichen sollten Sie in der Vermittlung dieses Materials keine Szenarien erstellen, bei denen die Schüler*innen unmittelbar simulieren, in ihrer Hoch- oder Tief-Zone festzustecken; nutzen Sie stattdessen ein stellvertretendes Objekt oder ein Rollenspiel.

DIE RESILIENTE ZONE



(c) Trauma Resource Institute

Adaptiert nach einer Originalgrafik von Peter Levine/Heller, Original-Dia-Design von Genie Everett



Beispielskript

- „Wir haben einiges über unseren Körper und insbesondere über unser Nervensystem gelernt. (In diesem Skript wird der Namen Nelson verwendet.)“
- Was haben wir über die Aufgaben unseres Nervensystems erfahren?
- Wir haben auf unsere Empfindungen geachtet. Und wir haben gelernt, wie wir uns durch den Gebrauch von Ressourcen, Erdung und Soforthilfe-Strategien beruhigen können.
- Ich werde euch einen Freund von mir vorstellen. (Zeigen Sie die Puppe.) Unser Freund braucht einen Namen. Wie sollen wir ihn nennen?
- Nelson ist so alt wie die meisten von euch und geht auch in eine ähnliche Schule. Er wird uns helfen, das Nervensystem zu verstehen, indem er uns zeigt, was er an einem Tag erlebt. Bei ihm ist ganz schön was los!
- Wir werden ein Schaubild zeichnen, um unser Nervensystem besser zu verstehen. Das Bild zeigt uns, was Nelsons Nervensystem im Laufe des Tages tut.
- Dieser mittlere Teil wird ‚Resiliente Zone‘ (oder ‚Okay-Zone‘ oder ‚Zone des Wohlbefindens‘) genannt.

- dens') genannt. Sie heißt so, weil sich Nelsons Körper hier in der Mitte resilient fühlt.
- Resilient zu sein bedeutet, dass wir innerlich stark sind; wir können mit allen auftretenden Schwierigkeiten umgehen. Selbst bei schwierigen Dingen gelingt es uns, wählen zu können was wir tun und zu einem ausgeglicheneren Zustand zurückzukehren.
 - Auch in unserer resilienten Zone sind wir unter Umständen mit Schwierigkeiten konfrontiert, doch wir können mit ihnen umgehen, weil wir über innere Stärke verfügen. Wir sind nicht übermäßig gestresst oder übermäßig beunruhigt, denn wir haben gelernt, unseren Körper und Geist in einen besseren Zustand zu versetzen, der uns dabei hilft, uns wohler zu fühlen.
 - Was meint ihr: Wie fühlt Nelson sich in seinem Körper, wenn er hier in dieser Zone ist?
 - Im Verlauf des Tages geht es wahrscheinlich rauf und runter (zeichnen Sie eine Wellenlinie in die Zone der Resilienz). Zeigt die Linie nach oben, bedeutet das, dass wir aufgereggt sind und viel Energie haben, bewegt sie sich nach unten, bedeutet das, dass wir schläfrig werden oder ein wenig schlapp sind. Beides kann jedoch noch innerhalb unserer resilienten Zone geschehen.
 - Doch dann passiert etwas, was uns Angst macht oder nicht gefällt (zeichnen Sie das Blitzsymbol oder zeigen Sie darauf), und das reißt uns aus unserer belastbaren Zone. Unter Umständen bleiben wir nun in der oberen Zone stecken.
 - Was glaubst du, wie Nelson sich fühlt, wenn er in seiner oberen Zone feststeckt? (Geben Sie den Kindern Raum für Rückmeldungen.)
 - (Wenn Sie es für hilfreich halten, laden Sie die Kinder ein, Nelson direkt zu fragen, wie er sich fühlt, wenn er in der oberen bzw. unteren Zone festhängt. Das ermöglicht Ihnen, Gefühle und Empfindungen anzusprechen, welche die Schüler*innen vielleicht nicht erwähnen:)
Fragen wir ihn selbst: Nelson, wie fühlst du dich, wenn du in deiner oberen Zone fest sitzt?
 - Nelson sagt: ‚Es gefällt mir nicht. Manchmal habe ich Angst und mache mir Sorgen. Manchmal bin ich aber auch wahnsinnig wütend und aufgeregt, wenn ich in meiner oberen Zone feststecke! Ich weiß nicht, was ich tue; ich habe die Dinge nicht im Griff. Ich empfinde eine Menge Stress hier oben in dieser Zone. Bei Stress bin ich manchmal auch in der unteren Zone. Wenn ich in der unteren Zone festsitze, fühle ich mich wie das Kind auf dem Bild.‘
 - Was glaubst du, wie sich das Kind fühlt, das in der unteren Zone festsitzt? (Bitten Sie die Kinder um Antworten.)
 - Fühlst du dich so, Nelson?
 - Nelson sagt: ‚Wenn ich in meiner Tief-Zone feststecke, fühle ich mich schlapp und traurig. Ich habe einfach zu nichts Lust. Manchmal habe ich nicht einmal Lust, etwas zu spielen, das ich normalerweise gerne mag. Ich habe einfach kein Interesse daran. Manchmal möchte ich einfach nur allein sein. Und manchmal fühle ich mich allein, selbst wenn

andere Menschen in der Nähe sind. Es fühlt sich nicht toll an, in der Tief-Zone festzustecken, das kann ich euch sagen. Aber wenn ich in meine resiliente Zone zurückkomme, fühle ich mich wieder gut.'"

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Nelsons Tag

Übersicht

In dieser Übung begleiten die Kinder Nelson durch seinen Tag – einen typischen Tag im Leben eines Kindes, das ungefähr gleich alt ist wie Ihre Schüler*innen. Mit der Frage, wo sich Nelson auf dem Schaubild zur resilienten Zone befindet, während Sie seinen Tag mithilfe der Handpuppe erzählen, lassen Sie die Gruppe den Prozess bestimmen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Stressoren können uns aus unserer resilienten Zone reißen; jeder Mensch kennt die Erfahrung, in der Hoch-Zone oder der Tief-Zone festzustecken.
- Stecken wir in einer dieser beiden Zonen fest, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und wir fühlen uns nicht gut.
- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- In der resilienten Zone erleben wir mehr Wohlbefinden, unser Körper ist gesünder, wir sind uns selbst und anderen gegenüber freundlicher und treffen angemessenere Entscheidungen.

Benötigtes Material

- die nachfolgende Beispielgeschichte,
- Stifte,
- Tafel oder große Papierbögen.

Anleitung

- Sternchen markieren die Stellen, an denen Sie innehalten und die Kinder bitten können, Ihnen zu sagen, was Nelson wohl fühlt und wo er sich auf dem Schaubild befinden mag. Fragen Sie: „Welche Empfindungen verspürt Nelson eurer Meinung nach jetzt gerade im Körper?“ Haben die Kinder das beantwortet, fragen Sie: „Wo befindet sich Nelson jetzt?“ Bitten Sie die Kinder, spezifisch zu sein: Befindet er sich in der resilienten Zone – ist er dort in der Mitte, im oberen Bereich oder im unteren Bereich? Oder wurde er aus seiner resilienten Zone gerissen? Wenn ja, steckt er dann in der oberen Zone fest, und wenn ja, wie weit oben? Zeichnen Sie den Antworten entsprechend eine Wellenlinie von links nach rechts, die den Verlauf von Nelsons Tag nachzeichnet und darstellt, wo sich dieser im Diagramm befindet.
- Vielleicht haben die Schüler*innen an manchen Stellen den Eindruck, dass ein stressiges Ereignis Nelson aus seiner resilienten Zone wirft. Dort können Sie fragen: „Sollen wir hier ein Blitzsymbol einzeichnen? Soll es ein großer Blitz sein oder ein kleiner?“ Sind die Kinder der Meinung, dass diese Stressoren Nelson aus seiner resilienten Zone reißen, zeichnen Sie die Linie entsprechend, um das anzuzeigen.
- Wenn Sie bei einem Sternchen in der Geschichte innehalten, können Sie Ihre

Schüler*innen zudem bitten, Dinge zu empfehlen, mit deren Hilfe Nelson sich beruhigen oder besser fühlen könnte. Tut er diese Dinge, befinden die Kinder unter Umständen, dass er in seine resiliente Zone zurückkehrt. Hinweis: Sie müssen nicht jedes Mal innehalten, wenn in der Geschichte ein Sternchen erscheint. Das sind Vorschläge für Momente, in denen Sie innehalten und Rücksprache halten können. Ihre Interaktion mit den Kindern wird sehr wahrscheinlich einem eigenen Fluss folgen, und je nachdem, wie sich die Gruppe an der Aktivität beteiligt, halten Sie unter Umständen häufiger oder auch weniger oft inne.

- Bitten Sie die Kinder am Ende, das gesamte Bild zu betrachten und zu sagen, was ihnen auffällt. Besprechen Sie abschließend folgende Idee: Könnte Nelson sich – wenn er sich seinen Tag anschaut und erkennt, wann stressige Dinge in der Regel auftreten – auf diese Dinge vorbereiten, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass sie ihn aus seiner resilienten Zone kicken?
- Schließen Sie die Übung ab, indem Sie den Kindern Gelegenheit geben, sich auf eine Ressource zu besinnen und sich zu erden.

Tipps für den Unterricht

- Nachfolgend steht Ihnen eine Beispielgeschichte zur Verfügung; bevor Sie die Aktivität durchführen, sollten Sie diese jedoch so verändern, dass sie den typischen Erfahrungen Ihrer Schüler*innen entspricht, damit diese Nelsons Erlebnisse so gut wie möglich nachempfinden können. (Ihre Schüler*innen sollten in der Lage sein, auf ähnliche Weise mit jeder Geschichte zu verfahren, die Sie

vorlesen oder erzählen, sobald Sie diese Übung einmal mit ihnen durchlaufen haben: Sie sollten also sagen können, was die jeweiligen Protagonist*innen im Körper fühlen und wann sie sich wohl in ihrer resilienten Zone (oder außerhalb davon) befinden.)

- Alternativ können Sie die resiliente Zone mit Seilen oder Klebeband am Boden markieren; die Schüler*innen bewegen sich dann von Zone zu Zone, während Sie die Geschichte vorlesen und an bestimmten Stellen innehalten.

Die Geschichte von Nelson

„Nelson wacht auf. Es ist noch so früh! Er muss erst um 8 Uhr zur Schule gehen, aber aus irgendeinem Grund ist er aufgeregt und früher aufgewacht als sonst. Warum?*

Nelsons Mutter kommt in sein Zimmer. „Nelson, du bist ja früh auf. Komm, putz dir die Zähne und zieh dich an.“ Sie reicht ihm ein Paar Socken, aber diese Socken mag er nicht. Sie kratzen ihn an den Füßen.

Nelson sagt: „Nein! Ich mag diese Socken nicht!“*

„Ist gut, du musst sie nicht anziehen“, sagt seine Mutter. „Welches Paar magst du?“

Nelson kramt in seiner Kommode, bis er seine Lieblingssocken findet. Sie haben die Farben eines Regenbogens und sind sehr weich. „Diese hier mag ich“, sagt er.

„In Ordnung“, sagt Nelsons Mutter. „Du kannst dieses Paar anziehen.“ Nelson zieht sie an, und sie fühlen sich großartig an!

Nelson putzt sich die Zähne und geht nach unten. Seine Mutter bereitet sein Frühstück zu. Es gibt Eier und Bratkartoffeln, seine Lieblingsspeise. „Juhu!“ sagt er, während er sich an den Tisch setzt.*

„Nelson, wir kommen zu spät“, sagt seine Mutter. „Beeil dich und iss dein Frühstück auf. Hast du deine Schultasche?“

„Nein, sie ist oben“, sagt Nelson kauend.

„Geh und hol sie“, sagt seine Mutter. „Und vergiss nicht, deine Hausaufgaben einzupacken.“

„Aber ich esse noch!“ sagt Nelson. Sein Essen schmeckt ihm so gut!

„Hol sie jetzt, sonst kommen wir zu spät“, sagt seine Mutter. „Los, geh schon.“*

Nelson muss mit dem Bus zur Schule. Fast verpasst er ihn! Er kommt gerade noch rechtzeitig, um ihn zu erwischen. Nelson steigt ein, setzt sich neben seinen Freund Arya und seufzt: „Puh! Das war knapp, ich hab’s gerade noch geschafft!“*

Nelson kommt in die Schule und betritt sein Klassenzimmer. Die Lehrerin kommt herein und lässt die Kinder im Kreis sitzen.

„Lasst uns eure Aufgaben anschauen“, sagt die Lehrerin. „Erinnert ihr euch, dass ich euch Hausaufgaben gegeben habe?“

Nelson erinnert sich plötzlich, dass die Lehrerin ihnen einige Hausaufgaben gegeben hat, doch er hat sie nicht gemacht.

„Oh nein“, denkt er. „Wie konnte ich das bloß wieder vergessen?“

„Schauen wir uns der Reihe nach an, was ihr gemacht habt“, sagt die Lehrerin. Ein Kind nach dem anderen zeigt seine Hausaufgaben. Nelson weiß, dass er bald an der Reihe ist.

„Jetzt bist du dran, Nelson“, sagt die Lehrerin und zeigt auf ihn.*

„Ich hab die Aufgaben nicht gemacht“, sagte Nelson. „Es tut mir leid.“

„Nicht so schlimm“, sagt die Lehrerin und lächelt ihn freundlich an. „Du kannst sie morgen mitbringen.“*

Nelson sieht, dass auch einige andere die Hausaufgaben nicht gemacht haben, und die Lehrerin teilt auch ihnen mit, dass sie sie morgen mitbringen können.*

Beim Mittagessen ist Nelson begeistert, weil es sein Lieblingsessen gibt: Pizza!*

Nach dem Mittagessen geht Nelson nach draußen, um noch ein wenig zu spielen, bevor sie in die Klasse zurückkehren. Er sieht einige andere Kinder Fußball spielen. „Ich liebe Fußball!“ denkt Nelson.

Als er jedoch rüber geht, um mitzuspielen, sind dort mehrere größere Kinder, die ihn nicht mitspielen lassen. „Du kannst nicht mitspielen!“ schreien sie. Nelson ist überrascht und traurig. Er geht weg und steht allein am Rande des Spielplatzes. Plötzlich hat er keine Lust mehr, mit jemandem zu spielen. Sein ganzer Körper fühlt sich schwer an.*

Da kommt Nelsons Freundin Theresa auf ihn zu. „Hallo Nelson“, sagt sie, „wir spielen auch Fußball. Spielst du mit? Wir hätten dich gern in unserem Team!“

„Echt?“ sagt Nelson. „Okay!“*

Er rennt rüber und spielt mit Theresa und den anderen Fußball, bis die Pause vorbei ist.

Am Ende des Schultages geht Nelson nach Hause. Er isst mit seiner Familie zu Abend und kriecht dann ins Bett. Er ist sehr müde und seine Beine schmerzen ein wenig, weil er so viel Fußball gespielt hat, aber das weiche Kissen unter seinem Kopf fühlt sich wunderbar an.*

(Ende)

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Wer möchte uns einen Teil der Grafik der resilienten Zone erklären?“
- Woran erkennen wir eurer Meinung nach, dass sich jemand in der Hoch-Zone befindet?
- Wie sieht es mit der Tief-Zone aus?
- Wie könnten wir eurer Meinung nach mit anderen Worten erklären, was resilient bedeutet?
- Glaubt ihr, dass fast jede*r irgendwann mal in der oberen Zone festsetzt? Und in der unteren Zone?
- Was habt ihr heute gelernt, an das ihr euch erinnern wollt, weil es eurer Ansicht nach einmal hilfreich sein könnte?“

Die resiliente Zone über Szenarien erkunden

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, Lernerfahrung 5 „Nelson und die resiliente Zone“ zu erweitern, indem sich die Schüler*innen abhängig davon, wie sich die Protagonist*innen bestimmter Szenarien ihrer Meinung nach fühlen, durch eine am Boden markierte Karte der drei Zonen bewegen. Dies hilft den Kindern, ihr Verständnis von Resilienz und dem Nervensystem nachhaltig zu verkörpern, während nach wie vor eine indirekte Vorge-

hensweise gewahrt wird: Anstatt zu fragen, wie es sich anfühlt, wenn sie selbst in der Hoch- oder Tief-Zone feststecken, erforschen Sie dies über Protagonist*innen in verschiedenen Szenarien.

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

LERNZIELE

- Schüler*innen werden
- unsere drei Zonen verstehen;
 - die Fähigkeit entwickeln, über das Verfolgen ihrer Empfindungen zu erkennen, in welcher Zone sie sich jeweils befinden;
 - die Fähigkeit entwickeln, über den Gebrauch von Ressourcen und Sich Erden in die resiliente Zone zurückzukehren.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Selbstregulation

BENÖTIGTES MATERIAL

- Schaubild(er) zu resilienter Zone und Nervensystem, die gut sichtbar aufgehängt werden,
- Beispielszenarien,
- farbiges Klebeband, um die drei Zonen auf dem Boden zu markieren.

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Nehmt euch einen Moment Zeit, eure Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in eurem Körper zu lenken. Ihr könntet spüren, wie viel Energie ihr habt, ob ihr euch eher schwer oder leicht, warm oder kühl, entspannt und weich oder eng und sprunghaft fühlt. Nehmt wahr, was in euch vor sich geht.“
- Letztes Mal haben wir über gesprochen, wie wir uns erden können, und haben unseren Körper und unsere Sinne genutzt, um uns zu beruhigen und besser zu fühlen. Hat sich etwas, das du ausprobiert hast, angenehm oder neutral angefühlt?
(Sammeln Sie genügend Antworten, bis die meisten Strategien genannt wurden.) Hat jemand Mühe, sich an diese Strategien zu erinnern? (Falls dem so ist, können Sie eine Liste erstellen und im Klassenzimmer aushängen.)
- Gibt es eine Form, dich zu erden, die du jetzt gern versuchen möchtest?
(Geben Sie den Kindern Raum, das individuell auszuwählen und zu erkunden, oder schlagen Sie eine Erfahrung für die ganze Gruppe vor.)
- Wie fühlst du dich jetzt? Merkst du, ob diese Übung für dich hilfreich war? Bemerkst du irgendwelche Unterschiede in deinem Körper?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 20 Minuten

Die drei Zonen mithilfe von Szenarien erkunden*

Übersicht

In dieser Aktivität stellen Sie verschiedene Szenarien vor, während die Schüler*innen auf einer Linie bzw. einem auf dem Boden mar-

kierten Diagramm der drei Zonen stehen und damit anzeigen, wo sich die Protagonist*innen der jeweiligen Szenarien ihrer Meinung nach in körperlicher Hinsicht befinden. Die Kinder sprechen darüber, wie es ist, sich in dieser Zone zu befinden. Anschließend schlagen sie einander vor, was die Protagonist*innen jeweils tun könnten, um in ihre resiliente Zone zurückzukehren. Die Kinder, die in der Hoch- oder der Tief-Zone feststecken, führen die empfohlenen Aktivitäten aus und verändern den Standort, wenn sie merken, dass sie wieder in die elastische Zone zurückkommen. Diese Übung kann gut mehrmals wiederholt werden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Stressoren können uns aus unserer resilienten Zone reißen; jeder Mensch kennt die Erfahrung, in der Hoch-Zone oder der Tief-Zone festzustecken.
- Stecken wir in einer dieser beiden Zonen fest, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und wir fühlen uns nicht gut.
- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- In der resilienten Zone fühlen wir uns wohler, unser Körper ist gesünder, wir sind uns selbst und anderen gegenüber freundlicher und treffen angemessenere Entscheidungen.

Benötigtes Material

- Schaubild(er) zu resilienter Zone und Nervensystem, die gut sichtbar aufgehängt werden
- Beispielszenarien
- farbiges Klebeband, um die drei Zonen auf dem Boden zu markieren

Anleitung

- Stellen Sie die drei Zonen visuell am Boden dar und kreieren Sie damit eine „Landkarte der Zonen“. Sie können dazu einfach mit farbigem Klebeband zwei parallele Linien ziehen und damit drei Zonen kreieren. Die resiliente Zone ist der Raum zwischen den beiden Linien, die Hoch-Zone ist der Bereich über der oberen Linie, die Tief-Zone befindet sich unterhalb der unteren Linie. Wenn Sie möchten, können Sie Zettel mit „hoch“, „resilient“ (oder „Wohlbefinden“) und „niedrig“ auf den Boden kleben.
- Falls Ihre Schüler*innen die Bedeutung von Resilienz noch nicht wirklich erfasst haben und es Ihrer Ansicht nach hilfreich wäre, können Sie das Wort an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen schreiben und die Klasse bitten, Wörter zu nennen, die der Bedeutung von „resilient“ entsprechen, und eine Wortlandkarte erstellen.
- Bitten Sie nun zwei bis vier Freiwillige, sich entsprechend eines Szenarios, das Sie vorlesen, in das Zonendiagramm zu stellen, während die anderen Kinder zuschauen. Lesen Sie ein Szenario aus den folgenden Beispielen vor (oder stellen Sie ein eigenes zusammen) und bitten Sie die Freiwilligen, sich dorthin zu begeben, wo sich die Protagonist*innen der Geschichte ihrer Ansicht nach befinden. Erinnern Sie die Kinder daran, dass die drei Zonen ein Kontinuum darstellen: Sie können sich beispielsweise im oberen Bereich der resilienten Zone befinden (wenn sie zum Beispiel energiegeladener oder aufgeregter, aber nicht gestresst sind), gerade eben die Grenze zur oberen Zone überschreiten (leicht gestresst) oder sich weit oben in der oberen Zone aufhalten (stark gestresst).
- Haben sie ihre Positionen gefunden, bitten Sie die Freiwilligen laut auszusprechen, warum sie sich für den Ort entschieden haben, an dem sie stehen (die Kinder müssen sich nicht einig sein oder am selben Platz stehen), und zu berichten, was sie ihrer Ansicht nach im Körper empfinden könnten.
- Bitten Sie dann den Rest der Klasse (die Beobachtenden) um Vorschläge, was die Protagonist*innen tun könnten, um sich besser zu fühlen. Die Kinder sollten einige der Fertigkeiten vorschlagen (Soforthilfe-Strategien, Ressourcen nutzen, Sich Erden oder andere Aktivitäten). Fragen Sie die Freiwilligen (und die Beobachtenden, wenn Sie möchten), ob sie die vorgeschlagenen Aktivitäten tun möchten; alle, die möchten, können nun die jeweilige Praxis durchführen. Fragen Sie anschließend, wie sich die Protagonist*innen nun fühlen mögen und ob die Kinder den Ort wechseln möchten, um angemessen zu beschreiben, in welcher Zone sie sich jetzt befinden.
- Wiederholen Sie den Ablauf mit einem neuen Szenario und neuen Freiwilligen.

Tipps für den Unterricht

- Beachten Sie, dass Sie die Zonen und Praktiken auf diese Weise sanft erforschen, da Sie mit Szenarien arbeiten, anstatt die Schüler*innen direkt zu fragen, wo sie sich in körperlicher Hinsicht befinden. Da unser Nervensystem ständig auf Umstände und Gegebenheiten reagiert, ist es allerdings sehr wahrscheinlich, dass einige Kinder tatsächlich in der Hoch- oder Tief-Zone feststecken. Unser Nervensys-

tem reagiert auch auf Gedanken und Phantasien, als wären sie real. Diese Übung verbindet Phantasie mit Realität, und es ist wichtig, sich als Lehrperson bewusst zu sein, dass das Nervensystem entsprechend aktiviert wird und die Praktiken, die die Kinder nutzen, ihnen auch dabei helfen können, ihren Körper im gegenwärtigen Moment zu regulieren.

- Diese Fertigkeiten zu üben kann die resilienten Zonen Ihrer Schüler*innen im Laufe der Zeit erweitern; dadurch werden sie weniger leicht von Stressoren in die Hoch- oder Tief-Zone befördert und es fällt ihnen leichter, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, falls dies doch geschehen sollte.
- Sobald die Schüler*innen den Prozess verstanden haben, kann es äußerst effektiv sein, mit Szenarien zu arbeiten, die sich in der Klasse oder zwischen einzelnen Kindern tatsächlich ereignet haben: Das befördert die Entwicklung zentraler Fertigkeiten wie Empathie, Perspektivwechsel und Konflikttransformation, die im Rahmen von SEE Learning später umfassender erforscht werden.

Beispielskript

Die folgenden Szenarien dienen nur als Beispiele. Bitte zögern Sie nicht, die Namen der Protagonist*innen zu ändern, damit sie besser zu Ihrer Klasse passen, oder Situationen zu wählen, die für Ihre Klasse besser geeignet sind. Wählen Sie Namen, die nicht mit den Namen Ihrer Schüler*innen übereinstimmen. Obwohl sich die Kinder im Diagramm so bewegen können sollten, wie es ihrem Empfinden entspricht, und die Gründe dafür erläutern, enthalten die Klammern einige typische Antworten.

- *„David ist ein Schüler in eurem Alter, und er muss etwas vor der ganzen Schule aufführen. Wie mag er sich fühlen? Denkt jemand, dass David etwas anderes empfindet? Wie sieht es aus, wenn er viel Übung damit hat und es gerne macht? Welche Empfindungen könnte er wahrnehmen?*
- *Keiko liegt zu Hause im Bett. Sie kann nicht schlafen, denn morgen ist ihr Geburtstag und sie weiß, dass sie ein paar ganz tolle Geschenke bekommen wird. (Sie könnte aufgeregt sein, aber nicht gestresst, und steckt daher wahrscheinlich nicht in der Hoch-Zone fest.)*
- *Sandra geht zu ihren Freund*innen, um mit ihnen zu spielen, aber keine*r spielt mit ihr; stattdessen gehen alle weg und lassen sie allein. (Wahrscheinlich hängt sie in der Tief-Zone oder im unteren Teil der resilienten Zone fest. Sie könnte auch wütend sein und in der Hoch-Zone oder im oberen Teil ihrer resilienten Zone feststecken.)*
- *Cameron kommt zur Schule; sein Lehrer fragt nach seinen Hausaufgaben, doch er hat keine davon gemacht.*
- *Steven ist abends zu Hause. Er hört, wie sein älterer Bruder mit seiner Mutter streitet und sich beide anschreien.*
- *Es ist Wochenende, und Amy ist zu Hause bei ihren Eltern. Sie sagen: ‚Wir gehen heute Abend aus; du hast eine neue Babysitterin, die auf dich aufpasst.‘ Amy mochte ihre alte Babysitterin sehr gern und kennt die neue nicht.*

- *Aliyah ist mit ihren Eltern in einem überfüllten Einkaufszentrum. Sie dreht sich um und merkt, dass sie ihre Eltern nirgendwo sehen kann.
(Sie können auch fragen, wo sich die Eltern im Diagramm befinden, als sie merken, dass Aliyah nicht bei ihnen ist.)*
- *Kiara kommt in die Schule, und sieht, dass ihre Klasse eine Überraschungsparty für ihren Geburtstag vorbereitet hat!*
- *Tyler und Santiago stehen vor einem Haus, in dem es spukt. ‚Lass uns reingehen! Das wird lustig!‘ sagt Tyler. ‚Ich will nicht rein‘, sagt Santiago. ‚Doch, lass uns gehen!‘ sagt Tyler und zieht Santiago hinein.
(Lassen Sie einige Kinder zeigen, wo sich Tyler und Santiago ihrer Meinung nach befinden.)“*
- *Wenn du ein angenehmes oder neutrales Gefühl verspürst, bleib mit deiner Aufmerksamkeit ein paar Augenblicke dort. Wenn du ein unangenehmes Gefühl wahrnimmst, finde einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt, und bleib dort.*
- *Was nimmst du wahr?*
- *Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest, weil es deiner Meinung nach irgendwann hilfreich sein könnte?“*

Wiederholen Sie diese Aktivität ruhig mehrmals. Nutzen Sie diese Beispiele als Anregung, um eigene Szenarien zu entwerfen, die der Lebensrealität Ihrer Schüler*innen entsprechen. Arbeiten Sie mit den Schüler*innen an Szenarien, die vielleicht Vorfällen ähneln, die sich in der Klasse zugetragen haben.

NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- *„Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um uns auf eine unserer Ressourcen zu besinnen. Du kannst eine aus deiner Schatztruhe nehmen, wenn du willst, und sie berühren oder in der Hand halten.*
- *Lasst uns für einen Moment auf unsere Ressource achten und alle Empfindungen wahrnehmen, die im Körper entstehen.*

Freundlichkeit und Glück im Körper

ABSICHT

Zweck dieser abschließenden Lernerfahrung in Kapitel 2 ist es, auf die in Kapitel 1 erforschten grundlegenden Konzepte von Freundlichkeit, Glück und Sicherheit zurückzukommen und sie mit dem in Kapitel 2 Gelernten zu verknüpfen. Jetzt, da die Schüler*innen besser verstehen, was in ihrem Körper vor sich geht, und wissen, wie sie ihn beruhigen können und was Resilienz bedeutet, können sie dies damit verbinden, was sie über Glück, Freundlichkeit und die Bedeutung von Vereinbarungen für die Klasse gelernt haben. Stress und das Gefühl von Bedrohung können uns aus unserer Resilienzzone reißen, ein Gefühl von Unbehagen auslösen, chemische Stoffe im Körper freisetzen und unser Nervensystem auf eine Art und Weise

dysregulieren, die ungesund ist und sogar Langzeitschäden verursachen kann. Da die Schüler*innen selbst erkundet haben, wie wir aus unserer resilienten Zone geraten können und wie unangenehm sich das anfühlen kann, und andererseits wissen, dass wir einander durch Freundlichkeit dabei unterstützen können, in unsere resiliente Zone/Okay-Zone zurückzukehren, können sie die Bedeutung von Freundlichkeit und ihren Klassenvereinbarungen auf einer tieferen Ebene erfassen. Sie helfen sich gegenseitig, glücklich und gesund zu sein – auch auf der körperlichen Ebene.

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

LERNZIELE

- Schüler*innen werden
- die Klassenvereinbarungen im Zusammenhang mit ihren Kenntnissen davon betrachten, wie der Körper Freundlichkeit, Sicherheit und Glück erfährt;
 - den Zusammenhang zwischen einer Dysregulation des Nervensystems und körperlicher Gesundheit erkennen.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Plakate zu den Klassenvereinbarungen und den Hilfsaktionen, die in Kapitel 1 zusammengestellt wurden,
- das Schaubild zur resilienten Zone,
- Schaubild zum Autonomen Nervensystem (wenn möglich; Sie finden eines in der Einleitung zu diesem Kapitel, das Sie nutzen können).

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Nimm deine Schatztruhe hervor und schau, ob es da drin etwas gibt, das du gern nutzen würdest. Wenn du dich lieber erden möchtest, dann finde eine bequeme Art zu sitzen, zu stehen oder dich anzulehnen.
- Wenn du eine Ressource nutzen magst, wähle eine deiner persönlichen Ressourcen aus, nimm sie in die Hand oder lege sie vor dich hin. Lass deine Augen auf ihr ruhen, oder schließe die Augen und erspüre sie vorsichtig mit den Händen.
- Wenn du dich erdest, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.
- Nimm dir nun ein paar Augenblicke Zeit, um hinzuspüren und auf die Empfindungen in deinem Körper zu achten. (Pause)
- Wenn du ein angenehmes oder neutrales Gefühl empfindest, bleib mit deiner Aufmerksamkeit dabei und beobachte es. Schau, ob es sich verändert oder gleich bleibt.
- Wenn du keine angenehme oder neutrale Empfindung gefunden hast, dann schau, ob du zu einem anderen Bereich im Körper wandern kannst, um einen Ort zu finden, der sich besser anfühlt. (Pause)
- Was ist dir aufgefallen?“

AUSTAUSCH | 8+ Minuten

Übersicht

Ziel dieses Austauschs ist es, in Ihren Schüler*innen ein Verständnis dafür zu wecken, dass sich das, was sie im Körper erleben, auf die allgemeine Gesundheit und Zufriedenheit auswirkt.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Mangelnde Freundlichkeit kann Gefühle von Stress und Unsicherheit auslösen und uns aus unserer elastischen Zone herausreißen; Freundlichkeit zu erleben kann uns zu einem Gefühl von Sicherheit verhelfen.
- Weniger Stress zu haben ist gesund für unseren Körper.
- Indem wir freundlich sind und andere respektieren, können wir anderen helfen, sich sicherer, glücklicher und gesünder zu fühlen.

Benötigtes Material

- Schaubild zur resilienten Zone,
- Schaubild zum Autonomen Nervensystem (wenn möglich; Sie finden eines in der Einleitung zu diesem Kapitel, das Sie nutzen können).

Anleitung

- Wiederholen Sie zunächst das Thema Empfindungen: Welche Informationen bekommen wir von ihnen?
- Zeigen Sie den Schüler*innen noch einmal das Schaubild zur resilienten Zone. Wiederholen Sie, was im Körper geschieht, wenn wir uns in bzw. außerhalb unserer resilienten Zone befinden. Sprechen Sie darüber, wie sich der Körper in der Hoch- bzw. Tief-Zone fühlen mag. Erörtern Sie Möglichkeiten, dem eigenen Körper zu helfen, in die resiliente Zone zurückzukehren.
- Nutzen Sie die Schatztruhe zum Gebrauch von Ressourcen, nachdem Sie über die Zonen gesprochen haben.

- Wenn es möglich ist, zeigen Sie ein Schaubild des menschlichen Körpers, auf dem das Autonome Nervensystem (ANS) und/oder die Organe im Körper zu sehen sind.
- Erklären Sie das ANS und dessen Reaktion auf Gefahr und Stress.
- Besprechen Sie, wie sich unser Verhalten auf andere und ihre Zone auswirken kann und wie wir anderen helfen können, in ihre resiliente Zone zurückzukehren.

Tipps für den Unterricht

- Unser Nervensystem ist darauf angelegt, uns am Leben zu erhalten; es reagiert auf das Gefühl von Bedrohung oder einer notwendigen Mobilisierung, indem es das sympathische Nervensystem aktiviert. Diese Stressreaktion setzt chemische Stoffe im Körper frei und erhöht Entzündungswerte, womit sich der Körper auf mögliche Gefahren vorbereitet. Kurzfristig ist das kein Problem, doch chronische Entzündungen und Stress schwächen unseren Körper längerfristig und machen uns anfällig für eine Reihe von körperlichen und psychischen Erkrankungen.
- Das bedeutet, dass unser Körper gesünder ist und lernen, wachsen, sich entwickeln, ausruhen, verdauen, sich regenerieren und heilen kann, wenn wir uns sicher, ruhig und/oder zufrieden fühlen. Fühlen wir uns unsicher und unwohl, schaltet unser Körper die Systeme ab, die uns erlauben, diese Dinge zu tun, und bereitet uns stattdessen auf Gefahr vor. Wenn uns das klar wird, dann können wir erkennen, wie überaus bedeutsam unser Umgang miteinander ist. Böswilliges Verhalten löst in unserem Gegenüber wahrscheinlich Stress und

ein Gefühl mangelnder Sicherheit aus; das ist ungesund für den Körper. Freundlich zu anderen Menschen zu sein, trägt dazu bei, dass sie sich sicher fühlen, und wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus. Wir selbst möchten gesund und glücklich sein, daher möchten wir, dass andere uns freundlich begegnen und wir uns in ihrer Umgebung sicher fühlen. Es liegt daher nahe, anderen Menschen das zu erweisen, was wir uns selbst wünschen: Freundlichkeit und Mitgefühl.

Beispielskript

- *„Wir haben die Empfindungen in unserem Körper erforscht. Wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken, erfahren wir, ob wir uns gut, wohl und sicher fühlen, oder ob wir nervös, unsicher oder unglücklich sind.“*
- *Wir haben auch gelernt, was wir tun können, um uns in unserem Körper wohler, ruhiger und sicherer zu fühlen. Könnt ihr mir einige Dinge nennen, die wir dazu gelernt haben? (Sammeln Sie Rückmeldungen, bis der Bezug zu den letzten Lektionen wieder lebendig wird.)*

Könnt Ihr mir sagen, wie es sich im Körper anfühlen mag, wenn wir in der resilienten/ ‚Okay‘-Zone sind? Warum?

- *Was passiert wohl in unserem Körper, wenn wir uns in unserer resilienten Zone/ ‚Okay‘-Zone befinden? Denkt ihr, es ist gesund für unseren Körper, sich in der resilienten Zone zu befinden? Warum bzw. warum nicht?*
- *Was meinst ihr, was im Körper passiert, wenn wir oft in der Hoch-Zone stecken bleiben? Glaubt ihr, es ist gesund, wenn unser Körper dort festsitzt? Warum bzw. warum nicht?*

- *Und wie ist das mit der Tief-Zone? Warum?*
- *Nimm dir einen Moment Zeit, um dir etwas aus deiner Schatzkiste anzusehen, an eine Ressource zu denken oder dich zu erden. Achte darauf, was in deinem Inneren passiert.*

(Wenn möglich, zeigen Sie für den folgenden Abschnitt eine Abbildung des menschlichen Körpers mit dem autonomen Nervensystem und/oder den inneren Organen.) Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es für den Körper nicht gesund ist, sich über einen langen Zeitraum unsicher zu fühlen oder in unseren oberen oder unteren Zonen festzusitzen.

- *Wir sind gestresst, und unser Nervensystem setzt viele chemische Stoffe in unserem Körper frei, die uns krank machen können.*
- *Wozu brauchen wir unser Nervensystem? Es ist der Teil des Körperinneren, der unsere inneren Organe reguliert, beispielsweise unseren Magen, unser Herz, unsere Lungen. Es hilft uns, die Dinge zu verdauen, die wir essen. Es hilft uns zu schlafen und uns auszuruhen. Es lässt uns wachsen, damit wir größer und stärker werden. Es sorgt dafür, dass unser Herz schlägt, unsere Lungen atmen und unser Blut fließt.*
- *Das Nervensystem tut all diese Dinge. Wenn wir uns in der resilienten Zone/,Okay'-Zone befinden, kann es sich sehr gut um all diese Dinge kümmern. Es schützt uns auch wirksam vor Krankheiten.*
- *Stecken wir jedoch in der oberen oder unteren Zone fest, hat unser Nervensystem Schwierigkeiten, diese Dinge zu tun. Es bereitet sich*

stattdessen auf Gefahren vor und hört auf, das zu tun, was nötig ist, damit wir gesund bleiben.

- *Das ist in Ordnung, wenn echte Gefahr droht und wir schnell rennen oder sofort reagieren müssen. Liegt jedoch keine wirkliche Gefahr vor, ist eine solche Bereitschaft nicht nötig.*
- *Wenn wir in der oberen oder unteren Zone feststecken, was passiert dann mit unserem Herzen? Mit unserer Atmung? Mit unserer Fähigkeit, Nahrung zu verdauen? Mit unserer Fähigkeit zu ruhen?*
- *Wenn wir unsere Nahrung nicht richtig verdauen oder uns nicht richtig ausruhen oder nicht richtig wachsen können, dann ist das ein Problem, nicht wahr?*
- *Wenn wir nicht in Gefahr sind und unser Nervensystem nichts zu unserer Sicherheit unternehmen muss: in welcher Zone wollen wir uns dann befinden?*
- *Wollen wir andere dazu bringen, sich unsicher zu fühlen, und sie in ihre obere oder untere Zone schubsen? Mit welchem Verhalten könnten wir jemanden in die obere oder untere Zone befördern? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)*
- *Was könnten wir tun, um anderen zu helfen, in der resilienten Zone/,Okay'-Zone zu bleiben bzw. dorthin zurückzukehren, wenn sie herausgerissen wurden? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 13+ Minuten

Die Klassenvereinbarungen zusammen mit Spüren und Verfolgen darstellen

Übersicht

In dieser Übung erarbeiten die Schüler*innen kleine Sketche. Falls das möglich ist, können Sie diese Sketche aufzeichnen und der Klasse ankündigen, dass Sie einen kurzen Film drehen werden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Mangelnde Freundlichkeit kann Gefühle von Stress und Unsicherheit auslösen und uns aus unserer elastischen Zone herausreißen; Freundlichkeit zu erleben kann uns zu einem Gefühl von Sicherheit verhelfen.
- Weniger Stress zu haben ist gesund für unseren Körper.
- Indem wir freundlich sind und andere respektieren, können wir anderen helfen, sich sicherer, glücklicher und gesünder zu fühlen.

Benötigtes Material

- Liste der Klassenvereinbarungen,
- Liste der hilfreichen Aktionen, die in Kapitel 1 zusammengestellt wurden.

Anleitung

- Erklären Sie, dass sich die Kinder auf der Grundlage der Klassenvereinbarungen und der in Kapitel 1 zusammengestellten hilfreichen Aktionen Geschichten ausdenken und darstellen werden, wie Vereinbarungen befolgt oder gebrochen werden (und Sie das Ganze, wenn möglich, filmen werden).

Achten Sie darauf, dass in den Geschichten ausschließlich erfundene Namen vorkommen, nicht die tatsächlichen Namen von Kindern Ihrer Klasse. Wie zuvor kann es ein gutes Modell sein, wenn ein Kind so tut, als bräuchte es Hilfe, während ein oder zwei andere Kinder sein Bedürfnis erkennen und es unterstützen.

- Haben sich die Kinder eine Geschichte ausgedacht, bitten Sie um Freiwillige, um sie nachzuspielen. Erklären Sie, dass sie beginnen, die Geschichte zu spielen, wenn Sie „Los!“ sagen; alle anderen sind währenddessen ruhig und schauen zu. Wenn Sie „Langsam!“ sagen, verlangsamen sie die Handlung und nehmen sich einen Moment Zeit, die Empfindungen im Körper wahrzunehmen (Spüren und Verfolgen). Sie könnten auch zuerst die zuschauenden Schüler*innen fragen, was die Protagonist*innen ihrer Meinung nach im Körper wahrnehmen und in welcher Zone sie sich befinden. Bei „Weiter!“ setzen die Kinder die Geschichte fort. Bei „Ende!“ beenden sie die Vorführung.
- Wurde das Szenario durchgespielt, was unter Umständen nur eine Minute dauert, lassen Sie sowohl die Freiwilligen als auch die Zuschauer*innen berichten, was sie gesehen und empfunden haben. Fragen Sie danach die Kinder, die zugesehen haben, welche hilfreichen Aktionen sie unternommen hätten.
- Falls Zeit bleibt, lassen Sie die Kinder, wenn die Nachbesprechung abgeschlossen ist, weitere Geschichten ausdenken.

Tipps für den Unterricht

Sie können diese Reflexion mehrmals wiederholen und den Schwerpunkt dabei auf unterschiedliche Klassenvereinbarungen oder Aktivitäten zu legen. Es ist möglich, aus realen Szenarien zu schöpfen, die in der Klasse stattgefunden haben, zu überlegen, welchen Bezug zu den Klassenvereinbarungen sie aufweisen, die Schüler*innen durch das Szenario zu leiten und sie aufzufordern, auf ihre Empfindungen zu achten und Fertigkeiten oder Handlungen vorzuschlagen, die hilfreich sein könnten.

NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- *„Was habt ihr heute über unsere Klassenvereinbarungen erfahren?*
- *Wie wirken sich unsere Klassenvereinbarungen auf unseren Körper aus?*
- *Ist Glück und Zufriedenheit etwas, das wir im Körper spüren? Woher wissen wir das? Was ist mit Freundlichkeit?*
- *Gibt es etwas, was wir nach dem, was wir heute getan haben, eurer Meinung nach den Klassenvereinbarungen hinzufügen sollten?*
- *Hast du etwas in Bezug auf Freundlichkeit erfahren oder getan, auf das du vielleicht irgendwann noch einmal zurückkommen möchtest?“*

ERWEITERUNG: SCHREIBÜBUNG

Wir haben gelernt, dass Freundlichkeit zu einem Gefühl von Wohlbefinden und Sicherheit beitragen kann. Es ist wichtig, täglich freundliche Zuwendung zu erfahren und auch selbst anderen freundlich zu begegnen. Anderen freundlich zu begegnen, kann ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen, und das macht es ihnen ein wenig leichter, in ihre resiliente Zone zu gelangen oder dort zu bleiben. Lasst uns in unseren Tagebüchern darüber reflektieren, wie wir anderen helfen können, sich sicherer zu fühlen. Was könntest du dir vornehmen, in der nächsten Woche zu tun, wenn du siehst, dass es einer*inem Freund*in nicht gut geht?

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 3

Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbst- wahrnehmung

Übersicht

Im ersten Kapitel von SEE Learning – „Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen“ – befassten sich die Schüler*innen mit der natürlichen Neigung zu Wohlbefinden und Glück, die uns allen gemeinsam ist, weshalb wir alle freundlich, mitfühlend und respektvoll behandelt werden möchten. Sinnvollerweise gilt es in diesem Zusammenhang, Geist und Körper besser kennenzulernen, damit wir auch uns selbst gegenüber freundlich, freundlich, mitfühlend und fürsorglich sein können. Ein diesbezüglich wichtiger Aspekt wurde in Kapitel 2, „Resilienz fördern“, untersucht, wo es darum ging, das autonome Nervensystem zu verstehen und regulieren zu lernen. Selbstfürsorge und Freundlichkeit anderen gegenüber gehen Hand in Hand: Im Zustand einer Dysregulation ist es eher wahrscheinlich, dass wir anderen mit unserem Verhalten Schwierigkeiten bereiten und ihnen gegenüber weniger freundlich und aufmerksam sind. Unsere eigene Erfahrung lehrt uns, dass eine Dysregulation zu Verhaltensweisen und Entscheidungen beitragen kann, die wir später bereuen.

Neben Körperkompetenz und Wissen um das das Nervensystem werden Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere durch emotionale Kompetenz und ein 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 der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung“.

Aufmerksamkeitstraining birgt zahlreiche weitere Vorzüge für die Schüler*innen. Es fördert Konzentration, Lernen und das Behalten von Informationen, und es ermöglicht uns, Impulse besser zu kontrollieren. Es beruhigt uns auf eine Art und Weise, die die physische und psychische Gesundheit fördert. Doch während Schüler*innen zwar oft hören, dass sie „aufpassen!“ sollen, werden kaum Methoden vermittelt, die ihnen helfen, Aufmerksamkeit zu stärken und zu kultivieren. Im Rahmen von SEE Learning wird Aufmerksamkeit nicht durch Willenskraft gefördert; hier wird vielmehr – wie für andere Fähigkeiten – regelmäßig und sacht die Möglichkeit zu einer entsprechenden Praxis geschaffen.

Dingen, die ihr Interesse wecken, besondere Aufmerksamkeit zu schenken, fällt den Schüler*innen nicht schwer. Aufmerksamkeit wird dann zum Problem, wenn etwas weniger anregend ist oder Ablenkungen auftreten, die scheinbar mehr Aufmerksamkeit verdienen. Dieses Kapitel verfolgt für das Schulen von Aufmerksamkeit daher einen mehrgleisigen Ansatz. Zunächst wird das Konzept von Aufmerksamkeitstraining mit seinen potenziellen Vorteilen vorgestellt. Danach erleben die Schüler*innen, dass Dinge womöglich interessanter sind, als sie zunächst dachten, nämlich dann, wenn sie ihnen ihre Aufmerksamkeit schenken. Anschließend werden Aufmerksamkeitsübungen vorgestellt, die ein gewisses Maß an Stimulation beinhalten und dadurch wahrscheinlich

einfach sind. Zum Schluss wird Aufmerksamkeit in Bezug auf Dinge geschult, die eher neutral und wenig anregend sind, z.B. der schlichte Akt des Gehens oder das Achten auf den Atem. Dabei sollen die Schüler*innen stets darauf achten, wie es sich auf ihre geistige Verfassung auswirkt, wenn es ihnen gelingt, ruhig, stabil und klar aufmerksam zu sein.

In **Lernerfahrung 1**, „Den Geist erkunden“, erforschen die Schüler*innen mit einem sogenannten „Glitzerglas“, was mit „Geist“ gemeint ist. „Geist“ ist im Rahmen von SEE Learning eine weit gefasste Kategorie, die subjektive, am eigenen Leib gemachte Erfahrungen umfasst: Gedanken, Emotionen, Einstellungen, Erinnerungen, Empfindungen usw. Diese Prozesse beziehen natürlich auch den Körper mit ein: Geist und Körper werden daher als miteinander verbunden verstanden. Auf fortgeschrittener Ebene beinhaltet „Geist“ auch Prozesse, die nicht immer sofort offenkundig sind: Assoziationen, unbewusste oder automatische Reaktionsweisen usw.

Zu erforschen, was wir unter Geist verstehen, ist in zweierlei Hinsicht nützlich: Erstens entwickeln die Schüler*innen dadurch eine „Landkarte des Geistes“, d.h. ein Verständnis für mentale Prozesse – einschließlich Emotionen –, und zweitens zeigt es ihnen, was es bedeutet, auf das eigene geistige Befinden zu achten und Aufmerksamkeit als Fähigkeit zu kultivieren, um mehr Einblick in mentale Prozesse zu erlangen.

In **Lernerfahrung 2**, „Aufmerksamkeit erkunden“, untersuchen die Schüler*innen, was Aufmerksamkeit bedeutet und wie sowohl die Sinne als auch der Geist daran beteiligt sind. Auf Aufmerksamkeit an sich zu achten, zeigt den Kindern, dass sie diese trainieren können, so wie sie einen Muskel stärken oder eine bestimmte Fähigkeit entwickeln können. Das erfordert Übung, wird mit der Zeit jedoch immer einfacher.

In den **Lernerfahrungen 3 und 4**, „Aufmerksamkeit während des Aktivseins schulen - Teil 1“ und „Teil 2“, erforschen die Schüler*innen einerseits, auf welche verschiedenen Dinge wir achten können – z.B. auch Tätigkeiten –, und andererseits, warum es hilfreich sein könnte, Aufmerksamkeit überhaupt zu kultivieren. Ein Grund hierfür ist, dass Aufmerksamkeit für unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen uns emotionale Impulse erkennen lässt, bevor diese problematisch werden: Wir sind also besser in der Lage, einen Funken wahrzunehmen und mit ihm umzugehen, bevor er zu einem Waldbrand wird.

Dies macht deutlich, dass ein Schulen von Aufmerksamkeit – während es einerseits für Lernen im Allgemeinen äußerst hilfreich ist – darüber hinaus auch dort besonders wichtig ist, wo es gilt,

^{1*} Der Umgang hier geht über den üblichen Gebrauch des Glitzerglases hinaus, da diverse Inhaltsstoffe genutzt werden, um den Zustand der geistigen Verfasstheit zu symbolisieren. Der englische Begriff hierfür ist „mind jar“.

Selbstfürsorge zu unterstützen. Die Lernerfahrungen stellen den Schüler*innen daher für das Schulen von Aufmerksamkeit drei Aspekte vor, die für Selbstfürsorge entscheidend sind: (1) Gewahrsein oder die Fähigkeit wahrzunehmen, (2) Umsicht und (3) Achtsamkeit.

Im Rahmen von SEE Learning bedeutet „Achtsamkeit“, etwas im Kopf zu behalten und nicht zu vergessen, sich nicht davon ablenken zu lassen oder aus den Augen zu verlieren. Wenn wir uns darauf konzentrieren möchten, für eine Prüfung zu lernen, doch von einem Lied abgelenkt werden und anfangen zu träumen, dann haben wir die Achtsamkeit für das, was wir uns vorgenommen haben, verloren. Wenn wir uns dazu verpflichten, etwas zu erledigen, diese Angelegenheit jedoch komplett vergessen, dann haben wir die Achtsamkeit für diese Verpflichtung verloren. Achtsamkeit ist daher nicht nur im Hinblick auf Aufmerksamkeit, sondern auch in Bezug auf die eigenen ethischen Werte und Verpflichtungen wichtig. In diesem Sinne geht sie mit Mitgefühl einher und unterstützt dieses. Der Begriff „Achtsamkeit“ ist im Rahmen von SEE Learning spezifisch definiert und unterscheidet sich womöglich davon, wie er in anderen Programmen verwendet wird; ein nachfolgender Abschnitt erläutert diese Unterschiede. Hier in diesem Kontext bedeutet „Achtsamkeit“ einen präzisen Fokus oder das Ausrichten des Geistes darauf, etwas im Sinn zu behalten.

„Umsicht“ oder „Bedachtheit“ bedeutet, sorgsam und vorsichtig mit Dingen umzugehen, die uns selbst oder anderen Probleme bereiten könnten. Wenn wir merken, dass die Herdplatte beim Kochen sehr heiß wird, achten wir umsichtig darauf, uns nicht zu verbrennen, und passen unsere Haltung entsprechend an. Dementsprechend können wir beispielsweise umsichtig auf unsere Ausdrucksweise achten, wenn wir erkennen, dass wir dazu neigen, andere mit Sarkasmus oder Spott zu verletzen.

Sowohl Achtsamkeit als auch Umsicht werden unterstützt von „Gewahrsein“, was bedeutet, bewusst wahrnehmen zu können, was im Geist, im Körper und in der Umgebung im gegenwärtigen Moment vor sich geht. Ohne Gewahrsein dafür, was in uns vor sich geht, können wir nicht bemerken, dass wir im Begriff sind, auf ungünstige oder schädliche Weise zu reagieren, und deshalb auch nicht achtsam oder umsichtig bleiben.

In **Lernerfahrung 5**, „Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussieren“, üben die Schüler*innen, die Aufmerksamkeit auf eine einzelne Sache wie beispielsweise den Atem zu richten und ihr Gewahrsein dafür über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, um den Muskel der Aufmerksamkeit zu stärken. Der Atem ist kein besonders stimulierendes Objekt für Aufmerksamkeit und eignet sich daher unter Umständen für manche Schüler*innen sehr gut dazu, diese zu trainieren. Dabei gilt es – wenn das Schulen von Aufmerksamkeit die kognitive Kontrolle unterstützen soll – sowohl Klarheit als auch Stabilität zu entwickeln. Stabilität meint hier, mit der Aufmerksamkeit beim

gewählten Objekt zu bleiben und den Fokus über einen gewissen Zeitraum aufrechtzuerhalten, ohne sich ablenken zu lassen oder abzuschweifen. Klarheit bedeutet, dass der Geist weder trübe, lasch noch lethargisch ist, sondern sich wach und lebendig mit dem Objekt der Aufmerksamkeit beschäftigt. Stabilität in der Aufmerksamkeit ist demnach auch ohne Klarheit möglich (wenn wir etwa einem Vortrag zuhören, gedanklich dabei aber diffus oder schläfrig sind); und es gibt Klarheit ohne Stabilität (wenn wir äußerst aufmerksam sind für das, was geschieht, dabei jedoch von einer Sache zur nächsten flattern, weil wir uns ablenken lassen und den Fokus nicht halten können).

Es ist wichtig, diese Konzepte anzusprechen, während die Schüler*innen ihre Aufmerksamkeit weiterentwickeln. Andernfalls könnten sie sich unabsichtlich angewöhnen, bei praktischen Reflexionsübungen in einen trüben oder dumpfen Geisteszustand zu verfallen, ähnlich einem Nickerchen; das würde einen Mangel an Klarheit bedeuten. Oder sie verfallen in Tagträume, was die Aufmerksamkeit nicht stärken würde; das wäre ein Mangel an Stabilität. Beides ist nicht förderlich für Lernen oder das Entwickeln von emotionaler Kompetenz.

Achtsame Aufmerksamkeit für Aktivitäten und den Atem wird für viele Schüler*innen entspannend wirken. Für manche Menschen kann der Versuch, sich auf eine einzelne Tätigkeit oder ein einzelnes Objekt zu konzentrieren, jedoch unangenehm sein und Ängste auslösen oder verstärken. Wir empfehlen daher, mit der Umsetzung dieser Lernerfahrungen zu warten, bis Ihre Schüler*innen mit den in Kapitel 2 („Resilienz fördern“) beschriebenen Übungen vertraut sind. Diese Übungen können Entspannung im Körper fördern, was es wiederum erleichtert, Aufmerksamkeit zu kultivieren, und sie geben den Schüler*innen wertvolle Werkzeuge zur Selbstregulierung an die Hand, wenn gerichtete Aufmerksamkeit Ängste auslösen sollte. Wie in Kapitel 2 bereits angemerkt, werden die resilienzfördernden Fertigkeiten zu einem Teil des Handwerkszeugs der Schüler*innen, der sie in schwierigen Momenten unterstützen kann. Im Unterricht sollten die Kinder stets die Wahl haben, wenn nötig aus bestimmten Praktiken auszusteigen bzw. sich Aktivitäten auszusuchen, die für sie hilfreich sind.

Lernerfahrung 6, „Gewahrsein für sich selbst oder die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung“, untersucht den Zusammenhang zwischen dem Kultivieren von Aufmerksamkeit und mehr Bewusstsein für sich selbst. In den bisherigen Lernerfahrungen ging es um Aufmerksamkeit für die Sinne, Empfindungen, Aktivitäten oder ein bestimmtes Objekt, beispielsweise den Atem. Diese abschließende Lernerfahrung erforscht die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf den Geist an sich zu richten. So wie sie lernen können, auf äußere Dinge zu achten, können die Schüler*innen auch lernen, für eigene Gedanken, Emotionen und Empfindungen aufmerksam zu sein; das wird als „Meta-Bewusstsein“ oder „Meta-Kognition“ bezeichnet.

In dieser Lernerfahrung üben die Schüler*innen, dem Geist wertfrei Aufmerksamkeit zu schenken. Darüber hinaus beginnen sie, eine „Landkarte des Geistes“ zu entwickeln, in der sie selbst die

Kategorien für ihre Erfahrung und deren Beziehung zueinander kreieren: Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen.

Zu lernen, die eigenen Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, ohne sofort zu werten und zu reagieren, kann uns helfen, eine „Lücke“ zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen; diese Lücke ist für Impulskontrolle äußerst wichtig. Viktor Frankl, Autor des klassischen Werkes „...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ schreibt: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf zahlreiche Dinge und Praktiken angewandt. Eine der weit verbreiteten Definitionen von Achtsamkeit beschreibt sie als eine Art nicht-wertendem Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick. Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um eine spirituelle Praxis handelt, eine weltliche oder beides, 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, über die alle verfügen und die seit Jahrzehnten in Psychologie und Neurowissenschaften genauestens untersucht wird. Während die Universalität des Begriffs „Achtsamkeit“ mancherorts in Frage gestellt werden mag, steht die Universalität von Aufmerksamkeit außer Frage.

In einigen achtsamkeitsbasierten Methoden wird diese als gegenwärtiges, wertfreies Gewahrsein beschrieben. 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 meine Achtsamkeit einen Aussetzer hatte. Wichtig 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 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.

Bei SEE Learning 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 Ihnen das an Ihrer Schule lieber ist. 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 sie zu nutzen, um die eigene innere und äußere Situation differenziert zu betrachten.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Wie jede Fertigkeit erfordert auch das Schulen von Aufmerksamkeit Zeit und wiederholtes Üben. Dieses Üben kann informell geschehen, beispielsweise wenn wir die Absicht verfolgen, ganz allgemein auf das zu achten, was wir tun, oder es kann eine formale Gestalt annehmen. Eine Reihe praktischer Reflexionen werden hier als Beispiele für gezieltes Üben angeführt; dabei können Sie sich auf die Übungen konzentrieren, die Ihre Schüler*innen besonders gerne machen. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten, die nur wenige Minuten dauern, und dehnen Sie die Übungen dann allmählich so aus, wie es für Ihre Klasse stimmig ist. Wahrscheinlich ist es umso einfacher für die Schüler*innen, das Schulen von Aufmerksamkeit in diesem Kapitel zu üben, desto besser sie mit den Übungen in Kapitel 2, „Resilienz fördern“, vertraut sind. Es ist ratsam, mit einer erdenden oder ressourcenorientierten Aktivität zu beginnen und erst im Anschluss zu aufmerksamkeitsfördernden Übungen übergehen. Denken Sie daran, dass es wie bei den Praktiken in Kapitel 2 unter Umständen unterschiedliche Vorlieben in Bezug auf die einzelnen Übungen gibt. Geben Sie den Schüler*innen Raum, sich die Übungen zur Förderung von Aufmerksamkeit auszusuchen, die für sie am besten passen.

Wie jede Fertigkeit kann Aufmerksamkeit gefördert werden, doch das erfordert Zeit. In diesem Kapitel gibt es sieben Lernerfahrungen, doch ist es unwahrscheinlich, dass Ihre Schüler*innen die Fertigkeiten und Übungen in nur sieben Sitzungen meistern. Wiederholung ist entscheidend, und Geduld eine hilfreiche Tugend. Achten Sie auf Rückmeldungen von Erkenntnissen oder neuen Kompetenzen, die sich aus der Praxis mit der Klasse ergeben. Vielleicht teilt ein Kind mit, dass es auf eine angespannte Situation anders reagiert hat oder ihm an seinen Gefühlen oder Gedanken etwas Neues aufgefallen ist. Diese Erfahrungen treten häufig auf, wenn wir beginnen, Aufmerksamkeit zu kultivieren und mehr auf unsere eigene geistige Befindlichkeit und Verfassung zu achten.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Eine eigene Praxis von Aufmerksamkeitstraining und Achtsamkeit verleiht Ihnen mehr Sicherheit darin, Ihre Klasse anzuleiten, insbesondere was die Reflexion angeht. Es gibt eine Vielzahl von Online-Ressourcen für das Kultivieren von Achtsamkeit oder fokussierter Aufmerksamkeit; die Website von SEE Learning enthält Empfehlungen für solche Ressourcen.

Weitere Informationen und Ressourcen

Für weitere Informationen zu Neuroplastizität und Aufmerksamkeitstraining empfehlen wir Sharon Begleys Buch *„Neue Gedanken – neues Gehirn“*, 2010, Goldmann Verlag.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 3** von SEE Learning beginnt: „Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung“.

In diesem Kapitel wird sich Ihr Kind mit dem Thema Aufmerksamkeit beschäftigen und lernen, diese Fähigkeit zu stärken. Aufmerksamkeit ist von zentraler Bedeutung für Lernen, und Kinder hören oft, dass sie aufmerksam sein sollen, erfahren jedoch selten, wie sie diese Fähigkeit lernen oder üben können. Dieses Kapitel stellt dazu gezielte Übungen vor und erkundet die Frage, wie wir nicht nur auf Dinge in unserer Umgebung achten können, sondern auch auf die eigenen Gedanken, Empfindungen und Emotionen.

Üben zu Hause

Es ist hilfreich, während der Arbeit an diesem Kapitel mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, wie es sich anfühlt, aufmerksam zu sein, und wie Sie entscheiden, auf was Sie in Körper, Geist und Umgebung achten. Sie können Ihrem Kind erzählen, welche Strategien Sie nutzen, wenn es Ihnen schwerfällt, aufmerksam zu sein. Fragen Sie Ihr Kind ruhig, was es in der Klasse in Bezug auf Aufmerksamkeit lernt, erörtert und übt. Weisen Sie auf Momente hin, in denen es Ihrem Kind gut gelingt, aufmerksam zu sein, und erkunden Sie gemeinsam, was ihm dabei hilft (beispielsweise Grad an Interesse, Vertrautheit oder andere Faktoren).

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- Kapitel 1 untersuchte die Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl und was diese Qualitäten mit Glück und Wohlbefinden zu tun haben.
- Kapitel 2 untersuchte Methoden zur Regulierung von Körper und Nervensystem, die das Wohlbefinden und die Stress-Resilienz steigern.

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 Seneges kurzes Buch „*The Triple Focus*“ sowie das Buch „*Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen*“ von Linda Lantieri und Daniel Goleman

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Den Geist erkunden

ABSICHT

Diese Lernerfahrung nutzt eine Geschichte und ein Glitzerglas^{2*}, um zu erforschen, was in unserem Geist vor sich geht. „Geist“ ist im Rahmen von SEE Learning eine breit gefasste Kategorie, die unsere eigene subjektive Erfahrung der Welt umfasst, mitsamt unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen und Ängsten, unseren Vorstellungen und so weiter. Der Geist ist auch das, was wir nutzen, um aufmerksam – oder achtsam – für etwas zu sein. Die Schüler*innen basteln in Gruppen zwei eigene Glitzergläser, um zu zeigen, was in ihrem Geist vor sich geht,

wenn sie aufgewühlt und ängstlich sind bzw. wenn sie sich ruhig und entspannt fühlen.

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

^{2*}Vgl. Anmerkung in der einleitenden Übersicht zu diesem Kapitel: Der Umgang hier geht über den üblichen Gebrauch des Glitzerglases hinaus, da diverse Inhaltsstoffe genutzt werden, um den Zustand der geistigen Verfassung zu symbolisieren. Der englische Begriff „mind jar“ bringt dies gut zum Ausdruck.

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erforschen, was wir unter „Geist“ verstehen und wie wir mentale Erfahrungen kategorisieren können;
- lernen, dass unser Geist klar oder trübe bzw. „umwölkt“ sein kann, was es einfacher oder schwerer macht, zu erkennen, was in uns vor sich geht;
- lernen, dass wir den Geist beruhigen und stabilisieren können, indem wir ihm erlauben, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen;
- erforschen, welche Gemeinsamkeiten wir in Bezug auf unseren Geist und unsere mentalen Erfahrungen teilen.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großes durchsichtiges, mit Wasser gefülltes Glas mit Schraubverschluss
- kleine Behältnisse mit Sand, kleinen Kieseln, Glassteinchen oder Glitzer, falls vorhanden (oder andere Materialien, von denen einige in Wasser untergehen und andere schwimmen).
- ein Löffel zum Umrühren
- ein kleiner Hocker oder ein Tisch, um das Glas auf Augenhöhe so aufzustellen, dass die Klasse es sehen kann.

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Fangen wir mit einer Ressource an. Wenn du magst, kannst du dir eine aus deiner Schatzkiste nehmen oder dir deine Ressource einfach vorstellen.
- Wenn jemand vor kurzem etwas Nettes für dich getan hat, oder wenn du nett zu jemandem warst, kannst du das gerne als Ressource nutzen.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du dich bequem hinsetzen oder einen dir angenehmen Gegenstand halten oder berühren.
- Lasst uns jetzt einen Moment lang an unsere Ressource denken oder auf unsere Erdung achten. (Pause.)
- Nun spürt hin und achtet auf die Empfindungen in eurem Körper.
- Wenn du eine angenehme oder neutrale Empfindung wahrnimmst, achte darauf und beobachte sie. Schau, ob sie sich verändert oder gleich bleibt. (Pause.)
- Wenn du keine angenehme oder neutrale Empfindung gefunden hast, dann schau, ob du woanders im Körper eine Stelle finden kannst, die sich besser anfühlt. (Pause.)
- Was hast du bemerkt?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 20 Minuten

Das Glitzerglas

Übersicht

In dieser Übung zu Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erkunden Sie mithilfe einer Geschichte und einem Glitzerglas, was wir unter

„Geist“ verstehen. Ein Glitzerglas ist ein großes durchsichtiges Glas mit Wasser, dem Sie Sand, kleine Kiesel/ Granulat und andere Dinge hinzufügen können, die im Wasser schweben und es eintrüben, bevor sie sich irgendwann absetzen, wenn sie nicht weiter aufgewirbelt werden, und das Wasser sich klärt. Das Glitzerglas dient als visuelle Metapher dafür, wie unser Geist klarer wird, wenn wir ihm erlauben sich zu beruhigen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- In unserem Geist spielt sich vieles ab, u.a. Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Empfindungen, Hoffnungen, Ängste.
- Wenn wir aufgeregt sind, kann sich unser Geist trüben; das erschwert es uns zu erkennen, was in uns oder um uns herum vor sich geht. Sogar angenehme Empfindungen/ Gedanken/ Gefühle können unseren Geist aufwühlen und trüben.
- Wir können eine größere geistige Klarheit entwickeln, wenn wir Fokus und Aufmerksamkeit stärken, anstatt unseren Geist aufzuwirbeln.
- Wenn unser Geist ruhig ist, können wir Dinge in unserem Innern klarer sehen.
- Wir fühlen uns ruhiger.
- Wir lernen leichter.
- Wir treffen bessere Entscheidungen.
- Unser Körper fühlt sich ruhiger an.
- Wir können unseren Geist aufwühlen (Aufregung, Verwirrung, Gedankenkreisen) oder ihn zur Ruhe kommen lassen.

Benötigtes Material

- ein großes durchsichtiges, mit Wasser gefülltes Glas mit Schraubverschluss,
- kleine Behältnisse mit Sand, kleinen Kieseln, Glassteinchen oder Glitzer, falls vorhanden (oder andere Materialien, von denen einige in Wasser untergehen und andere schwimmen),
- ein Löffel zum Umrühren,
- ein kleiner Hocker oder ein Tisch, um das Glas auf Augenhöhe so aufzustellen, dass die Klasse es sehen kann.

Anleitung

- Wiederholen Sie die Zonen aus Kapitel 2: Resiliente Zone, Hoch-Zone und Tief-Zone.
- Stellen Sie ein großes, mit Wasser gefülltes Plastik- oder Glasgefäß auf einen Tisch oder an einen anderen Ort, an dem es gut sichtbar ist. Holen Sie die Klasse zu einem Kreis zusammen bzw. lassen Sie die Kinder so sitzen, dass alle das Glas sehen können.
- Zeigen Sie den Schüler*innen, wie klar das Wasser ist und wie leicht wir hindurch sehen können.
- Was fällt euch auf, wenn ihr euch das Wasser jetzt anschaut?
- Ich werde euch eine Geschichte von einem Jungen namens Desmond erzählen und dabei dieses Glas benutzen, um zu zeigen, was in ihm vor sich geht. Könnt ihr klar hindurchschauen? Wir werden Sand, kleine Kieselsteinchen und Glitzer benutzen. Sand steht für neutrale Dinge, Kiesel für Herausforderndes und Glitzer für schöne Dinge.

Erzählen Sie eine „Klarer Geist/Trüber Geist“-Geschichte (eine Beispielgeschichte finden Sie unten). Füllen Sie die Materialien selbst in das Glas oder laden Sie Ihre Schüler*innen ein, das an der geeigneten Stelle zu tun (hier durch Buchstaben gekennzeichnet).

S = Sand

K = Kieselsteine

G = Glitzer

Sie können auch andere geeignete Substanzen für neutrale, herausfordernde und schöne Dinge verwenden. Wenn Ihre Schüler*innen den Prozess verstehen, können Sie fragen, welche Substanz Sie im Verlauf der Geschichte nach jedem Satz hinzufügen sollen.

Tipps für den Unterricht

- Diese Übung nutzt das Glitzerglas in Verbindung mit einer Geschichte (Sie können eine Geschichte erfinden oder die untenstehende verwenden).
- Es ist dringend ratsam, Ihr Glitzerglas zu testen, bevor Sie diese Aktivität mit Ihrer Klasse durchführen.
- Sie können verschiedene Inhaltsstoffe in das Glas füllen.
- In Ruhe gelassen setzen sich die Substanzen im Glas im Idealfall innerhalb von ein bis zwei Minuten ab und die trübe Flüssigkeit wird wieder klar.
- Sie können eine Schneekugel benutzen, doch damit nehmen Sie der Klasse die Möglichkeit, aktiv am Geschehen teilzunehmen; zudem können Sie keine verschiedenen mentalen Aktivitäten (Gedanken, Gefühle) darstellen.

- Räumen Sie das Glitzerglas nicht weg, wenn Sie fertig sind, da Sie es in den nachfolgenden Lernerfahrungen weiter verwenden werden.

BEISPIELGESCHICHTE

KLARER GEIST/ TRÜBER GEIST

- „Es ist Zeit für eine kleine Essenspause! Desmond liebt das, denn er ist immer hungrig. Er freut sich schon auf den morgendlichen Imbiss. (G)
- Er schaut in seine Lunchbox und findet darin Salzbrezeln und Karotten; das ist zwar nicht seine Leibspeise, aber schlimm findet er es auch nicht. (S)
- Er mag das Knuspern der Brezeln und Karotten; gedankenverloren kaut er seinen kleinen Imbiss. (G)
- Noch bevor er die Hälfte der Brezeln gegessen hat, hört er die Stimme seines Lehrers: ‚Es ist Zeit, alles wegzuräumen und rauszugehen.‘ Desmond ist noch nicht fertig und wollte alles aufessen. (K)
- ‚Na gut‘, denkt er sich, „wenigstens kann ich rausgehen und mit meinen Freund*innen spielen.“ (S)
- Er freut sich darauf, mit seinen Freund*innen ... (Fügen Sie ein beliebtes Spiel ein) zu spielen; das tun sie jeden Morgen in der Pause. (G)
- Als er auf den Hof kommt, sieht er jedoch, dass der Platz schon von anderen Kindern besetzt und voll ist. (K)

- ‚Wir können einfach Fußball oder Fangen spielen‘, schlägt ein Freund vor, doch Desmond wollte ... spielen.
- ‚Meine Pause ist vermässelt‘, jammert er. ‚Ich setze mich lieber alleine hier hin.‘ (K)
- Desmond schaut seinen Freund*innen beim Fußballspielen zu. (K)
- Schließlich kommt sein bester Freund Lincoln auf ihn zu und sagt: ‚Ich weiß, dass du ... spielen wolltest. Vielleicht können wir das in der Mittagspause spielen. Komm rüber, spiel mit uns, du fehlst uns.‘ (G)“

NACHBESPRECHUNG

- „Was ist in der Geschichte passiert?“
- Wie fühlte sich Desmond zu Beginn, in der Mitte und am Ende?
- Was war herausfordernd für ihn?
- Was war neutral für ihn?
- Was war angenehm für ihn?
- Vielleicht hat Desmond manche Dinge anders empfunden als du. Dein Inneres ist anders als seines, und das ist völlig in Ordnung. Wir reagieren alle anders auf Dinge, weil unsere innere Verfassung und Denkweise unterschiedlich sind, und daran ist nichts verkehrt.
- Was ist dir sonst noch aufgefallen? Über welchen Teil der Geschichte möchtest du noch sprechen?“

REFLEXION | 4 Minuten

Den Geist beruhigen*

Übersicht

In dieser Praxis werden die Kinder üben, ihre Aufmerksamkeit für eine kurze Zeit auf das Glitzerglas zu richten, während sich die Substanzen darin absetzen. Sie können ihre Aufmerksamkeit auch auf ihren Körper lenken – insbesondere auf neutrale oder angenehme Empfindungen – und ihre Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen richten. In beiden Fällen werden sie Aufmerksamkeit kultivieren.

Tipps für den Unterricht

Es wird empfohlen, mit solchen kurzen aufmerksamkeitsfördernden Übungen zu beginnen, die manchmal nur eine oder zwei Minuten dauern, und im Laufe der Wochen und Monate allmählich zu längeren Einheiten überzugehen. Wo es im Skript „Pause“ heißt, können Sie innehalten: Vielleicht lediglich acht bis zwölf Sekunden – oder solange, wie es Ihrer Einschätzung nach Ihren Schüler*innen angenehm ist. Wir raten außerdem, den Kindern zu gestatten, bei Bedarf zu einer Ressource oder einer Soforthilfestrategie überzugehen oder sich zu erden, da die Aufforderung, den Körper zu beruhigen und sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren, im Falle einer körperlichen Dysregulation das Unbehagen verstärken kann.

Beispielskript

- *„Ich werde euch durch diese Reflexion leiten, und anschließend tauschen wir uns darüber aus. Denkt daran, dass ihr eure Haltung jederzeit verändern könnt. Wenn ihr euch unwohl fühlt, könnt ihr euch jederzeit eine Ressource in Erinnerung rufen oder euch erden.“*

- *Der Geist beruhigt sich, wenn wir ihn in Ruhe lassen und ihm erlauben, in seinen natürlichen Zustand zurückzukehren.*
- *Ich werde dieses Glas schütteln, und dann schauen wir einfach zu, wie sich der Inhalt wieder absetzt.*
- *Wenn wir etwas genau beobachten (oder genau hinhören), nennen wir das ‚aufmerksam sein‘. Wenn wir länger hinschauen, sprechen wir davon, ‚Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten‘ für das, was wir beobachten. Schau, ob du für das Glas aufmerksam bleiben kannst, während sich der Inhalt beruhigt.*
- *Lasst uns jetzt still das Glas beobachten. (Pause)*
- *Was bemerkst du in deinem Körper, während wir dies einfach nur beobachten und mit unserer Aufmerksamkeit dabei bleiben?*
- *Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung in deinem Körper findest, kannst du deine Aufmerksamkeit darauf richten, wenn du magst.*
- *Wenn dir nicht wohl ist, kannst du eine Ressource nutzen oder dich erden, während wir das Glitzerglas beobachten. Du kannst an eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung denken. Vielleicht findest du eine Ressource, die deinem Geist hilft, sich ein wenig zu beruhigen, genau wie bei dem Glas, was vor dir steht. (Pause)*
- *Nimm wahr, wie sich der Inhalt im Glas beruhigt und allmählich klarer wird, wenn niemand ihn umrührt oder stört. (Pause)*

- *Vergiss nicht: Du kannst jederzeit deine Position verändern und auch jederzeit an eine Ressource denken oder dich erden, wenn du dich unwohl fühlst. Andernfalls lasst uns weiter das Glitzerglas beobachten. Lasst uns sehen, was wir im Glas und in unserem Körper wahrnehmen. (Pause)“*
-

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Was ist dir aufgefallen – in deinem Geist oder in deinem Körper - als du gesehen hast, wie sich der Inhalt im Glas langsam setzte?*
- *Hattest du eine Strategie oder eine Methode, die dir geholfen hat, dich auf das Glitzerglas zu konzentrieren? Kannst du den anderen davon erzählen?*
- *Denkst du, es ist gut für uns, wenn unser Geist ruhiger und ausgeglichener ist? Wobei hilft uns das?“*

Aufmerksamkeit erkunden

ABSICHT

Diese Lernerfahrung führt in das Konzept von Aufmerksamkeit ein und verwendet dabei die visuelle Metapher einer Taschenlampe. Nach einem Gespräch über Aufmerksamkeit und ihre Vorteile spielen die Schüler*innen ein Spiel namens „Ich nehme wahr, ich frage mich“, bei dem sie einen unbekanntem Gegenstand herumgeben und dabei zunächst mitteilen, was ihnen daran auffällt, und später, was sie sich in Bezug darauf fragen. Diese Aktivität verdeutlicht zum einen, wie intensive Auf-

merksamkeit Details offenbart und selbst einen einfachen Gegenstand interessant machen kann, und zum anderen, dass wir den gleichen Gegenstand unter Umständen alle auf unterschiedliche Art und Weise erleben. Die Lernerfahrung endet mit einer Reflexion zur Stärkung von Aufmerksamkeit mithilfe einer Ressource.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich damit beschäftigen, welche verschiedenen Phänomene wir unter „Aufmerksamkeit“ verstehen, und die Bedeutung von Aufmerksamkeit für Lernen erforschen;
- wichtige Wörter im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit kennenlernen;
- das Stärken von Aufmerksamkeit als Fähigkeit erforschen;
- lernen, dass wir Dinge oft unterschiedlich wahrnehmen, auch wenn wir die gleiche Sache vor Augen haben.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- das Glitzerglas (zur Einstimmung),
- eine Taschenlampe oder eine andere Lichtquelle,
- ein oder zwei kleine interessante Gegenstände, vorzugsweise solche, die den Kindern unbekannt sind und ihre Neugier wecken (z.B. eine Tiefseemuschel, eine textile Struktur, eine Holzmaske, eine Bienenwabe, ein Knochen, seltene Früchte usw.),
- eine Tasche (optional).

EIN HINWEIS ZUM VOKABULAR

Während dieser Aktivitäten und im Laufe der nachfolgenden Lernerfahrungen kann es hilfreich sein, nach und nach einige der folgenden Schlüsselbegriffe zu Aufmerksamkeit einzuführen; sie bereiten die Schüler*innen auf eine vollständigere „Landkarte des Geistes“ vor, um die es zu einem späteren Zeitpunkt gehen wird.

- **Aufmerksamkeit:** die Sinne oder den Geist auf eine Sache richten.
- **bemerken:** einer Sache gewahr werden; etwas sehen (nicht nur mit den Augen, sondern mit einem Sinn oder dem Geist), insbesondere etwas Neues.
- **beobachten:** mit den Sinnen oder mit der Aufmerksamkeit genau erkunden, um Aspekte/Eigenschaften bemerken können.
- **Erleben/erfahren:** etwas unmittelbar spüren oder fühlen.
- **sich konzentrieren:** die gesamte Aufmerksamkeit einer Sache widmen.
- **Fokus:** Aufmerksamkeit auf eine einzelne Sache oder Aktivität; ein Zentrum der Aufmerksamkeit; vgl. Konzentration.
- **beurteilen (oder ein Urteil fällen):** sich eine Meinung bilden oder entscheiden, ob etwas so oder anders (z.B. gut oder schlecht) ist.

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Rufen wir uns zu Beginn eine unserer Ressourcen in Erinnerung.“
- Du kannst dir eine Ressource aus deiner

Sammlung aussuchen, dir eine neue ausdenken oder auch eine vorstellen.

- Nimm wahr, was in deinem Körper passiert, wenn du an deine Ressource denkst. (Pause)
- Jetzt lasst uns noch einmal versuchen, mit dem Glitzerglas zur Ruhe zu kommen. Ich werde das Glas sanft schütteln, und wir können unseren Geist zur Ruhe kommen lassen während wir zusehen, wie sich der Inhalt im Glas beruhigt. Wir sitzen einfach still da, richten unsere Aufmerksamkeit auf das Glas.
- Denk daran, dass du dich erden oder zu deiner Ressource zurückkehren kannst, wenn dir damit wohler ist. Achte nur darauf, andere nicht zu stören, die gerade zur Ruhe kommen.
- Was ist dir aufgefallen, als wir mithilfe des Glitzerglases zur Ruhe kamen?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 7 Minuten

Aufmerksamkeit mithilfe einer Taschenlampe

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erkunden die Schüler*innen das Konzept von Aufmerksamkeit mithilfe der visuellen Metapher einer Taschenlampe.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können die Taschenlampe unserer Aufmerksamkeit auf verschiedene Dinge richten.
- Was wir „beleuchten“, kann interessanter, wichtiger oder detailreicher erscheinen.
- Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel: Sie wird stärker, wenn wir sie gezielt benutzen.

- Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken und das hilft uns, Neues zu erkennen und zu lernen.
- Wenn wir nicht aufmerksam sind, können wir wichtige Dinge verpassen.
- Wir können mit unseren Sinnen und unserem Geist aufmerksam sein; wir können unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel stärken.
- Wenn wir nur beobachten und nicht urteilen, machen wir unter Umständen unterschiedliche Erfahrungen, die alle ihre Berechtigung haben.

Benötigtes Material

- eine Taschenlampe oder eine andere Lichtquelle.

Anleitung

- Dämpfen Sie das Licht.
- Bitten Sie die Kinder, einen Gegenstand oder einen Teil des Raumes zu beschreiben während dieser im Dunkeln liegt, und dann erneut, wenn er von einer Taschenlampe beleuchtet wird.
- Sprechen Sie darüber, wie anders der Raum aussieht, wenn wir Licht darauf richten, wie viel mehr wir sehen können und inwiefern sich die Taschenlampe mit Aufmerksamkeit vergleichen lässt.
- Alternativ können Sie einen unbekanntes Gegenstand in eine Tasche legen und die Kinder beschreiben lassen, was sie mit ihren Händen spüren.

Tipps für den Unterricht

- Es ist nicht nötig, den Raum vollständig abzudunkeln.
- Als Alternative zum abgedunkelten Raum und der Taschenlampe können Sie einen Beutel mit einem unbekanntes Objekt verwenden, das die Schüler*innen ertasten und gleichzeitig beschreiben, was sie in ihren Händen spüren.

Beispielskript

- *„Heute machen wir ein paar Übungen, die uns helfen, aufmerksamer zu sein.*
- *Ihr wisst bereits eine Menge darüber, was es heißt, aufmerksam zu sein. Ihr habt das schon euer Leben lang praktiziert. Was bedeutet es, aufmerksam zu sein?*
- *Wie machen wir das?*
- *Was passiert, wenn wir aufmerksam sind? Geschieht etwas in unserem Körper?*
- *Kannst du ein Beispiel für eine Situation nennen, in der du aufmerksam warst und etwas Wichtiges bemerkt hast?*
- *Gab es eine Situation, in der du nicht aufmerksam warst und deshalb etwas Wichtiges verpasst hast?*
- *Aufmerksamkeit hilft uns also, Dinge zu bemerken, und einiges davon kann äußerst wichtig sein. Aufmerksamkeit kann enorm hilfreich sein. Lasst uns mal etwas ausprobieren. Ich werde das Licht ein wenig dämpfen.“*

Bei gedämpftem Licht (der Raum sollte jedoch nicht zu dunkel sein) bitten Sie die Schüler*innen zunächst, eine Sache in einem abgedunkelten Bereich zu beschreiben. Erhellen Sie diesen

Bereich dann mit einer Taschenlampe (oder einer anderen Lichtquelle) und bitten sie die Kinder zu beschreiben, was sie vorher nicht sehen konnten und nun wahrnehmen.

- *„Wobei hilft uns die Taschenlampe?“*
- *Wie ist das: Sind die anderen Gegenstände im Dunkeln immer noch da, wenn ich das Licht auf etwas Bestimmtes richte, obwohl wir sie nicht sehen können?*
- *Genau, sie sind da, aber wir können sie nicht deutlich sehen.*
- *Wie können wir unseren Geist wie eine Taschenlampe benutzen? Können wir sorgfältig auf bestimmte Dinge achten oder unsere Aufmerksamkeit auf sie richten?*
- *Können wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet halten, so wie wir das Licht einer Taschenlampe unverändert auf etwas ruhen lassen können?*
- *Werden wir manchmal abgelenkt und verlieren die Aufmerksamkeit? Schauen wir mal.“*
- *(Zeichnen Sie einen Kreis an die Tafel und fordern Sie die Schüler*innen auf, genau auf ihn zu achten. Treten Sie dann zur Seite und machen Sie störende Bewegungen und Geräusche.)*
- *„Wie war das für euch? Was habt ihr mit eurer Aufmerksamkeit gemacht?“*
- *Haltet ihr es für nützlich, aufmerksam sein zu können, wann immer ihr das möchtet? Warum?“*

Falls Sie es hilfreich finden, erstellen Sie eine visuelle Landkarte zum Wort „Aufmerksamkeit“: Schreiben Sie den Begriff in die Mitte eines großen Papierbogens und laden Sie die Schüler*innen ein, andere Worte zu nennen, die mit Aufmerksamkeit zu tun haben. Dasselbe können Sie auch mit anderen Schlüsselbegriffen tun, wenn sie im Gespräch auftauchen.

- *„Wusstet ihr, dass wir unsere Aufmerksamkeit durch Übung wie einen Muskel trainieren können? In dieser Hinsicht ist sie sogar besser als eine Taschenlampe.“*
- *Aufmerksamkeit ist sehr nützlich, also werden wir üben, aufmerksam zu sein, um darin besser zu werden. Wir tun das mit ein paar lustigen Spielen.“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 2 | 12 Minuten

Ich nehme wahr, ich frage mich

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erkunden die Schüler*innen weiter das Konzept von Aufmerksamkeit und üben nicht-wertend wahrzunehmen und zu fragen. Diese Aktivität kann öfters wiederholt werden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wenn wir auf etwas genau achten, fällt uns immer wieder etwas Neues daran auf.
- Wir haben alle unsere eigene Perspektive. An der selben Sache fallen uns unterschiedliche Dinge auf.
- Wenn wir genau hinschauen und nur beobachten, ohne ein Urteil zu fällen, gibt es keine

„richtigen“ Antworten, sondern nur unterschiedliche Erfahrungen.

Benötigtes Material

- ein oder zwei kleine interessante Gegenstände, vorzugsweise solche, die den Kindern unbekannt sind und ihre Neugier wecken (z.B. eine Tiefseemuschel, eine textile Struktur, eine Holzmaske, eine Bienenwabe, ein Knochen, seltene Früchte usw.)
- eine Tasche (optional)

Anleitung

- Halten Sie ein interessantes Objekt bereit (z.B. einen Tannenzapfen oder eine Samenhülse, ein Werkzeug, ein wenig bekanntes Obst oder Gemüse, eine Muschel, vielleicht etwas, das einen Zusammenhang zur Klasse oder einem Unterrichtsthema aufweist).
- Erklären Sie, dass alle die Möglichkeit haben, den Gegenstand sorgfältig zu studieren und etwas mitzuteilen, das ihnen auffällt oder das sie sich fragen. Die Herausforderung besteht darin, nicht zu wiederholen, was bereits gesagt wurde. Wenn das zu schwierig ist, können die Kinder die Übung zuerst in kleinen Gruppen machen und erst danach mit der ganzen Klasse versuchen.
- Reichen Sie das Objekt (handgroß oder kleiner) von Kind zu Kind weiter.
- Laden Sie jedes Kind ein, mit „Ich nehme wahr...“ zu beginnen.
- Alternativ können Sie den Gegenstand in einen Beutel legen und die Kinder ihn der Reihe nach ertasten lassen.

Tipps für den Unterricht

Unterstützen Sie die Kinder im Verlauf der Aktivität, indem Sie sie daran erinnern, dass es keine richtige oder falsche Antwort gibt, da wir lediglich unsere Erfahrungen beobachten und mitteilen. Möchte ein Kind etwas wiederholen, was bereits gesagt wurde, wie z.B. „Es ist braun“, laden Sie es ein, seine Beobachtung zu präzisieren, wie z.B. „Es ist so braun wie Schokolade“ oder „Es ist hellbraun“ oder „Es ist so groß wie...“. Möglicherweise müssen Sie die Schüler*innen auch daran erinnern, einander und dem Gegenstand Aufmerksamkeit zu schenken und zu sehen, ob sie mehr und mehr von seinen Eigenschaften bemerken können.

Beispielskript

- *„Lasst uns einen Kreis bilden, wir machen ein Spiel zum Thema Aufmerksamkeit. Es heißt: ‚Ich nehme wahr, ich frage mich‘.*
- *Ich habe hier eine Sache, die ich herumreichen werde. Wenn du weißt, was das ist, verrate es niemandem und tu stattdessen so, als sähst du es zum ersten Mal.*
- *Wenn der Gegenstand im Kreis herumgeht, sehen wir ihn uns alle genau an. Wir können auch daran riechen, ihn berühren und ihm lauschen.*
- *Wir werden also einen Moment lang sehr genau auf diesen Gegenstand achten und ihn sorgfältig untersuchen.*
- *Dann sagt ihr den anderen eine Sache, die ihr wahrnehmt oder die ihr euch fragt. Wir achten aufeinander und auf den Gegenstand.*
- *Es ist in Ordnung, Beobachtungen so zu formulieren wie: ‚Es erinnert mich an...‘,*

„Es ist etwa so groß wie ein...“, „Die Farbe ist wie...“, „Ich frage mich, wo es herkommt“, „Ich frage mich, wofür es benutzt wird.“

- *Wir werden den Gegenstand nicht beim Namen nennen. Wir werden nicht sagen, um was es sich dabei handelt, bis wir das Spiel beendet haben. Die Herausforderung ist, nichts von dem zu wiederholen, was schon gesagt wurde.*
- *Wir müssen uns auch kein Urteil über diesen Gegenstand bilden. Das heißt, wir müssen nicht sagen, ob er uns gefällt oder nicht.*
- *Wenn dir überhaupt nichts einfällt, kannst du ‚weiter‘ sagen, und wir kommen später nochmals auf dich zurück, wenn du möchtest. Bitte beachtet: Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Nimm einfach etwas an diesem Objekt wahr und teile es uns mit.*
- *Bevor Sie den Gegenstand weiterreichen, geben Sie der Klasse ein Beispiel, indem Sie selbst den Anfang machen: Versuchen wir es mal. Ich fange an. (Schauen Sie sich den Gegenstand einen Moment lang genau an.) Ich nehme wahr, dass der Gegenstand ... (Beschreibung einfügen) ist.“*

(Lassen Sie den Gegenstand im Kreis herumgehen. Hat das Objekt einmal die Runde gemacht, machen Sie eine zweite Runde, bei der die Schüler*innen sagen können, was sie bemerken oder was sie sich fragen. Geben Sie dieses Mal ein Beispiel für ‚ich frage mich...‘.)

- *„Denkt daran: Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, nur eure eigene Erfahrung. Hört genau hin, was sich die anderen fragen.“*

(Geben Sie den Gegenstand im Kreis herum.)

AUSTAUSCH

- *„Hat jemand etwas gesagt, was du selbst auch gedacht hast?“*
- *Hat jemand etwas gesagt, das dir nicht aufgefallen ist oder das du dich nicht gefragt hast?*
- *Kann jemand noch eine Sache hinzufügen, die ihr*ihm auffällt? Denkt ihr, wir könnten immer mehr Dinge bemerken und uns weitere Sachen fragen?*
- *Mir ist aufgefallen, dass es keine falschen Antworten gab. Warum, glaubst du, ist das so? (Wir beschreiben unsere eigene Erfahrung, keine Meinungen oder Urteile.) Glaubt ihr, dass es eine richtige oder falsche Art und Weise gibt, diesen Gegenstand zu erfahren?*
- *Wurde jemand abgelenkt? Hast du mal einen Moment lang die Aufmerksamkeit verloren? Konntest du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Gruppe und den Gegenstand lenken?*
- *Schreiben oder sprechen Sie in der Gruppe darüber, wie sich das anfühlte:*
- *Wo hast du Empfindungen im Körper wahrgenommen?*
- *Was waren das für Empfindungen?*
- *Was hat diese Übung mit Aufmerksamkeit zu tun? Wie kann sie uns in unserer Auseinandersetzung mit Aufmerksamkeit unterstützen? Warum haben wir sie gemacht?“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 3 | 10 Minuten

Persönliche Schreibübung*

Übersicht

In dieser persönlichen Schreibübung trainieren die Schüler*innen ihre Aufmerksamkeit, indem sie einen Gegenstand auf interessante Aspekte untersuchen. Das stärkt das Konzept, dass unsere Fähigkeit, aufmerksam für etwas zu bleiben, mit unserer Fähigkeit zusammenhängt, Interesse für diese Sache aufzubringen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wenn wir auf etwas genau achten, fällt uns immer wieder etwas Neues daran auf.
- Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel: Sie wird stärker, wenn wir sie benutzen.
- Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken und das hilft uns, Neues zu erkennen und zu lernen.

Benötigtes Material

- ein Gegenstand für jedes Kind (oder ausreichend Gegenstände zum Teilen),
- SEE Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

Anleitung

- Geben Sie jedem Kind ein Objekt oder bilden Sie entsprechende Kleingruppen.
- Sagen Sie den Kindern, sie sollen sich einen interessanten Aspekt aussuchen, den sie an diesem Gegenstand wahrnehmen, oder den sie sich in Bezug auf ihn fragen, und etwas dazu aufschreiben. Wenn genug Zeit zur Verfügung steht, können sie sich weitere

interessante Details aussuchen und darüber schreiben.

- Geben Sie zwei bis drei Minuten Zeit und laden Sie die Kinder dann ein, sich in der ganzen Gruppe über diese Erfahrung auszutauschen:
- Wie war das für dich?
- Hast du bemerkt, dass deine Aufmerksamkeit abschweift? Wie hast du das bemerkt? Wie hast du sie zurückgelenkt?

Tipps für den Unterricht

- Diese Aktivität kann an einem anderen Tag als die Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse 1 und 2 stattfinden.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie, wenn sie merken, dass ihre Aufmerksamkeit abschweift, dies einfach wahrnehmen und sie dann ohne das zu bewerten wieder zurückholen sollen.
- Die Dauer der Schreibübung kann variieren – abhängig vom Alter der Schüler*innen und wie oft diese Übung bereits gemacht wurde (beginnen Sie vielleicht mit zwei bis drei Minuten und weiten Sie das allmählich auf fünf Minuten aus).
- Um Unterschiede im Lernverhalten zu berücksichtigen, können Sie anstelle der oben genannten offenen Fragestellung spezifische Fragen bereitstellen.

Beispielskript

- „Wer kann uns daran erinnern, was wir mit der Taschenlampe getan haben? Welchen Zusammenhang hatte die Taschenlampe mit unserer Aufmerksamkeit?“

- Und wie war das, als wir den Gegenstand im Kreis herumgereicht haben: Worüber haben wir bei dieser Aktivität gesprochen?
- Was wir nun tun werden, hat Ähnlichkeit mit diesen Aktivitäten. Wir werden für uns selbst etwas schreiben, um zu üben, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren.
- Ich gebe euch einen Gegenstand und werde euch bitten, ihn zu untersuchen und zwei (bis fünf) Minuten über etwas zu schreiben, das euch an ihm auffällt. Anschließend schreibt ihr eine Frage zu diesem Gegenstand auf. Wenn ihr meint, ihr seid fertig, versucht noch einen weiteren Satz zu schreiben.
- Wenn Ihr merkt, dass ihr mit der Aufmerksamkeit abschweift, nehmt das einfach nur wahr und lenkt sie wieder zurück, ohne das zu beurteilen.
- Wenn wir mit Schreiben fertig sind, besprechen wir die Erfahrung in der Gruppe.
- (Teilen Sie die SEE Learning-Tagebücher und die Gegenstände an die Schüler*innen aus.)
- Bitte beginnt jetzt zu schreiben.
- (Moderieren Sie die Diskussion nach Ablauf der Schreibzeit.)
- Gut, hört jetzt auf zu schreiben; wir besprechen nun, wie das für euch war.
- Habt ihr bemerkt, dass eure Aufmerksamkeit abschweift? Wie habt ihr das bemerkt? Wie habt ihr sie zurückgeholt?"

REFLEXION | 5 Minuten

Den Geist mit einer Ressource zur Ruhe kommen lassen*

Übersicht

In dieser Reflexion wählen die Schüler*innen eine Ressource aus ihrer Sammlung und nutzen sie als Objekt für ihren Fokus in einer kurzen Aufmerksamkeitsübung. Das ist identisch mit dem Gebrauch von Ressourcen, nur dass sie hier die Ressource oder die auftretenden Empfindungen als Objekt für eine bleibende Aufmerksamkeit nutzen.

Anleitung

Nutzen Sie das nachfolgende Skript, um die Schüler*innen durch diese Reflexion zu leiten.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie auch hier wieder darauf, den Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre Aufmerksamkeit auf eine andere Ressource oder eine angenehme oder neutrale Empfindung im Körper zu lenken bzw. sich zu erden, falls sie sich beim Versuch, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, unwohl fühlen sollten. Erlauben Sie ihnen auch, sich leicht zu bewegen und ihre Haltung zu verändern, solange sie darauf achten, andere Kinder nicht abzulenken oder zu stören.
- Wie bisher können Sie innehalten, wenn es im Skript „Pause“ heißt – vielleicht nur kurz, also etwa acht bis zwölf Sekunden, oder so lange, wie es Ihrer Einschätzung nach Ihren Schüler*innen angenehm ist.

Beispielskript

- „Lasst uns üben, unsere Aufmerksamkeit ein wenig zu stärken. Wir werden das mit einer

Ressource tun und so mit ihr umgehen, wie wir das bisher immer getan haben, nur dass wir dieses Mal unsere Aufmerksamkeit etwas länger darauf verweilen lassen.

- Damit wir uns besser konzentrieren können, werden wir unseren Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen und uns aufrecht, aber bequem hinsetzen.
- Ich werde euch durch die Übung leiten; anschließend können wir uns austauschen.
- Suche dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst dir auch eine neue auswählen oder dir eine vorstellen.
- Vergegenwärtigen wir uns nun unsere Ressource. Lasst uns sehen, ob wir im einige Augenblicke lang ausschließlich auf unsere Ressource achten können. (Pause.)
- Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung im Körper verspürst, kannst du darauf achten. Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du auch das tun. Wofür immer du dich entscheidest: Wir werden ein wenig in Stille verweilen und ein paar Momente lang aufmerksam sein. (Pause.)
- Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, versuche aber dabei niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Wenn du merkst, dass du abgelenkt warst und nicht mehr an deine Ressource gedacht hast, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zu ihr zurücklenken. (Machen Sie eine längere

Pause, beispielsweise 15-30 Sekunden oder länger.)

- Lasst uns das nun abschließen. Ihr könnt die Augen öffnen.
- Was ist euch aufgefallen, als ihr etwas länger auf eure Ressource geachtet habt?
- Konntet ihr aufmerksam bleiben?
- Was habt ihr getan, wenn eure Aufmerksamkeit abgeschweift ist oder ihr abgelenkt wurdet?

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Habt ihr etwas über Aufmerksamkeit erfahren, das ihr interessant fandet?“
- Wofür könnte es noch gut sein, Aufmerksamkeit zu üben und darin besser zu werden? Wofür wäre es hilfreich?“

ABSICHT

Diese Lernerfahrung stellt drei Konzepte vor: (1) „Gewahrsein, bzw. bewusst wahrnehmen, was in uns (Körper und Geist) und um uns herum vor sich geht; (2) „Umsicht“ in Bezug auf Dinge, die gefährlich oder schädlich sein könnten; und (3) „Achtsamkeit“ für das, was wir zu tun oder zu erreichen versuchen, ohne uns ablenken zu lassen oder zu vergessen, was wir tun. Diese Aspekte von Aufmerksam-

keit erlauben uns nicht nur, fokussiert zu bleiben und besser zu lernen, sie helfen uns auch, emotionale Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns und anderen Probleme bereiten: also den Funken zu tilgen, bevor er zum Waldbrand wird.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich weiter mit dem Begriff „Aufmerksamkeit“ und den Vorzügen von Aufmerksamkeitstraining auseinandersetzen;
- erfahren, dass wir auf Dinge im Inneren (unserem Körper und unserem Geist) achten können;
- mit den Begriffen „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ vertraut gemacht;
- lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten, vergleichbar damit, einen Funken zu tilgen, bevor er zum Waldbrand wird.

DAUER

40 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papierbogen und dicke Filzstifte,
- ein Papierbogen oder eine Tafel mit dem Begriff „Aufmerksamkeit“ in der Mitte; drum herum stehen die Worte „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ geschrieben,
- Ausdrucke der Szenarien zu Umsicht (am Ende der Lernerfahrung zu finden),
- für die optionale Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse: Pappbecher mit einem Fassungsvermögen von etwa 10ml (kleine Becher eignen sich am besten, weil sie nur wenig Platz zum Festhalten bieten),
- eine Wasserquelle und ein Handtuch, um Verschüttetes aufzuwischen.

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Wir haben erfahren, wie wir aufmerksam sein und unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel stärken können. Erinnerst du dich an eine Situation, die nicht allzu weit zurückliegt, in der du sehr aufmerksam sein musstest? Wie war das?“
- Vielleicht fällt dir eine Situation ein, in der du aufmerksam sein musstest und das auch geschafft hast, obwohl es schwer war, weil es viele Ablenkungen gab? Wer kann uns dazu ein Beispiel nennen?
- Erinnerst du dich an die Übung mit der Taschenlampe? Was hatte das mit dem zu tun, was wir tun müssen, um aufmerksam zu sein, obwohl uns andere Dinge im Weg sind?
- Welche Dinge gelingen uns besser, wenn wir aufmerksam sind? Könnt ihr einige aufzählen?
- Nehmen wir uns einen Moment Zeit dafür, uns zu beruhigen, damit wir bereit dafür sind, aufmerksam zu sein. Nehmt eine bequeme Haltung ein, die entspannt ist und euch gleichzeitig hilft, mit eurer Aufmerksamkeit hier zu bleiben.
- Jetzt werden wir uns erden oder eine Ressource nutzen. Wenn du dich erdest, dann achte darauf, wie dein Körper den Boden, den Stuhl oder etwas anderes berührt. Achte auf angenehme oder neutrale Empfindungen und bleib mit deiner Aufmerksamkeit für einige Augenblicke dabei.
- Wenn du eine Ressource nutzt, dann vergegenwärtige dir deine Ressource und schau, ob du deine Aufmerksamkeit für einige Augenblicke auf sie richten kannst.

- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deine Aufmerksamkeit auf eine angenehme oder neutrale Empfindung im Körper verlagern und dich stattdessen darauf achten. (Halten Sie 15-30 Sekunden oder länger inne, je nach Kapazität Ihrer Schüler*innen.)
- Was ist dir diesmal aufgefallen?“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Was ist Aufmerksamkeit und wozu dient sie?

Übersicht

- In diesem Austausch soll untersucht werden, was Aufmerksamkeit ist, für was wir aufmerksam sein können und was die Vorteile von Aufmerksamkeit sind.
- Die Schüler*innen erstellen eine Wortlandkarte zum Begriff „Aufmerksamkeit“, um dieses Mal folgende Themen zu erkunden: (1) die verschiedenen Dinge, für die wir aufmerksam sein können, (2) womit wir aufmerksam sind (unsere Sinne, unser Körper und unser Geist), und (3) worin die Vorteile von Aufmerksamkeit bestehen.
- Die Schüler*innen haben bereits durch Spüren und Verfolgen (Tracking) von Empfindungen auf Dinge in ihrem Inneren geachtet. Hier können sie dies erweitern und für Geschehnisse im Inneren aufmerksam sein, die den Geist einbeziehen und nicht auf Empfindungen beschränkt sind. Beispiele hierfür sind u.a.: ein „Ohrwurm“, also eine Melodie, die uns nicht aus dem Kopf geht, Tagträume, sich in einem bestimmten Gedanken oder einer Erinnerung verlieren, sich etwas in Gedanken vorstellen, wie beim Umgang mit Ressourcen, sich über

etwas Sorgen machen und dann merken, dass es gut ausgehen wird, und so weiter.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- So wie wir mit unseren Sinnen auf äußere Dinge achten können, können wir für das aufmerksam sein, was in uns vor sich geht (Empfindungen, Gedanken, Gefühle usw.).
- Aufmerksamkeit unterstützt Lernen und kann gestärkt werden.
- Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten.

Benötigtes Material

- dicke Filzstifte,
- ein Papierbogen oder eine Tafel mit dem Begriff „Aufmerksamkeit“ in der Mitte (später werden Sie die Worte „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ hinzufügen).

Anleitung

- Erstellen Sie gemeinsam eine Begriffslandkarte; schreiben Sie den Begriff „Aufmerksamkeit“ in die Mitte, gruppieren Sie die anderen Wörter, die die Schüler*innen vorschlagen, drum herum und verbinden Sie sie mit Linien oder Pfeilen.
- Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen mit drei bis vier Kindern ein.
- Teilen Sie jeder Gruppe eine oder mehrere der folgenden Fragen zu:
 - Für welche Dinge in der äußeren Umgebung sind wir aufmerksam; für welche Dinge in unserem Innern?
 - Was nutzen wir, um aufmerksam zu sein,

und wie gelingt uns das (wie sieht es aus und wie fühlt es sich an)?

- Warum ist es wichtig, aufmerksam zu sein? Was wäre, wenn wir nicht aufmerksam sein könnten/ wären? Was würde geschehen?
- Fordern Sie alle Gruppen auf, ihre Antwort(en) in einer Gedankenlandkarte festzuhalten.
- Moderieren Sie den Austausch in der ganzen Gruppe, um eine gemeinsame Landkarte von Gedanken zusammenzustellen.
- Alternativ können Sie diese Aktivität mit der ganzen Gruppe durchführen (siehe nachfolgendes Beispielskript).
- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Dinge im Außen wir aufmerksam sein können. Halten Sie die Vorschläge in einer Liste mit der Überschrift „Außen“ fest.
- Fragen Sie die Schüler*innen, was wir nutzen, um für diese Dinge im Außen aufmerksam zu sein. Schreiben Sie diese Sinne neben die „Außen“-Liste.
- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Dinge in unserem Innern wir aufmerksam sein können. Halten Sie die Vorschläge in einer Liste mit der Überschrift „Innen“ fest.
- Fragen Sie die Schüler*innen, was wir nutzen, um für diese Dinge im Innern aufmerksam zu sein. Schreiben Sie die Vorschläge (Geist, Körper, Aufmerksamkeit) neben die „Innen“-Liste.
- Fragen Sie die Schüler*innen, warum es wichtig ist, auf diese Dinge im Innern und in der Umgebung zu achten. Halten Sie fest, welche Vorzüge die Kinder nennen.

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich zu überlegen, wie es wäre, wenn wir überhaupt nicht aufmerksam sein könnten. Besprechen Sie das.
- Erinnern Sie daran und betonen Sie erneut, dass wir alle aufmerksam sein können und unsere Aufmerksamkeit durch Übung wie einen Muskel stärken können.

Tipps für den Unterricht

Bewahren Sie die Gedankenlandkarten auf oder machen Sie Fotos davon, um später darauf zurückgreifen zu können.

Beispielskript

- „Was meinen wir mit ‚aufmerksam sein‘? (Schreiben Sie die Vorschläge der Schüler*innen um den Begriff ‚Aufmerksamkeit‘.)“
- Können wir auf Dinge um uns herum und auf Dinge in unserem Inneren achten?
- Was sind die Dinge im Außen, auf die wir achten können? Dinge außerhalb von uns selbst (z.B. der Raum, das Geräusch eines Feuerwehrowagens, andere Menschen). (Erstellen Sie eine Liste mit der Überschrift ‚Außen‘.)
- Was nutzen wir, um auf diese Dinge zu achten? (Unsere Sinne, unsere Augen, Ohren, etc.) (Schreiben Sie die Punkte neben diese Liste.)
- Worauf können wir im Inneren achten? (Empfindungen, Hunger, Gedanken, Emotionen, Gefühle, Sorgen, Erinnerungen, unsere Aktivität) (Erstellen Sie eine Liste mit der Überschrift ‚Innen‘.)
- Was nutzen wir, um Dinge im Inneren wahr-

zunehmen? (Unsere Körper, unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit)

- Warum ist es wichtig, auf diese Dinge zu achten? (Halten Sie die Vorteile auf einem weiteren Papierbogen fest, wenn Sie möchten.)
- Wie wäre es, wenn wir überhaupt nicht aufmerksam sein könnten? Was könnte dann geschehen?
- Glücklicherweise können wir alle aufmerksam sein und die Aufmerksamkeit wie einen Muskel durch Üben stärken.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 1 | 10 Minuten

Die Geschichte von Ben

Übersicht

In dieser Aktivität erzählen Sie eine Geschichte als Beispiel dafür, aufmerksam für das eigene Handeln zu sein, und besprechen sie anschließend mit Ihren Schüler*innen, um nach und nach die Begriffe „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ einzuführen. Sie helfen den Kindern zudem, eine Liste mit Beispielen dafür zu erstellen, bei welchen Dingen oder in welchen Situationen es wichtig ist umsichtig und sorgfältig zu sein.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten.
- Gewahrsein und Aufmerksamkeit können durch Übung gestärkt werden.
- Es gibt Dinge, bei denen Umsicht sehr hilfreich ist.

Benötigtes Material

- eine der (nachfolgenden) Geschichten,
- große Papierbögen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Schüler*innen, die aus vorherigen Jahren bereits Erfahrung mit SEE Learning haben, kennen die Geschichte von Ben vielleicht schon. Erinnern Sie die Kinder an die Geschichte oder lesen Sie sie der Klasse erneut vor.
- Wiederholen Sie die Konzepte von „Umsicht“ und „Gewahrsein“.
- Lassen Sie die Kinder Situationen zusammentragen, in denen sie umsichtig waren bzw. nicht umsichtig waren. Dieses Brainstorming kann in der ganzen Gruppe oder individuell geschehen.
- Tragen Sie eine allgemeine Liste zusammen für Dinge, bei denen Umsicht geboten ist oder mit denen wir vorsichtig umgehen sollten.
- Wählen Sie zwei oder drei Dinge aus dieser Liste aus, zu denen die Schüler*innen aufschreiben sollen, warum bei ihnen Umsicht geboten ist.
- Laden Sie die Schüler*innen ein, sich mit der ganzen Gruppe auszutauschen, wenn sie das möchten.

Tipps für den Unterricht

- Es kann Spaß machen, diese Geschichte allein oder mit Ihren Schüler*innen nachzuspielen. Sie können beispielsweise eine Hand ausstrecken und mit der anderen Hand im entsprechenden Moment nach ihr greifen.

Erlauben Sie sich, Details zu verändern oder eine andere Geschichte auszuwählen, die besser zu Ihrer Klasse passt, solange sie davon handelt, für die eigene geistige Verfassung aufmerksam zu sein und sich einer gewohnten Tendenz bewusst zu werden, bevor diese problematisch wird.

- Erleichtern Sie den Schüler*innen den Anfang des Brainstorming mit einem lustigen Beispiel, wie: Herr Austin spazierte durch den Hof und dachte an alles Mögliche, nur nicht daran, wo er hintrat; also achtete er nicht auf den Hundekot (oder eine große Pfütze) und trat mitten hinein!

Bens Geschichte

- *„Es war einmal ein Mann namens Ben. Als Junge hatte Ben die schlechte Angewohnheit, Dinge zu nehmen, die ihm nicht gehörten. Einige Leute nannten ihn sogar einen Dieb. Als er älter wurde, hörte er damit auf. Er beschloss, andere nicht zu bestehlen, denn das würde sie verletzen und es schwer machen, mit ihnen befreundet zu sein. Eines Tages wurde Ben spontan von Freunden zum Essen eingeladen. Er saß am Tisch und sah die Speisen vor sich stehen; als seine Freunde den Raum verließen, streckte er schnell eine Hand aus, um etwas von dem Essen zu schnappen und in die Tasche zu stecken. Plötzlich merkte er, was er tat, und seine andere Hand griff schnell nach dem Arm, der gerade dabei war, Essen zu stehlen. ‚Halt! Du Dieb! Ich habe dich erwischt‘, rief er laut. Seine Gastgeber stürmten herein, völlig überrascht. ‚Was ist los? Wo ist der Dieb?‘ fragten sie. ‚Es ist Ben!‘ rief er und hielt seinen eigenen Arm fest. ‚Ben ist der Dieb!‘“*

Alternativ-Geschichte:

Der Junge und die Eicheln

- „Ein Junge spielte in der Pause mit Eicheln und warf sie durch die Gegend. Eine Gruppe von Kindern spielte hinter ihm, und er warf die Früchte in die entgegengesetzte Richtung über den Zaun des Spielplatzes, als gerade ein Auto vorbeifuhr. Das Auto wurde von der Eichel getroffen. Die Fahrerin stieg aus und fragte aufgebracht: ‚Warum hast du nach meinem Auto geworfen?‘ Der Junge war in Tränen aufgelöst und meinte: ‚Meine Hand hat die Eichel geworfen, bevor meinem Kopf klar war, dass das keine gute Idee war.‘ Die Frau nickte und sagte: „Mach dir keine Sorgen. Das ist mir früher auch oft passiert. Wenn du übst, kannst du lernen, innezuhalten, bevor du etwas tust, was gefährlich sein könnte. Das nennt man Umsicht.“

Beispielskript für die Geschichte von Ben

- „Was ist in dieser Geschichte passiert?
- Mit wem hat Ben gesprochen, als er sagte: ‚Halt, du Dieb! Ich habe dich erwischt!‘?
- Warum waren die anderen überrascht, als sie hereinkamen und hörten, wie Ben das sagte?
- Was hat Ben getan, ohne darüber nachzudenken?
- In welchem Moment wurde Ben bewusst, dass er etwas tat, was ihn in Schwierigkeiten bringen könnte? Wir könnten sagen, dass er in diesem Moment über Gewährsein verfügte – er erkannte, was er gerade tat.
- Wir können uns der Dinge in unserer Umgebung gewahr sein, indem wir sie sehen oder hören. Können wir uns auch der Dinge in

unserem Innern gewahr sein? Können wir uns dessen gewahr sein, was wir tun?

- Ben wusste, dass Stehlen gefährlich ist. Wenn wir wissen, dass etwas gefährlich sein könnte, beweisen wir ‚Umsicht‘. Das bedeutet, sehr sorgfältig und wachsam zu sein.
- Bei welchen Dingen müssen wir beispielsweise in der Küche vorsichtig oder umsichtig sein?
- In Bezug worauf war Ben bedacht oder umsichtig? Hat es funktioniert?
- Was wäre wohl passiert, wenn Ben nicht geübt hätte, bedacht zu sein? Was wäre geschehen, wenn er einfach von dem Essen gestohlen hätte ohne sich rechtzeitig zurückzuhalten?
- Nehmen wir uns ein wenig Zeit, um alleine (oder in Kleingruppen) etwas zu schreiben.
- Überlegt euch eine Reihe von Dingen, bei den Umsicht oder Vorsicht geboten ist.
- Wählt zwei oder drei Dinge aus eurer Liste aus und schreibt auf, warum es gut ist, in Bezug auf diese Dinge umsichtig zu sein. Wir nehmen uns danach Zeit für einen Austausch, wenn ihr mögt.
- (Geben Sie den Schüler*innen Zeit für einen Austausch.)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN 2 | 14 Minuten

Umsicht und Gewahrsein nutzen, um den Verlauf einer Situation zu verändern

Übersicht

Die Schüler*innen schauen sich vertraute Szenarien an und überlegen, wann sich die Protagonist*innen umsichtig oder aufmerksam hätten verhalten können, damit eine Situation einen anderen Verlauf nimmt oder ein anderes Ende findet.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten.
- Gewahrsein und Aufmerksamkeit können durch Übung gestärkt werden.
- Es gibt Dinge, bei denen Umsicht geboten ist.

Benötigtes Material

- Ausdrucke der Szenarien zu Umsicht und Sorgfalt der Lernerfahrung,
- ein Papierbogen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Teilen Sie die Klasse in Dreier- oder Vierergruppen ein und geben Sie jeder Gruppe ein Szenario.
- Bitten Sie jede Gruppe, das Szenario zusammen zu lesen.
- Bitten Sie jede Gruppe, die folgenden Fragen zu ihrem Szenario zu besprechen.
 - Was geschieht in diesem Szenario?

- Zu welchem Zeitpunkt hätten die Protagonist*innen umsichtiger oder sorgfältiger sein können?
- Was hätten die Protagonist*innen anstelle ihres tatsächlichen Verhaltens tun können?
- Anschließend wird jede Gruppe planen, wie sie dem Rest der Klasse das Szenario mit der umsichtigen Variante vorführen möchte. (Geben Sie den Kindern dafür vier oder mehr Minuten Zeit.) Die Schüler*innen können die Protagonist*innen des Szenarios darstellen oder auch Empfindungen, Gefühle oder Gedanken spielen.
- Holen Sie die Klasse zusammen und laden Sie jede Gruppe ein, ihren Sketch vorzuführen, während die anderen zuschauen.
- Falls Sie den Eindruck haben, dass die Darstellung unklar war, lesen Sie das Szenario vor, damit allen klar ist, wovon der Sketch handelt.
- Lassen Sie die Schüler*innen im Publikum erklären, in welchen Momenten sie beobachtet haben, dass die Protagonist*innen umsichtig waren.
- Bitten Sie die nächste Gruppe, ihr Szenario darzustellen, und wiederholen Sie den Ablauf.

Tipps für den Unterricht

- Die Kinder können das zu zweit oder in kleinen Gruppen tun. Jede Gruppe bekommt einen Ausdruck mit allen Szenarien oder nur ein einzelnes Szenario.
- Vergessen Sie nicht, die Namen der Protagonist*innen zu ändern, wenn sie wie ein Kind in der Klasse heißen.

- Schreiben Sie die Fragen an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen.
- Sie haben leere Karten zu Ihrer Verfügung, falls Sie sich eigene Szenarien ausdenken oder Ihren Schüler*innen erlauben möchten, eigene Szenarien zu entwickeln.

Szenarien zu Umsicht und Sorgfalt

(Auch am Ende dieser Lernerfahrung in Kartenform zum Ausdrucken zu finden.)

1. Martin spielt auf dem Sportplatz Fußball. Sein Team hat noch kein Tor geschossen, ganz im Gegensatz zum anderen Team. Etliche von Martins Freund*innen sind im anderen Team; sie lachen und freuen sich, wenn sie ein Tor erzielen. Jetzt treffen sie schon wieder; eine*r von Martins Freund*innen springt direkt neben Martin auf und ab und sagt: „Wir sind so gut!“ Martin schubst seine*n Freund*in zu Boden.
2. Rosa ist gern hilfsbereit. Sie ist oft die Erste, die ihre Hilfe anbietet, selbst wenn sie gerade mit etwas anderem beschäftigt ist. Einmal bemerkte sie während einer Schreibarbeit, dass ein anderes Kind nicht an ein benötigtes Material heranreichte. „Ich helfe dir“, rief Rosa durch den Raum. Sie rannte hin, schnappte sich einen Stuhl und stellte sich rasch drauf, um das Material zu holen. In ihrer Eile hatte sie nicht bemerkt, dass der Stuhl wacklig war; sie stürzte zu Boden und verletzte sich das Handgelenk.
3. Oskar hatte ein phantastisches Wochenende hinter sich. Er hatte bei seinem besten Freund übernachtet, Basketball gespielt und in seinem Lieblingsrestaurant gegessen. Montags in der Schule dürfen alle von ihrem Wochenende erzählen, und er konnte es kaum erwarten. Gerade war eine Mitschüler*in dran, die davon erzählte, wie sie bei einer Freundin übernachtet hatte. Oskar unterbrach sie unvermittelt und platzte heraus: „Ich hab auch bei einem Freund geschlafen und Basketball gespielt und ich hab in meinem Lieblingsrestaurant gegessen!“
4. Jadon und seine Klasse machten ein Projekt, das u.a. erforderte, stabile hohe Gebilde aus Klötzen zu bauen. Als alle fertig waren, sahen sich die Kinder die einzelnen Bauwerke an, und jedes Kind erklärte seine Arbeit. In seiner Aufregung, sich einen guten Platz zu sichern, um möglichst gut sehen zu können, stolperte Jadon über ein anderes Kind und riss ein Bauwerk um.
5. Tanjas Klasse durfte besondere Kissen nutzen, wenn am Ende des Schultages etwas vorgelesen wurde. Tanja liebte diese Kissen. Eines Tages bemerkte sie während des Vorlesens einen langen Faden, der aus dem Kissen hing. Sie lauschte der Geschichte und zog dabei an diesem Faden, ohne zu merken, was sie tat. Als sie sich das Kissen ein paar Minuten später anschaute, war ein großes Loch darin entstanden.
6. Emerson war sehr hungrig und half ihrer Mutter, Nudeln zu kochen. Als ihre Mutter einen Moment nicht hinsah, nahm sie einen Löffel und fischte sich eine Nudel aus dem sprudelnden Wasser. Sie steckte sie schnell in den Mund und merkte erst zu spät, wie heiß sie war.

7. Tenzin wollte in der Cafeteria unbedingt neben seinen Freund*innen sitzen, um mit ihnen zusammen das Comicheft anzuschauen, das er mitgebracht und unter seinen Arm geklemmt hatte. Auf seinem Tablett türmte sich das Essen, und er beschloss zudem, sein Getränk obenauf zu balancieren, damit er nicht nochmal aufstehen musste, um es zu holen. Auf dem Weg zu dem Tisch, an dem seine Freund*innen saßen, ließ er das Tablett fallen.

REFLEXION | 5 Minuten

Den Geist mit einer Ressource beruhigen*

Diese Reflexion ist die gleiche wie in der vorherigen Lernerfahrung. Wir empfehlen Ihnen, diese Praxis regelmäßig mit Ihren Schüler*innen durchzuführen, um den Aufmerksamkeitsmuskel zu stärken.

Beispielskript

- „Lasst uns üben, unsere Aufmerksamkeit ein wenig zu stärken. Wir werden das mit einer Ressource tun, so, wie wir das bisher immer getan haben, nur dass wir dieses Mal unsere Aufmerksamkeit etwas länger aufrecht erhalten.“
- Damit wir uns besser konzentrieren können, werden wir unseren Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen.
- Ich werde euch durch die Übung leiten; anschließend können wir uns austauschen.
- Suche dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst dir auch eine neue auswählen oder dir eine vorstellen.

- Vergegenwärtigen wir uns nun unsere Ressource. Lasst uns sehen, ob wir im Geist einige Augenblicke lang ausschließlich auf unsere Ressource achten schenken können. (Pause.)
- Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung im Körper verspürst, kannst du darauf achten. Wenn dich lieber erden möchtest, kannst du auch das tun. Wofür immer du dich entscheidest: Wir werden ein wenig in Stille verweilen und ein paar Momente lang aufmerksam sein. (Pause.)
- Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, versuche aber, dabei niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Wenn du merkst, dass du abgelenkt warst und nicht mehr an deine Ressource gedacht hast, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zu ihr zurücklenken. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 15-30 Sekunden oder länger.)
- Lasst uns das nun abschließen. Ihr könnt die Augen öffnen.“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was ist euch aufgefallen, als ihr dieses Mal etwas länger auf eure Ressource geachtet habt?“
- Konntet ihr aufmerksam bleiben?
- Was habt ihr getan, wenn ihr eure Aufmerksamkeit verloren habt oder abgelenkt wurdet?
- Wird es durch das Üben leichter oder schwe-

rer für euch, aufmerksam zu sein? Kannst du irgendwelche Veränderungen wahrnehmen?

- *Nimmst du einen Unterschied in der Klasse wahr, wenn wir üben?"*

Geben Sie den Schüler*innen Gelegenheit für eine Rückmeldung; bei Bedarf können sie das Wort auch weitergeben.

OPTIONAL: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN 1 | 10 Minuten

Den Becher weiterreichen

Übersicht

Bei dieser Aktivität geben die Schüler*innen einen nahezu randvoll mit Wasser gefüllten Becher herum, um mehr über Aufmerksamkeit zu erfahren. Füllen Sie einen Becher fast bis zum Rand bzw. so voll, dass die Kinder Ihrer Ansicht nach noch damit umgehen können. Die Kinder sollen das Gefäß im Kreis von Hand zu Hand weitergeben. Sie können sie zwischendurch unterbrechen, um darauf zu achten, welche Empfindungen sie im Körper spüren, wenn der Becher näher kommt oder sie an der Reihe sind (Spüren und Verfolgen), bzw. wenn sie andere beobachten, nachdem sie selbst bereits an der Reihe waren.

Diese Aufgabe kann einige Kinder nervös machen, erinnern Sie die Klasse also daran, dass es hier nur um Wasser geht: Obwohl alle versuchen sollten, nichts zu verschütten, wird kein Schaden angerichtet, wenn doch ein wenig daneben geht. Diese Aktivität erlaubt den Schüler*innen zu spüren, wie sie Umsicht und Sorgfalt in ihrem Körper spüren, und hilft ihnen, die Qualität ihrer Aufmerksamkeit selbst zu beobachten.

Beispielskript

- *„Wir nutzen nun unsere Aufmerksamkeit so gut wir können in einem kleinen Spiel.*
- *Lasst uns zusammen einen Kreis bilden.“*

Gießen Sie ganz langsam Wasser in einen kleinen Pappbecher.

- *„Ist jemandem aufgefallen, dass er*sie aufmerksamer wurde, als ich das Wasser eingegossen habe? Hast du bemerkt, was du dabei gedacht hast?*
- *Wir geben diesen Becher im Kreis herum und versuchen dabei nichts zu verschütten.*
- *Dabei solltet Ihr ein paar wichtige Dinge bedenken:*

1. *Versucht euch auf den Becher zu konzentrieren. Wenn wir etwas tun und intensiv darauf achten, also unseren Fokus genau dort lassen, nennen wir das Achtsamkeit. Wir veranstalten hier kein Rennen. Nimm dir soviel Zeit, wie du brauchst.*
2. *Schau zu, wie der Becher im Kreis weitergegeben wird, und achte darauf, ob du wahrnehmen kannst, wie dein Körper und dein Geist reagieren, wenn sich der Becher dir nähert. Zu bemerken, was in uns vor sich geht, bedeutet bewusst und aufmerksam oder gewahr zu sein: Wir achten auf die Dinge im Inneren.*
3. *Indem wir darauf achten, nichts zu verschütten, üben wir umsichtig und sorgfältig zu sein. Doch falls etwas verschüttet wird: Es ist es nur Wasser, also macht euch keine Sorgen, wenn etwas daneben geht.*

- *Okay, fangen wir an!"*

Lassen Sie die Klasse den Becher langsam weitergeben. Nachdem drei oder vier Kinder das Gefäß weitergereicht haben, erinnern Sie die Schüler*innen daran, auf ihren Körper zu achten:

- *„Nehmt wahr, was ihr im Körper spürt, während ihr zuschaut, wie der Becher im Kreis herumgegeben wird.“*
- *Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmt auch diese wahr. So üben wir wahrzunehmen, was gerade in uns geschieht.“*

Ist der Becher einmal durch den Kreis gewandert, geben Sie allen einen Moment Zeit, über ihre Erfahrungen nachzudenken. Bitten Sie die Kinder, sich zu vergegenwärtigen, wie sie sich sowohl beim Zuschauen als auch beim Weiterreichen gefühlt hatten. Hier sind einige Beispielfragen, die Sie nutzen können, um ein Gespräch über die Aktivität anzuregen:

- *„Denkt einen Moment darüber nach, wie ihr euch während dieses Spiels gefühlt habt, bevor wir uns austauschen. Was habt ihr in eurem Körper wahrgenommen?“*
- *Wer möchte etwas davon mitteilen, was sie*er bemerkt hat? (Gut! Du warst dir also deiner gewahr.)*
- *Wer konnte Empfindungen im Körper spüren, als andere den Becher weiterreichten? Was hast du gespürt, und wo? (Gut! Du warst also präsent und aufmerksam.)*
- *Habt ihr Momente bemerkt, in denen ihr eure Aufmerksamkeit verloren habt, in denen sie zu etwas anderem abgeschweift ist? Was hat euch abgelenkt?*

- *Wie ist es euch gelungen, Achtsamkeit zu üben, indem ihr mit eurer Aufmerksamkeit beim Becher geblieben seid? Was hat euch geholfen, aufmerksam zu bleiben?*
- *Wer übte Umsicht, indem er*sie versuchte, nichts zu verschütten? Hebt die Hand!*
- *Konntet ihr euren Fokus wieder auf den Becher richten, wenn ihr die Aufmerksamkeit dafür verloren hattet?*
- *Wann seid ihr sonst noch derart aufmerksam?*
- *Dieses Spiel ist eine gute Übung für andere Dinge, die unsere Aufmerksamkeit erfordern. Kannst du einige nennen?“*

Ihre Schüler*innen wollen es vielleicht gleich noch einmal versuchen. Optional können sie auch zwei Becher gleichzeitig in entgegengesetzten Richtungen herumgeben.

Optional: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN 2 | 10 Minuten

Spiegeln

Übersicht

- Bei dieser Aktivität spiegeln zwei Personen die Bewegungen ihrer Arme wider, wobei zunächst die eine Person führt und die andere folgt und die Bewegungen nachahmt, bevor anschließend die Rollen wechseln. Es ist ratsam, dies vorher selbst zu üben. Sie können auch gemeinsam mit einem Kind üben und das Spiel dann zusammen der Klasse vorführen.
- Die Übung löst oft das Gefühl aus, stark aufeinander eingeschwungen zu sein, was einen

Aspekt fokussierter Aufmerksamkeit aufzeigt: Geist und Körper „verschmelzen“ in der Aktivität, und wir verlieren die Dinge um uns herum aus den Augen. Vielleicht erleben manche Schüler*innen einen Zustand von „Flow“, und häufig verlieren die Kinder den Überblick darüber, wer führt und wer folgt.

Die Aktivität anleiten

Wenn Sie möchten, machen Sie die Übung zuerst zusammen mit einem Kind vor. Teilen Sie die Klasse dann in Paare auf, bei denen ein Kind „A“ ist und eines „B“. Die Paare stehen sich gegenüber und halten ihre Hände vor sich hoch, als wären sie nur wenige Zentimeter von einem Spiegel entfernt.

- *„Lasst uns zunächst die Energie zwischen den Händen spüren. Wir werden diese Aktivität in Stille machen, damit wir aufmerksam sein und über unsere volle Achtsamkeit verfügen können. Später werden wir uns gemeinsam über unsere Erfahrungen austauschen.“*
- *A kann nun beginnen, eine Hand sehr langsam zu bewegen. B wird Achtsamkeit nutzen, um der Bewegung so genau wie möglich zu folgen und sie zu spiegeln. In der Rolle von B werdet ihr jedes Detail der Bewegung der Hand eures Gegenübers übernehmen, so als ob ihr ein exakter Spiegel wärt.*
- *Jetzt kann A die andere Hand sehr langsam bewegen, und B folgt der Bewegung achtsam und aufmerksam.*
- *Versucht nun, beide Hände vor und zurück und nach oben und unten zu bewegen. Bewegt euch flüssig, aber langsam.*
- *Jetzt lasst uns gewahr werden, was in unserem Geist und unserem Körper gerade passiert.“*

Geben Sie den Kindern ein paar Minuten Zeit für das Spiegeln und lassen Sie sie dann die Rollen wechseln, so dass nun das Kind führt, das die Bewegungen eben spiegelte. Wenn Ihnen ausreichend Zeit zur Verfügung steht, können Sie die Schüler*innen bitten, ihre Körperhaltung leicht zu verändern, beispielsweise auf einem Fuß zu balancieren, das Gewicht zu verlagern oder sich ein wenig zur Seite zu drehen, so dass sich die Paare nicht frontal gegenüberstehen. Ist ein Paar besonders gut aufeinander eingespielt, können Sie es bitten, heimlich zu bestimmen, welches Kind führt und welches der Spiegel ist, und dann die Klasse die Rollen raten lassen.

Nach dem Spiel regen Sie Ihre Schüler*innen mit ähnlichen Fragen zur Diskussion an wie bei „Den Becher weitergeben“:

- *„Wisst ihr noch, wie wir gesagt haben, dass unsere Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe ist. Worauf haben wir gerade die Taschenlampe gerichtet?“*
- *Was geschah in eurem Körper und Geist? Was habt ihr wahrgenommen und bemerkt?*
- *Bei welchen anderen Gelegenheiten seid ihr ebenso aufmerksam?*
- *Dieses Spiel ist eine gute Übung für andere Dinge, die unsere Aufmerksamkeit erfordern. Kannst du einige nennen?“*

1. Martin spielt auf dem Sportplatz Fußball. Sein Team hat noch kein Tor geschossen, ganz im Gegensatz zum anderen Team. Etliche von Martins Freund*innen sind im anderen Team; sie lachen und freuen sich, wenn sie ein Tor erzielen. Jetzt treffen sie schon wieder; eine*r von Martins Freund*innen springt direkt neben Martin auf und ab und sagt: „Wir sind so gut!“ Martin schubst seine*n Freund*in zu Boden.

2. Rosa ist gern hilfsbereit. Sie ist oft die Erste, die ihre Hilfe anbietet, selbst wenn sie gerade mit etwas anderem beschäftigt ist. Einmal bemerkte sie während einer Schreibearbeit, dass ein anderes Kind nicht an ein benötigtes Material heranreichte. „Ich helfe dir“, rief Rosa durch den Raum. Sie rannte hin, schnappte sich einen Stuhl und stellte sich rasch drauf, um das Material zu holen. In ihrer Eile hatte sie nicht bemerkt, dass der Stuhl wacklig war; sie stürzte zu Boden und verletzte sich das Handgelenk.

3. Oskar hatte ein phantastisches Wochenende hinter sich. Er hatte bei seinem besten Freund übernachtet, Basketball gespielt und in seinem Lieblingsrestaurant gegessen. Montags in der Schule dürfen alle von ihrem Wochenende erzählen, und er konnte es kaum erwarten. Gerade war eine Mitschülerin dran, die davon erzählte, wie sie bei einer Freundin übernachtet hatte. Oskar unterbrach sie unvermittelt und platzte heraus: „Ich hab auch bei einem Freund geschlafen und Basketball gespielt und ich hab in meinem Lieblingsrestaurant gegessen!“

4. Jadon und seine Klasse machten ein Projekt, das u.a. erforderte, stabile hohe Gebilde aus Klötzen zu bauen. Als alle fertig waren, sahen sich die Kinder die einzelnen Bauwerke an, und jedes Kind erklärte seine Arbeit. In seiner Aufregung, sich einen guten Platz zu sichern, um möglichst gut sehen zu können, stolperte Jadon über ein anderes Kind und riss ein Bauwerk um.

5. Tanjas Klasse durfte besondere Kissen nutzen, wenn ihr Lehrer ihnen am Ende des Schultages etwas vorlas. Tanja liebte diese Kissen. Eines Tages bemerkte sie während des Vorlesens einen langen Faden, der aus dem Kissen hing. Sie lauschte der Geschichte und zog dabei an diesem Faden, ohne zu merken, was sie tat. Als sie sich das Kissen ein paar Minuten später anschaute, war ein großes Loch darin entstanden.

6. Emerson war sehr hungrig und half ihrer Mutter, Nudeln zu kochen. Als ihre Mutter einen Moment nicht hinsah, nahm sie einen Löffel und fischte sich eine Nudel aus dem sprudelnden Wasser. Sie steckte sie schnell in den Mund und merkte erst zu spät, wie heiß sie war.

7. Tenzin wollte in der Cafeteria unbedingt neben seinen Freund*innen sitzen, um mit ihnen zusammen das Comicheft anzuschauen, das er mitgebracht und unter seinen Arm geklemmt hatte. Auf seinem Tablett türmte sich das Essen, und er beschloss zudem, sein Getränk obenauf zu balancieren, damit er nicht nochmal aufstehen musste, um es zu holen. Auf dem Weg zu dem Tisch, an dem seine Freund*innen saßen, ließ er das Tablett fallen.

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es zu zeigen, wie Aufmerksamkeit kultiviert werden kann, wenn sie einfachen Verrichtungen wie Zuhören, Essen und Gehen gilt, die zwar leicht stimulieren, aber nicht übermäßig anregend sind, bevor wir zu noch neutraleren Dingen wie dem Atem übergehen. Sie führt das Konzept von „Funken und Waldbrand“ als Analogie dazu ein, wie unsere Gefühle und Impulse außer Kontrolle geraten und uns

in Schwierigkeiten bringen können, wenn wir nicht sorgfältig auf sie achten und rechtzeitig einen Umgang mit ihnen finden. Diese Lernerfahrung enthält zahlreiche Aktivitäten und kann ohne weiteres auf mehrere Sitzungen aufgeteilt werden.

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

LERNZIELE

- Schüler*innen werden
- erfahren, dass wir bei jeder Aktivität unsere Aufmerksamkeit schulen können;
 - achtsames Essen üben;
 - achtsames Gehen üben und lernen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- das bereitgestellte Szenario,
- eine Abbildung zu Funken und Waldbrand (am Ende dieses Kapitels zu finden),
- ein Glockenspiel oder eine Glocke,
- Optional: genügend kleine Snacks wie Trauben, Rosinen, Cocktailtomaten, Salzstangen o.ä., dass sich jedes Kind zwei davon nehmen kann, Servietten, ein offener Raum, in dem die Kinder zusammen im Kreis gehen können.

DAUER

40 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Wir haben uns damit beschäftigt, wie wir aufmerksam sein können. Was habt ihr über Aufmerksamkeit gelernt?
- Habt ihr beobachtet, wie andere Menschen aufmerksam waren bzw. nicht aufmerksam waren? Möchte jemand ein Beispiel nennen?
- Sind euch andere Dinge eingefallen, bei denen Aufmerksamkeit hilfreich ist? Wenn du an den gestrigen oder heutigen Tag denkst: Kannst du eine Situation nennen, in der du Aufmerksamkeit genutzt hast?
- Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen, damit wir für die Aktivitäten, die wir gleich tun werden, aufmerksam sein können. Nehmt eine bequeme, entspannte Haltung ein, die euch hilft, mit der Aufmerksamkeit hier zu bleiben. Lasst uns den Blick senken oder die Augen schließen.
- Nun werden wir uns erden oder eine Ressource nutzen. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich für eine Ressource zu entscheiden, die dich heute unterstützen soll. Hebe die linke Hand, wenn du dich entschieden hast. Fangen wir an. Wenn du dich erdest, achte auf den Kontakt deines Körpers mit dem Boden, dem Stuhl oder einer anderen Fläche.
- Wenn du eine Ressource nutzt, vergegenwärtige dir deine Ressource.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du zu einer angenehmen oder neutralen Empfindung in deinem Körper übergehen und dich stattdessen darauf konzentrieren. (Halten Sie 15-30 Sekunden oder auch länger inne, ab-

hängig davon, was Ihren Schüler*innen möglich ist.)

- Was hast du bemerkt?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 8 Minuten

Der Funke und der Waldbrand

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse lesen die Schüler*innen ein Szenario und wiederholen dabei die Metapher von Funke und Waldbrand als eine Repräsentation von Gefühlen und Impulsen. Anschließend sprechen sie über Situationen, in denen sie selbst umsichtig und sorgfältig waren.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Gefühle und Impulse können wie ein Funke sein, der sich rasch zu einem Waldbrand auswächst, wenn wir ihn nicht rechtzeitig entdecken.
- Es ist wichtig, unsere Funken wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, bevor sie sich zu einem Feuer auswachsen; das ist leichter, wenn wir unsere Aufmerksamkeits-„Muskulatur“ stärken.
- Solange ein Feuer nur aus einem Funken besteht, ist es leicht zu löschen, selbst ein Kind kann dies tun. Wenn es zu einem Waldbrand geworden ist, brennt es solange, bis es sich selbst verzehrt hat.

Benötigtes Material

- das unten bereitgestellte Szenario,
- eine Abbildung zu Funken und Waldbrand (am Ende dieses Kapitels zu finden).

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich gegenseitig an die Metapher von Funke und Waldbrand zu erinnern. Zeigen Sie den Schüler*innen ein Bild oder ein Video von einem Waldbrand. (Bei Bedarf finden Sie weiter unten ein Beispielskript.)
- Erzählen Sie die nachfolgende Geschichte.
- Geben Sie den Kindern Gelegenheit, über die Geschichte nachzudenken. Fragen Sie dann:
 - Was geschah in der Geschichte?
 - Was war der Funke für den Protagonisten?
 - Was könnte das nächste Mal geschehen, wenn er den Funken nicht bemerkt?
 - Was könnte er tun, um den Funken zu bemerken?
 - Wieso ist es gut für uns, unsere Funken wahrzunehmen?
 - Wie helfen wir anderen, wenn wir unsere Funken wahrnehmen?

Tipps für den Unterricht

- Sie können die Gedanken des Hauptprotagonisten an die Tafel schreiben und mit Pfeilen verbinden, um deutlich zu machen, wie einer zum anderen führt.
- Sie können zusammen mit Ihren Schüler*innen den Comic „Sparks!“ (in den ergänzenden Materialien zu SEE Learning enthalten) oder eine ähnliche Geschichte anschauen, in der das Konzept eines Gefühlsfunken illustriert wird, der sich zum Waldbrand auswächst

bzw. von jemandem gelöscht wird, bevor dies geschieht.

Beispielskript

- *„Wer kann mir sagen, was hier passiert? (Zeigen Sie das Bild eines Waldbrands.)*
- *Weiß jemand, wie ein Waldbrand entsteht? Wie groß ist das Feuer ganz am Anfang?*
- *Wie kann der Funke oder die kleine Flamme gelöscht werden, wenn das Feuer gerade erst aufflackert? Wer kann das tun?*
- *Wie ist es, wenn das Feuer schon so groß ist? Wie kann es gelöscht werden? Ist es schwieriger, das Feuer zu löschen, wenn es sich um einen so großen Waldbrand handelt?*
- *Wir haben über Dinge in unserem Innern gesprochen, wie Gedanken und Gefühle. Inwiefern könnten unsere Gefühle wie ein Funke sein, der sich zu einem Waldbrand auswächst?*
- *Was passiert, wenn jemand ein Gefühl verspürt und dieses immer größer wird, bis die betreffende Person plötzlich sehr wütend oder wirklich unglücklich ist?*
- *Was hätte diese Person tun können, wenn sie das Gefühl bemerkt hätte, als es erst ein kleiner Funke war?*
- *Wie könnten wir in Bezug auf diese Funken vorsichtig oder umsichtig sein, bevor sie sich in Waldbrände verwandeln?*
- *Lasst uns zusammen ein kurzes Szenario lesen und noch ein wenig über diese Metapher sprechen.*

- (Stellen Sie folgende Fragen, wenn Sie das Szenario gelesen haben:)
- Was geschah in der Geschichte?
- Was war der Funke für den Protagonisten?
- Was könnte das nächste Mal geschehen, wenn er den Funken nicht bemerkt?
- Was könnte er tun, um den Funken zu bemerken?
- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du einen Funken bemerkt und gelöscht hast, bevor er zum Waldbrand wurde? Was hast du getan, um dir zu helfen?
- Wieso ist es gut für uns, unsere Funken wahrzunehmen?
- Wie helfen wir anderen, wenn wir unsere Funken wahrnehmen?"

Beispielszenario

Louis bekommt seine Mathe-Arbeit zurück. Er sah, dass er drei Aufgaben nicht richtig gelöst hatte und durchgefallen war. Er dachte: „Ich hab diese Arbeit vermasselt, ich bin eine Null in Mathe.“ Dann dachte er: „Ich werde nie gut sein in Mathe, und das heißt, dass ich kein guter Schüler bin; ich werde nicht studieren können, keinen guten Job bekommen und kein glückliches und erfolgreiches Leben führen...“

REFLEXION 1 | 12 Minuten

Achtsam Zuhören*

Übersicht

In dieser Übung versuchen die Schüler*innen, achtsam zuzuhören. Sie dient auch dazu, sich nach der Diskussion über umsichtiges Verhalten

und die Beispiele der Kinder zu erden, da dies auf manche aktivierend wirken kann.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können für jede Aktivität aufmerksam sein.
- Wir nehmen mehr wahr, wenn wir sorgfältig achtgeben.
- Aufmerksamkeit kann Dinge lebendiger und interessanter machen.
- Auch wenn Dinge auf den ersten Blick gleich aussehen, ist jede Sache einzigartig und in irgendeiner Hinsicht verschieden.
- Aufmerksam zu sein kann Körper und Geist beruhigen.

Beispielskript

- „Suche dir einen bequemen Ort hier im Raum. Vielleicht magst du die Augen schließen; wenn dir das nicht so lieb ist, kannst du den Blick auch auf den Boden richten. Atmen wir zweimal ein und aus, um anzukommen.“
- Wir konzentrieren uns zunächst auf Dinge, die weit von uns entfernt sind. Öffnet die Ohren so weit ihr könnt. Könnt ihr hören, welches Geräusch am weitesten entfernt ist? Ihr müsst nicht erkennen, was das für ein Geräusch ist, nehmt es einfach nur wahr.
- Jetzt lauschen wir auf Geräusche hier im Gebäude.
- Jetzt engen wir unseren Fokus weiter ein und horchen auf die Geräusche hier im Raum.
- Und schließlich nehmen wir den Fokus so dicht wie möglich zu uns heran: Welche Geräusche hört ihr im Innern eures Körpers?

- *Öffnet die Augen und kommt mit eurer Aufmerksamkeit wieder hier an: Wie fühlt ihr euch? In welcher Zone befindet ihr euch gerade?*
- *Welche Empfindungen nehmt ihr im Körper wahr? Hat sich eure Atmung verändert?*
- *Was könnten wir sonst noch achtsam tun?“*

REFLEXION 2 | 12 Minuten

Achtsam Schreiben*

Übersicht

In dieser Übung versuchen die Schüler*innen, achtsam zu schreiben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können für jede Aktivität aufmerksam sein.
- Wir nehmen mehr wahr, wenn wir sorgfältig achtgeben.
- Aufmerksamkeit kann Dinge lebendiger und interessanter machen
- Auch wenn Dinge auf den ersten Blick gleich aussehen, ist jede Sache einzigartig und in irgendeiner Hinsicht verschieden.
- Aufmerksam zu sein kann Körper und Geist beruhigen.

Benötigtes Material

- SEE Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien für jedes Kind.

Anleitung

- Teilen Sie die SEE Learning-Tagebücher aus; achten Sie darauf, dass jedes Kind einen Stift hat.

- Laden Sie die Kinder zu einer achtsamen Schreibübung ein.
- Leiten Sie achtsames Schreiben anhand des Alphabets an.
- Besprechen Sie die Erfahrung.

Beispielskript

- *„Wir werden nun auf etwas achten, bei dem Aufmerksamkeit eine etwas größere Herausforderung darstellt, und zwar Schreiben.*
- *Nimm wahr, wie du sitzt: sitzt du bequem genug für eine kurze Schreibübung?*
- *Lasst uns einmal ein- und ausatmen, um in dieser bequemen Haltung für achtsames Schreiben anzukommen.*
- *Hebe langsam deinen Bleistift hoch. Nimm wahr, wie du ihn festhältst. Wo spürst du ihn in der Hand oder an den Fingern? Kannst du noch etwas anderes mit einem anderen Sinnesorgan wahrnehmen?*
- *Setze den Bleistift langsam auf das Papier, aber bewege ihn dort noch nicht weiter. (Pause)*
- *Ihr werdet gleich das Alphabet in Kleinschrift schreiben, haltet jedoch noch einen Moment inne.*
- *Achte beim Schreiben darauf, wie sich der Bleistift anfühlt, wenn er gegen das Papier drückt. Nimm die Bewegung deiner Hand wahr und vergiss nicht zu atmen. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, nimm das wahr und lenke sie wieder zurück.*
- *Wenn du fertig bist, lege den Bleistift langsam weg und nimm drei Atemzüge.*

- *Nachbesprechung: In welcher Zone befindest du dich jetzt?*
- *Welche Empfindungen im Körper nimmst du wahr? Hat sich deine Atmung verändert?*
- *War es schwierig, für alle 26 Buchstaben aufmerksam zu sein? Wie sieht deine Handschrift aus? Hat sie sich verändert?*
- *Was könnten wir noch achtsam tun?"*

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

Hier ist keine Nachbesprechung angeführt, da jede Reflexion ihre eigenen spezifischen Fragen zur Diskussion enthält.

OPTIONAL: REFLEXION 1 | 12 Minuten

*Achtsam Essen**

Übersicht

Hier üben die Schüler*innen, achtsam zu essen, indem sie ein Nahrungsmittel zunächst erkunden und dann langsam und aufmerksam essen.

Benötigtes Material

- ausreichend kleine Snacks wie Trauben, Rosinen, Cocktailtomaten, Salzstangen, Cracker o.ä., dass sich jedes Kind zwei davon nehmen kann,
- Servietten.

Anleitung

- Legen Sie die Lebensmittel auf einen Teller, den Sie herumreichen können. Lassen Sie die Kinder wissen, dass sie die kleinen Snacks zum Schluss essen werden.
- Laden Sie die Kinder ein, sich einen kleinen Snack und eine Serviette zu nehmen und den Teller dann weiterzureichen. Achten Sie darauf, dass die Kinder den Happen nicht gleich aufessen.
- Erinnern Sie die Schüler*innen an „Ich nehme wahr, ich frage mich“ und sagen Sie ihnen, dass diese Aktivität ganz ähnlich ist. Kündigen Sie an, dass sie mit allen Sinnen für das Nahrungsmittel aufmerksam sein werden. Es wird ein langsamer Prozess werden. (Nutzen Sie das nachfolgende Skript, wenn Sie mögen.)
- Bleiben Sie mit den Kindern am Ende im Kreis stehen (wenn der Timer oder das Glockenspiel ertönt), und besprechen Sie die Übung mit den untenstehenden Fragen nach.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie auf Allergien und andere spezielle Bedingungen in Ihrer Gruppe.
- Wenn eine angeregte Diskussion über „Achtsames Essen“ entsteht, verschieben Sie das achtsame Gehen oder Zuhören auf einen anderen Tag.

Beispielskript

- *„Wir üben jetzt, achtsam zu essen. Das heißt, wir werden sehr aufmerksam essen. Lasst uns schauen, was das bedeutet.“*
- *Ich habe hier ein paar Kleinigkeiten zu essen und einige Servietten. Ich nehme mir einen*

Happen und eine Serviette und gebe den Teller dann weiter. Ihr könnt euch etwas zu essen nehmen und den Teller an die nächste Person weiterreichen, bis alle etwas haben. Iss deinen kleinen Snack aber noch nicht – leg ihn nur auf die Serviette.

- Wir haben schon mal ‚Ich nehme wahr, ich frage mich‘ gespielt, wo wir uns zusammen ... (den Gegenstand, den Sie für diese Aktivität benutzt haben) angesehen haben. Wir haben sehr genau auf diesen Gegenstand geachtet und alles Mögliche wahrgenommen.
- Etwas Ähnliches werden wir mit diesem kleinen Snack machen. Lasst uns mit allen Sinnen dafür aufmerksam sein und sehen, was uns auffällt. Wir können ihn anschauen, daran riechen, ihn in der Hand oder an den Lippen spüren und ihm sogar zuhören. Und bald werden wir ihn kosten, aber jetzt noch nicht. Am Ende der Übung tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus.
- Was nimmst du an deinem Snack wahr, wenn du ihn anschaust (beispielsweise seine Farbe, wie er das Licht reflektiert, seine Oberfläche). Nun schau noch mal hin... Gibt es ein weiteres Detail, das du bisher nicht bemerkt hast? Hebe ihn nun hoch – fällt dir noch etwas auf? Jetzt riech mal dran. Nimmt jemand einen Geruch wahr? Passiert etwas in deinem Mund, wenn du ihn dir anschaust? Nimmst du irgendwelche Gedanken wahr, wenn du daran denkst, diesen Snack zu essen? Vielleicht denkst du: ‚Menno, ich kann es kaum erwarten!‘ oder ‚Igitt, ich will das nicht essen!‘ Vielleicht bist du auch ein wenig neugierig oder schlicht neutral.
- Jetzt werden wir den kleinen Happen essen,

aber wir werden es achtsam tun. Das heißt, wir werden sehr aufmerksam sein und auch nicht alles auf einmal essen.

- Nimm deinen Snack in den Mund, aber beiß‘ noch nicht drauf. Spür einfach, wie er sich in deinem Mund anfühlt.
- Jetzt nimm einen ersten Bissen – nur einen Bissen. Achte genau darauf, was du wahrnimmst.
- Nimm nun noch ein paar Bissen, aber tu das ganz langsam. Du brauchst noch nichts zu sagen: Was fällt dir auf? Bleibt der Geschmack gleich oder ändert er sich? Nimmst du irgendwelche Gedanken wahr?
- Nehmen wir uns Zeit, unseren Snack achtsam zu essen und unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Gleichzeitig nutzen wir Gewahrsein, um wahrzunehmen, was uns auffällt. Lasst uns das in Stille tun; hebe deine Hand, wenn du fertig gegessen hast. (Warten Sie, bis die meisten Schüler*innen fertig sind, und läuten Sie dann die Glocke.)
- Lasst uns jetzt hören, was wir bemerkt haben. Was hast du wahrgenommen?
- Fragen Sie dann:
 - Was hast du im Innern wahrgenommen? (Fragen Sie spezifisch nach Empfindungen und wo diese im Körper spürbar waren; damit verstärken Sie das Erlernte aus Kapitel 2.)
 - In welcher Zone befindest du dich jetzt?
 - Habt ihr beim achtsamen Essen bzw. dem Verteilen der Snacks Momente der Freundlichkeit wahrgenommen?

- *Wir haben alle den Snack von jemandem bekommen, und diese Person hat ihn von einer anderen Person erhalten, nicht wahr? Wie viele freundliche Handlungen, die dazu geführt haben, dass du deinen Snack in Händen hältst, kannst du aufzählen?*
- *Denkst du, du könntest auch andere Nahrungsmittel oder zu anderen Zeiten achtsam essen? Wenn du magst, kannst du auch zu Hause oder mittags in der Schule achtsam essen.*
- *Was könnten wir noch achtsam tun? (Laden Sie die Kinder ein, sich auszutauschen.)*

Wenn Sie Zeit haben, wiederholen Sie die Aktivität mit dem gleichen oder einem anderen Snack. Schließen Sie mit dem Hinweis, dass wir alles achtsam und aufmerksam essen können.

OPTIONAL: REFLEXION 2 | 12 Minuten Achtsam Gehen*

Übersicht

- Bei dieser Aktivität gehen die Schüler*innen langsam in einer Reihe, während sie auf den einfachen Akt des Gehens und die Empfindungen der Füße am Boden achten.
- Achtsames Gehen unterscheidet sich von achtsamen Essen dadurch, dass die Aktivität selbst wenig stimulierend und sogar langweilig sein kann. Es ist wichtig, Aufmerksamkeit mithilfe von neutralen oder „langweiligen“ Dingen zu kultivieren, da wir auf freudige und anregende Dinge ganz natürlich achten; für etwas aufmerksam zu sein, das wir weniger anregend finden, bereitet uns größere Schwierigkeiten.

Benötigtes Material

- ein offener Raum, in dem die Kinder zusammen im Kreis gehen können.

Anleitung

- Räumen Sie so viel Platz frei, so dass Ihre Klasse im Kreis gehen kann. Achten Sie darauf, dass es keine Hindernisse gibt, über die die Schüler*innen stolpern oder an denen sie sich stoßen könnten.
- Lassen Sie die Kinder einen Kreis bilden. Legen Sie einen Abstand zwischen den Kindern fest (60 bis 90 Zentimeter zwischen einem Kind und dem nächsten).
- Die Kinder sollen alle in die gleiche Richtung schauen. Legen Sie die Anzahl der Runden fest (zwei bis drei), die sie achtsam gehen werden, oder stellen Sie einen Timer (drei bis fünf Minuten).
- Führen Sie das langsame Gehen das erste Mal selbst an, bevor Sie dann ein Kind an die Spitze setzen.
- Legen Sie das Tempo fest (ein Schritt pro Ein- und Ausatmen passt oft gut).
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihren Blick zu senken, so dass sie nur die Füße des Kindes vor sich sehen.
- Bleiben Sie mit den Kindern am Ende im Kreis stehen (wenn der Timer oder das Glockenspiel ertönt), und besprechen Sie die Übung mit den untenstehenden Fragen nach.
- Lassen Sie die Klasse nach dem Ende der Übung (wenn beispielsweise der Timer

oder das Glockenspiel ertönt) im Kreis stehen und besprechen Sie die Erfahrung mithilfe der folgenden Fragen.

Tipps für den Unterricht

- Unter Umständen müssen Sie nach draußen, auf den Flur oder in die Turnhalle gehen.
- Anstatt die Aktivität selbst zu leiten, können Sie ein paar Kinder beginnen lassen, während sich die anderen der Reihe oder dem Kreis anschließen, wenn sie soweit sind. In diesem Fall schließen Sie sich selbst zuletzt an und achten vorher darauf, dass alle verstehen, was zu tun ist, und keine Schwierigkeiten damit haben, sich am achtsamen Gehen zu beteiligen.
- Wir empfehlen ihnen, diese Aktivität mehrmals durchzuführen. Wenn die Schüler*innen vertrauter damit sind, können sie die Übung auch in achtsamer Stille beginnen und beenden, indem sie zum Beispiel langsam und aufmerksam von ihrem Platz aufstehen, um sich der Reihe anzuschließen, und nach Abschluss des achtsamen Gehens langsam und still wieder auf ihren Platz zurückkehren, ein Kind nach dem anderen, bis zuletzt alle wieder sitzen. Sie können den Kindern auch die Möglichkeit geben, sich freiwillig als „Leitperson“ zu melden – die Person, welche die Aktivität beginnt und beendet sowie das Tempo vorgibt.

Beispielskript

- *„Jetzt werden wir auf etwas achten, bei dem es etwas schwieriger ist, dafür aufmerksam zu sein.“*
- *Wir gehen die ganze Zeit, also ist es schwer, darauf zu achten. Es ist einfacher, auf etwas zu achten, das neu oder aufregend oder lustig ist, nicht wahr?*

- *Lasst uns alle einen Kreis bilden und die Arme ausstrecken, um sicherzustellen, dass wir genug Platz zwischen uns haben. Tretet nun zwei große Schritte zurück.*
- *Wir werden langsam im Kreis gehen, ich führe euch an. Vielleicht mache ich einen Schritt mit dem Einatmen und einen Schritt mit dem Ausatmen. Wenn du möchtest, kannst du das auch so machen, es ist aber nicht erforderlich.*
- *Wartet, bis sich das Kind vor euch bewegt, bevor ihr losgeht. Sobald wir alle achtsam gehen, werden wir ein paar Runden drehen.*
- *Halten den Blick nach unten auf die Füße der Person vor dir gerichtet. Schaut, ob der Abstand zwischen euch beim Gehen gleich bleiben kann – nicht zu nah und nicht zu weit weg.*
- *Ich fange jetzt an, und wir machen das Ganze in Stille, ohne zu reden.*
 - *Fragen Sie nach dem Abschluss des achtsamen Gehens:*
 - *Was hast du im Körper wahrgenommen? (Fragen Sie spezifisch nach Empfindungen und wo diese im Körper spürbar waren; damit verstärken Sie das Material aus Kapitel 2.)*
 - *In welcher Zone befindest du dich jetzt?*
 - *Was ist dir beim achtsamen Gehen noch aufgefallen?*
 - *Welche anderen Aktivitäten könnten wir gemeinsam achtsam tun?“*





Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussieren

ABSICHT

Diese Lernerfahrung führt das Konzept von fokussiertem Aufmerksamkeitstraining ein, bei dem der Atem oder ein anderes neutrales Objekt (z.B. eine neutrale Empfindung) als Fokus dient. Das kann eine größere Herausforderung darstellen als frühere Aktivitäten, bei denen es darum ging, auf anregende Dinge zu achten. Gutes Aufmerksamkeitstraining bedeutet jedoch zu lernen, wie wir aufmerksam sein können, auch wenn etwas weniger stimulierend ist: auf Dinge, die wir interessant finden, achten wir ganz von selbst.

Zunächst werden die grundlegenden Komponenten eines fokussierten Aufmerksamkeitstrainings am Beispiel erklärt, einen Welpen oder einen Elefanten zu trainieren; anschließend folgen eine Reflexion, die den Fokus auf ein einzelnes neutrales Objekt richtet – beispielsweise den Atem – und eine Zeichenübung, um das Gelernte zu festigen.

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

LERNZIELE

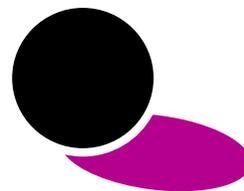
Schüler*innen werden

- ihr Verständnis von Achtsamkeit und Gewahrsein sowohl über Metaphern als auch durch unmittelbare Erfahrung stärken;
- den Prozess erfahren, fokussierte Aufmerksamkeit auf ein einzelnes Objekt zu kultivieren;
- eigene Bilder zeichnen, um das Schulen von Aufmerksamkeit zu illustrieren.

DAUER

35 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Zeichenpapier und Bleistifte oder Filzstifte zum Zeichnen,
- Ausdrucke der Abbildungen am Ende dieser Lernerfahrung.

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Welche Erfahrungen hier in der Gruppe haben uns geholfen, unseren Aufmerksamkeitsmuskel zu stärken? Könnt ihr einige nennen?“
- Habt ihr selbst mal eine Situation erlebt, in der ein Funke zu einem Waldbrand hätte werden können, ihr ihn aber rechtzeitig bemerkt und gestoppt habt? Das kann auch etwas ganz Kleines sein.
- Lasst uns nun kurz Aufmerksamkeit mit einer Ressource üben. Um uns besser konzentrieren zu können, halten wir den Blick auf den Boden gerichtet oder die Augen geschlossen.
- Sucht euch eine Ressource aus eurer Ressourcensammlung aus oder wählt euch eine neue oder stellt euch einfach eine vor.
- Vergegenwärtigen wir uns nun unsere Ressource. Lasst uns schauen, ob wir einige Augenblicke lang still für unsere Ressource aufmerksam sein können. Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. Egal, wofür du dich entscheidest: Wir werden eine Zeitlang ruhig bleiben und aufmerksam sein. (Pause.)
- Was nimmst du im Körper wahr? Wenn du eine angenehme oder neutrale Empfindung wahrnimmst, kannst du deine Aufmerksamkeit auf dieser Empfindung ruhen lassen.
- Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource wechseln oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, aber versuche dabei niemanden zu stören. Ansonsten lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Wenn du merkst, dass du abgelenkt warst

und deine Ressource vergessen hast, kannst du deinen Fokus zu deiner Ressource zurückholen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 15-30 Sekunden oder länger.)

- Was hast du bemerkt?“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Fokussierte Aufmerksamkeit kultivieren

Übersicht

- Ziel dieser Übung ist es, die Schüler*innen mit der Idee vertraut zu machen, dass wir lernen können, unsere Aufmerksamkeit auf ein einzelnes Objekt zu richten und über einen gewissen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Die Methode, die wir dazu verwenden, besteht schlicht darin, den Fokus auf ein neutrales Objekt (wie den Atem) zu richten und unseren Geist dorthin zurückzuholen, wenn wir merken, dass unsere Aufmerksamkeit abdriftet oder schläfrig (träge oder matt) wird.
- Diese Präsentation nutzt die Metapher der Erziehung eines Welpens, um die Konzepte von Achtsamkeit und Gewahrsein zu untermauern:
 - Achtsamkeit: sich auf ein gewähltes Objekt konzentrieren können, ohne es zu vergessen.
 - Gewahrsein: wahrnehmen, was sich im Geist abspielt (z.B. wann er abgelenkt oder schläfrig wird).
 - Der Welpen = der Geist.
 - Der Pfad = das Objekt unseres Fokus (wofür wir aufmerksam sind).
 - Die Leine = Achtsamkeit (was wir nutzen, um das Objekt unseres Fokus im Blick zu behalten)

- Die freundliche Hundehalterin = Gewahrsein (was wir nutzen, um zu bemerken, ob der Geist abdriftet oder schläfrig wird)
- Dies kann nicht nur dazu beitragen, zu mehr Ruhe und Wohlbefinden in Körper und Geist zu finden, sondern baut auch unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel auf. Eine gesteigerte Aufmerksamkeit ermöglicht uns, leichter zu lernen, uns besser zu konzentrieren und besser aufzupassen; wir können unseren Fokus bei Bedarf leichter umlenken und schließlich steht uns damit ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem wir unseren Geist und unsere mentalen Prozesse, einschließlich unserer Gedanken und Emotionen, untersuchen können.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum auf ein einzelnes Objekt richten.
- Unser Geist kann abdriften oder schläfrig werden.
- Wenn wir unser Objekt aus den Augen verlieren, können wir unsere Aufmerksamkeit wieder darauf zurücklenken und es erneut sanft im Fokus halten.
- Wenn wir unseren Fokus immer wieder zurückholen und auf unserem Objekt halten, wird unsere Aufmerksamkeit allmählich stärker.
- Zu üben, unsere Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, kann beruhigend wirken.
- Wir lernen leichter, wenn wir unsere Aufmerksamkeit stärken.

- Wir können erkennen, wie unsere Aufmerksamkeit durch Übung allmählich stärker wird.
- Wir können lernen, auch einem neutralen oder scheinbar uninteressanten Gegenstand Aufmerksamkeit zu schenken.
- Unsere Körperhaltung kann uns dabei helfen, aufmerksam zu sein.
- Aufmerksamkeit bedeutet, Achtsamkeit und Gewahrsein zu nutzen, um bei der Sache zu bleiben.

Benötigtes Material

- Das Bild eines Welpen, das Sie am Ende dieser Lernerfahrung finden (Alternativ finden Sie dort auch das Bild von einem Elefantentraining.).

Anleitung

- Zeigen Sie Ihren Schüler*innen das Bild des Welpen, das Sie am Ende dieser Lernerfahrung finden. (Alternativ finden Sie dort auch ein Bild vom Training eines Elefanten.)
- Erklären Sie, dass die Bilder des Welpen bzw. des Elefanten als visuelle Metaphern für das Schulen von Aufmerksamkeit dienen. Im Bild des Welpen ist der Weg das Objekt der Aufmerksamkeit: Der Welpen wird dazu erzogen, auf dem Weg zu bleiben, so wie wir üben, unsere Aufmerksamkeit bei einem Objekt oder einer Aktivität zu halten. Der Welpen ist unsere geistige Verfassung, also das, was wir trainieren. Die Leine steht für Achtsamkeit, da sie den Welpen auf dem Weg hält. Die freundliche Hundehalterin ist Gewahrsein: Sie achtet darauf, was der Welpen tut. (Im Bild des Elefanten stellt der Elefant unseren Geist dar, der Pflock im Boden ist das Objekt, das im

Fokus steht; das Seil ist Achtsamkeit und der aufmerksame Dompteur ist Gewahrsein.)

- Auf diese Weise können Sie anhand des Bildes/der Bilder die Konzepte und Praktiken erklären, die Sie angewandt haben, um den Schüler*innen zu helfen, mehr Aufmerksamkeit zu kultivieren. Es ist hilfreich, darüber hinaus zu erwähnen, wie wichtig Freundlichkeit ist, da Aufmerksamkeitstraining Zeit und Geduld erfordert. Das unterstützt auch das Thema Mitgefühl für sich selbst, das im nächsten Kapitel folgt.

Tipps für den Unterricht

Sie haben Aufmerksamkeit bereits mit der Metapher der Taschenlampe eingeführt.

Beispielskript

- „Was meint ihr, was hier passiert?“
- Wie wird ein Welpen erzogen? Siehst du etwas auf diesem Bild, das benutzt wird, um den Welpen zu erziehen?
- Was wird dem Welpen beigebracht? (Auf dem Weg zu bleiben, dem Weg zu folgen, nicht wegzulaufen)
- Wozu dient die Leine? (Um den Welpen auf dem Weg zu halten, ihn nicht weglaufen zu lassen, dafür zu sorgen, dass er nicht in Gefahr gerät.)
- Denkst du, die freundliche Hundehalterin muss auf den Welpen aufpassen? Warum? (Er könnte vom Weg abkommen. Er könnte in Gefahr geraten.)
- Was sollte die Hundehalterin tun, wenn der Welpen den Weg verlässt?
- Ist es schwer, den Welpen zu trainieren,

wenn er aufgereggt ist? Oder wenn er müde oder schläfrig ist?

- Lässt sich die Erziehung eines Welpen damit vergleichen, wie wir unsere Aufmerksamkeit schulen? Welche Ähnlichkeiten erkennst du? (Es erfordert Zeit und Übung. Wir verfolgen eine Sache und bleiben dabei, so wie die Hundehalterin dafür sorgt, dass der Welpen auf dem Weg bleibt. Wir trainieren unsere geistige Verfassung.)
- Was könnten wir tun, wenn wir versuchen, für etwas aufmerksam zu sein, wie der Welpen auf dem Weg, und unser Geist abdriftet? Können wir unseren Geist zurückholen, wie die freundliche Hundehalterin den Welpen zurückholt?
- Ist es wichtig, dass die Halterin in der Erziehung des Welpen freundlich und geduldig ist? Warum? (Es erfordert Zeit. Der Welpen könnte entmutigt werden.)
- Wenn die Hundehalterin den Welpen jeden Tag ausführt und dafür sorgt, dass er auf dem Weg bleibt, was wird dann wohl passieren? (Er wird sich daran gewöhnen. Er wird das gewünschte Verhalten lernen. Er kann vielleicht eines Tages ohne Leine laufen.)“

REFLEXION | 8 Minuten

Aufmerksamkeit auf den Atem richten*

Übersicht

Diese Reflexion stellt die formalere Praxis vor, Aufmerksamkeit an einem einzelnen Objekt, beispielsweise dem Atem, zu schulen. Wesentlich hier ist, die Aufmerksamkeit aufrechtzuhalten und den Fokus zurückzulenken, wenn er abschweift (bzw. die Aufmerksamkeit zu

erfrischen, wenn wir schläfrig werden). Die schlichte Methode besteht einfach darin, die Aufmerksamkeit zurückzuholen, wann immer sie abschweift.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Beginnen Sie mit einer Übung zum Erden oder dem Gebrauch einer Ressource, um den Körper in einen ruhigeren Zustand zu versetzen.
- Lassen Sie die Schüler*innen eine Stelle im Körper wählen, an dem sie ihre Atmung wahrnehmen können (Nase, Brustkorb, Bauch).
- Die Kinder können sich auch für ein anderes neutrales Objekt entscheiden, wenn ihnen das lieber ist (einen Bereich am Boden, ein Körperteil, das sich neutral anfühlt, eine neutrale Empfindung). Das Objekt sollte neutral und nicht sehr stimulierend sein.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie ihre Aufmerksamkeit – wenn sie abdriftet – wieder zu ihrem Objekt zurückholen können (dem Atem oder einem anderen Objekt für ihren Fokus).
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie stets dazu zurückkehren können, sich zu erden oder eine Ressource zu nutzen, bzw. die Übung auch ganz abbrechen können, falls ihnen unwohl wird, wenn sie sich auf eine Sache konzentrieren. (Nutzen Sie das nachfolgende Skript, um die Übung anzuleiten.)

Tipps für den Unterricht

- Es ist äußerst wichtig, die Schüler*innen daran zu erinnern, dass sie stets dazu zurückkehren können, sich zu erden oder eine Ressource zu nutzen, bzw. die Übung auch ganz abbrechen können, wenn ihnen dabei unwohl wird; dies gilt insbesondere für Kinder, die eine Dysregulation erfahren, wenn sie versuchen, still zu sitzen oder sich zu konzentrieren; sie brauchen unter Umständen mehr Zeit, bis sie solche Übungen mühelos durchführen können.
- Dieses dritte Kapitel von SEE Learning enthält eine Reihe von Konzentrationsübungen, doch diese spezielle Praxis, auf den Atem zu achten, kann eine grundlegende Übung für Ihre Klasse werden. Wir empfehlen Ihnen, sie im Laufe des Schuljahrs immer wieder zu wiederholen.
- Sie können aufnehmen, wie Sie selbst oder ein Kind die Übung anleitet, um die Aufnahme abspielen zu können. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass unter Umständen viele Wiederholungen erforderlich sind, bevor Ihre Schüler*innen mit dieser Übung einigermaßen vertraut sind.

Beispielskript

- *„Lasst uns jetzt versuchen, unsere Aufmerksamkeit so zu schulen, als würden wir einen Welpen erziehen.*
- *Setzt euch bequem hin; wir werden nun das nutzen, was wir eben gelernt haben.*
- *Wenn wir allzu aufgeregt, müde oder nicht in unserer resilienten Zone sind, ist es schwer, Aufmerksamkeit zu schulen – genau wie bei dem Welpen.*

- *Wir nutzen deshalb zuerst eine Ressource oder erden uns, um in unsere resiliente Zone zu kommen.*
 - *Denkt still an eine eurer Ressourcen. Wenn ihr mögt, könnt ihr euch auch dort, wo ihr gerade sitzt, erden. (Pause.)*
 - *Nehmt alle angenehmen oder neutralen Empfindungen im Körper wahr, während ihr euch eure Ressource vergegenwärtigt. (Pause.)*
 - *Wenn ihr eine angenehme oder neutrale Empfindung findet, dann konzentriert euch einfach darauf. Das kann jetzt das Objekt eurer Aufmerksamkeit sein. (Pause.)*
 - *Vielleicht fühlt sich euer Körper jetzt entspannter an. Konzentrieren wir uns nun auf den Atem und nutzen ihn als Objekt für unseren Fokus. Wenn ihr nicht den Atem nutzen möchtet, könnt ihr auch eine andere neutrale Empfindung wählen.*
 - *Manchmal ist es hilfreich, die Augen zu schließen. Wenn du sie nicht schließen möchtest, dann richte den Blick auf den Boden. Achte darauf, niemanden abzulenken, denn wir versuchen alle, aufmerksam zu sein.*
 - *Lenkt eure Aufmerksamkeit auf den Atem und nehmt wahr, wie er in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt; erlaubt eurer Aufmerksamkeit eine Stelle im Körper wählen, beim Atem zu bleiben.*
 - *Vielleicht spürst du den Atem in der Nase. Wenn ja, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit dort verweilen.*
 - *Vielleicht nimmst du den Atem über das Heben und Senken des Bauches wahr.*
- Wenn ja, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit dort verweilen.*
- *Vielleicht nimmst du den Atem woanders wahr. Dann kannst du deine Aufmerksamkeit dorthin lenken.*
 - *Egal, für welchen Ort du dich entscheidest: Wir werden unsere Aufmerksamkeit dort auf dem Atem ruhen lassen. (Pause.)*
 - *Lasst uns ganz natürlich und entspannt atmen und mit unserer Aufmerksamkeit beim Atem bleiben.*
 - *Du solltest entspannt sein, während du das tust; wenn du dich unwohl fühlst, kannst du aufhören, auf den Atem zu achten, und wieder zu einer Ressource zurückkehren oder dich erden. Oder, falls nötig, hör ganz auf und entspann dich in Stille.*
 - *Ansonsten lassen wir unsere Aufmerksamkeit auf dem Atem verweilen. (Pause.)*
 - *Wenn wir abgelenkt werden oder unser Geist abschweift, dann bringen wir unseren Fokus freundlich wieder zum Atem zurück, so wie wir den Welpen auf den Weg zurückholen. Und wir schauen, ob wir noch ein wenig länger auf den Atem achten können. (Längere Pause.)*
 - *Jetzt können wir die Augen öffnen. Wie war das? Wer möchte etwas sagen?*
 - *Konntest du deine Aufmerksamkeit achtsam auf dem Atem halten?*
 - *Hat dir Gewahrsein geholfen zu merken, wann du fokussiert warst bzw. wann du nicht fokussiert warst?*
 - *Welche Empfindungen spürst du jetzt in deinem Körper?"*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Das Schulen von Aufmerksamkeit zeichnen

Übersicht

In dieser Übung werden Sie die Schüler*innen bitten, eine Sache zu zeichnen, die sie über Aufmerksamkeit gelernt haben. Sie können entscheiden, ob Sie den Kindern dabei freie Wahl lassen oder klarer vorgeben möchten, welchen Aspekt sie zeichnen sollen. Die Zeichnungen helfen den Kindern, ihre Erkenntnisse zu integrieren und sowohl Ihnen als auch den anderen in der Klasse zu vermitteln, was sie in Bezug auf Aufmerksamkeit und wie diese gestärkt werden kann gelernt haben.

Benötigtes Material

- Zeichenpapier,
- Filz- oder Buntstifte, Wachsmalkreiden.

Anleitung

- Stellen Sie gemeinsam eine Liste von Dingen zusammen, die die Kinder über Aufmerksamkeit gelernt haben.
- Lassen Sie jedes Kind eine Sache aus der Liste wählen, das es zeichnen möchte. Fällt es manchen Schüler*innen schwer, sich für etwas zu entscheiden, können Sie diese Kinder bitten, eine Übung zu zeichnen, die sie in der Klasse gemacht haben (z.B. achtsames Gehen oder achtsames Essen). Oder Sie laden sie ein, eine Tätigkeit zu zeichnen, die sie gerne tun, da jede Tätigkeit achtsam und mit Gewahrsein ausgeführt werden kann.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die Schüler*innen bitten, ein Wort auf ihre Zeichnungen zu schreiben, um zu er-

klären, was diese darstellen (beispielsweise „Achtsamkeit“, „ein trüber Geist“ usw.) bzw. welche Aktivität sie zeigen („achtsames Gehen“, „Spielen“, usw.).

Beispielskript

- *„Wir haben viel über Aufmerksamkeit erfahren und gelernt, wie sie gestärkt werden kann.“*
- *Wie könnten wir das, was wir gelernt haben, anderen Schüler*innen an der Schule oder unserer Familie zeigen?*
- *Lasst uns ein paar Dinge zusammentragen, die wir gelernt haben; danach zeichnen wir Bilder, mit denen wir anderen zeigen können, was wir gelernt haben.*
- *Wer kann eine Sache nennen, die wir über Aufmerksamkeit gelernt haben? (Zum Beispiel: Sie kann trainiert werden. Sie ist wie eine Taschenlampe. Sie lässt sich mit der Erziehung eines Welpen vergleichen. Sie hilft uns zu lernen und Dinge wahrzunehmen. Wir können sie auf jede Aktivität anwenden. Sie unterstützt uns darin, einen klaren Geist zu bewahren, anstatt ihn trübe werden zu lassen, wie beim Glitzerglas. Sie umfasst Achtsamkeit, Gewahrsein und Umsicht, Freundlichkeit und Sorgfalt usw.) (Sie können eine Liste zusammentragen, die Sie an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen schreiben.)*
- *Wer kann eine Art und Weise nennen, mit der wir unsere Aufmerksamkeit stärken können? (Zum Beispiel: Durch Üben. Indem wir sie trainieren. Indem wir unseren Geist zurückholen, wenn er abschweift. Indem wir nicht einschlafen. Durch eine gute Körperhaltung.) (Sie können eine separate Liste zu diesen Punkten erstellen.)*

- *Wer kann unsere geistige Verfassung beschreiben, wenn wir nicht aufmerksam sein können? Wie könnte sie aussehen?*
- *Denkt ihr, wir könnten ein paar Zeichnungen machen, um zu zeigen, was wir gelernt haben?*
- *Lasst uns alle eine Sache zeichnen, die wir über Aufmerksamkeit gelernt haben."*

Sie können die Kinder auch direkt dazu anleiten, was sie zeichnen sollen, und dabei weiterhin Raum für individuelle Kreativität erlauben, wie zum Beispiel:

- *„Nehmt euch alle ein Blatt Papier, um drei Bilder zu zeichnen.*
- *Zuerst zeichnen wir, wie es aussieht, wenn unser Geist schläfrig, trüb oder stumpf ist oder wir uns in unserer „Tief-Zone“ befinden. Du kannst dich selbst, ein Tier oder auch etwas anderes zeichnen, das zeigt, dass der Geist nicht besonders klar ist.*
- *Das zweite Bild zeigt, wie unser Geist ständig abschweift, weil wir in unserer ‚Hoch-Zone‘ feststecken. Vielleicht sind wir übermäßig aufgeregt oder fühlen uns äußerst unwohl. Unser Geist ist randvoll mit Ablenkungen. Wie sieht das aus?*
- *Das dritte Bild zeigt, wie es aussieht, wenn unser Geist ausgeglichen ist und wir uns in unserer resilienten Zone befinden. Hier ist unser Geist in einem ruhigen, wachen Zustand. Er ist weder abgelenkt noch stumpfsinnig und schläfrig. Mit dieser geistigen Verfassung können wir aufmerksam sein und sind in der Lage, alles Mögliche zu lernen."*

Geben Sie den Kindern Zeit für ihre Zeichnungen und laden Sie sie anschließend ein, ihre Werke vorzustellen. Fragen Sie:

- *„Welche Rolle spielt Aufmerksamkeit in deiner Zeichnung?*
- *Auf welche Weise sind Achtsamkeit, Umsicht oder Gewahrsein in deiner Zeichnungen vorhanden?"*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Hast du etwas über Aufmerksamkeit gelernt, das du deiner Meinung nach nutzen kannst?*
- *Hast du bemerkt, dass sich deine Fähigkeit, aufmerksam zu sein, verändert hat?*
- *Glaubst du, deine Aufmerksamkeit würde stärker werden, wenn wir mehr üben? Wäre das hilfreich?"*

Mögliche Erweiterung

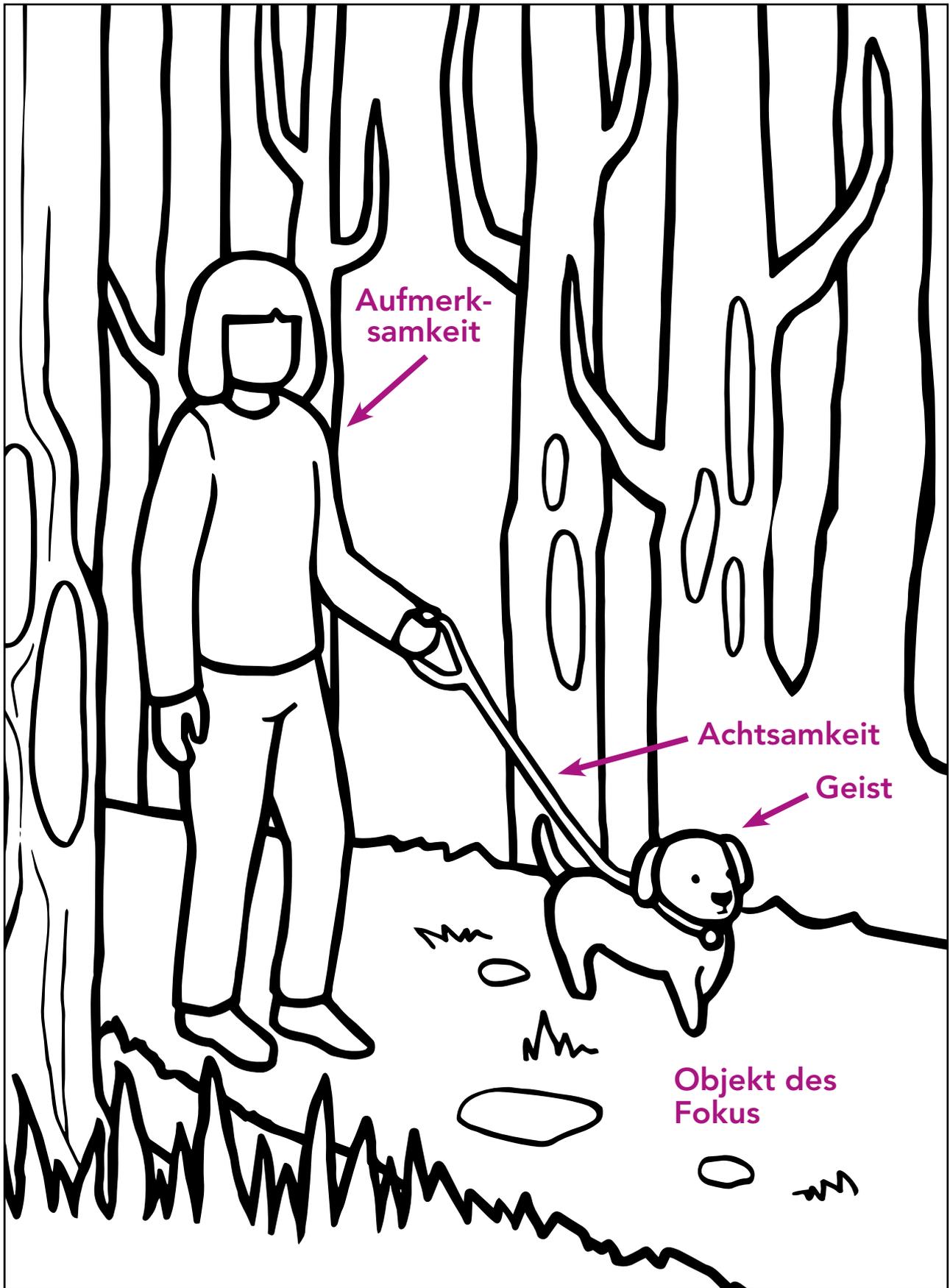
Wenn Sie mit Ihrer Klasse öfter wiederholen, auf den Atem zu achten, können Sie auch die Idee einführen, den Atem innerlich zu zählen. Dazu zählen Sie für sich beim Einatmen „1“, beim Ausatmen dann „2“ usw., bis Sie bei „10“ ankommen; anschließend fangen Sie wieder bei „1“ an. Dies kann lebhaft veranschaulichen, wie rasch wir uns ablenken lassen und in Folge den Überblick darüber verlieren, bei welcher Zahl wir gerade waren. Die Atemzüge zu zählen ist eine konkrete Möglichkeit, den Schüler*innen zu zeigen, dass sie ihre Aufmerksamkeit durch Üben stärken können: Hier können sie sich selbst davon überzeugen, dass sie ihre Atemzüge mit der Zeit immer besser zählen können, ohne den Überblick zu verlieren.

Mit fortschreitender Praxis können Sie den Kindern zudem zeigen, dass ihre Körperhaltung einen ruhigen, wachen Geist fördern kann. Bei den nachfolgenden Übungen können Sie die Schüler*innen auffordern, sich auf bequeme und gleichzeitig wache Weise hinzusetzen.

- *„Wusstet ihr, dass die Art, wie wir sitzen, unseren Geist beeinflussen kann? Wenn wir so sitzen (zusammengesackt), kann das unseren Geist tatsächlich träger und schläfriger machen. Wie würde es in unserem Geist wohl aussehen, wenn wir uns mit weit geöffneten Augen hinstellen würden? Stumpf und müde oder leichter ablenkbar?“*
- *Lasst uns also beim nächsten Mal, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, eine bequeme Haltung finden, die uns hilft, stabil, klar und in einem ruhigen und wachen Zustand zu sein. Ich werde mich jetzt so hinstellen. (Setzen Sie sich so, dass Ihre Wirbelsäule verhältnismäßig aufrecht ist und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen.)*
- *Manchmal stelle ich mir vor, dass ich ein Berg bin, der sehr stabil dasitzt und nicht abgelenkt werden kann.*
- *Um leichter aufrecht zu sitzen, stelle ich mir manchmal vor, ich wäre eine Marionette, die an einer Schnur von der Spitze meines Kopfes aus sanft nach oben gezogen wird.*
- *Ich richte meinen Blick gern auf den Boden, damit ich nicht abgelenkt bin. Manchmal schließe ich meine Augen ganz. Du kannst das auch tun, wenn es dir hilft, nicht abgelenkt zu werden.*

- *Sollen wir mal versuchen, uns so hinzusetzen?“*

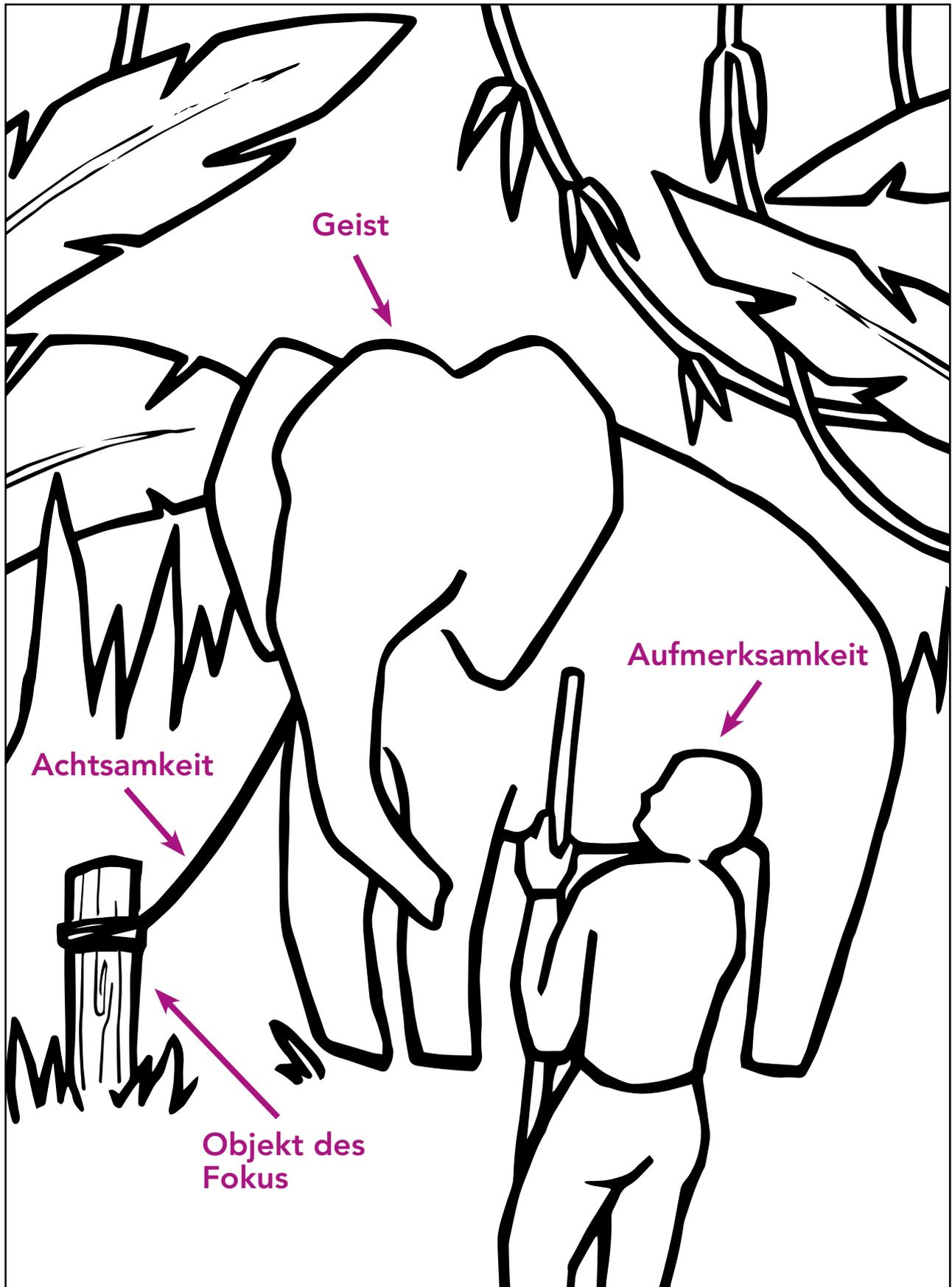




Aufmerksamkeitstraining



Aufmerksamkeitstraining



ABSICHT

Die Schüler*innen haben bereits gelernt, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und auf ihren Körper und ihre Empfindungen zu achten. In dieser Lernerfahrung werden sie üben, die Aufmerksamkeit nach innen auf den Geist zu lenken (sogenannte „Meta-Kognition“), d.h. auf Gedanken, Emotionen und Gefühle. Sie werden untersuchen, wie eine solche Aufmerksamkeit ihnen letztlich ermöglichen kann,

eine „Lücke“ oder einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen; das bedeutet eine große Hilfe, wenn es darum geht, den Funken zu stoppen, bevor er sich zu einem Waldbrand auswächst.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden:

- lernen, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten;
- eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion wahrnehmen, was die Impulskontrolle erleichtert.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- das Glitzerglas,
- ein Ausdruck der Abbildung eines Himmels am Ende dieser Lernerfahrung.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Wir bereiten uns auf eine kurze Übung vor, in der wir für den Atem aufmerksam sind. Wie sollten wir uns körperlich dafür ausrichten?“
- Zuerst nehmen wir eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Dann richten wir unseren Blick auf den Boden oder schließen die Augen.
- Bevor wir unsere Aufmerksamkeit trainieren, werden wir uns eine Ressource in Erinnerung rufen oder uns erden, um den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Suche dir eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung aus oder wähle dir eine neue oder stell dir einfach eine vor.
- Lasst uns nun an unsere Ressource denken. Lasst uns schauen, ob wir unserer Ressource für ein paar Augenblicke ruhig Aufmerksamkeit schenken können. Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. Wofür auch immer du dich entscheidest: Wir werden in Stille verweilen und ein paar Minuten lang aufmerksam sein. (Pause.)
- Was fällt dir im Inneren auf? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, kannst du deinen Geist bei diesem Eindruck verweilen lassen.
- Wenn du dich nicht wohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, aber versuche dabei niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Lasst uns jetzt unsere Atmung wahrnehmen. Mal sehen, ob wir auf den Atem achten können, wie er in den Körper einströmt und ihn verlässt.

- Wenn es sich für dich unangenehm anfühlt, auf den Atem zu achten, kannst du gerne zu deiner Ressource zurückkehren, dich erden oder einfach eine kleine Pause machen. Achte darauf, niemanden zu stören. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurück lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Was habt ihr wahrgenommen?“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Können wir den Geist beobachten?

Übersicht

Ziel dieses Austauschs ist es, die Idee vorzustellen, unserem Geist Aufmerksamkeit zu schenken, ohne uns sofort in Gedanken, Gefühle, Erinnerungen usw. zu verstricken. Die Abbildung des blauen Himmels mit einigen Wolken und Vögeln ist eine Metapher für den Geist.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Aufmerksamkeit auf unseren Geist an sich richten.
- Wir können wahrnehmen, wie Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder kommen und gehen.
- Wir können unseren Gedanken und Emotionen im Geist Aufmerksamkeit schenken.
- Wenn wir unsere Gedanken einfach nur beobachten, verwickeln wir uns weniger in sie.
- Unsere Gedanken zu beobachten lässt uns erkennen, was in uns vor sich geht und hilft

uns, weniger reaktiv zu sein, das heißt wählen zu können, wie wir reagieren wollen.

Benötigtes Material

- das Glitzerglas,
- ein Ausdruck der Abbildung eines Himmels am Ende dieser Lernerfahrung.

Anleitung

- Gehen Sie nochmals durch, für welche Dinge im Innen und Außen wir aufmerksam sein können.
- Zeigen Sie der Klasse erneut das Glitzerglas. Rufen sie sich gemeinsam in Erinnerung, was sie getan haben, als sie es zusammen gebastelt haben.
- Fragen Sie die Schüler*innen, wie viele Gedanken sie wohl an einem Tag haben. Versuchen Sie, diese anhand eines Beispiels zu zählen. Die Kinder nehmen vielleicht Bilder, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahr.
- Geben Sie Zeit für einen Austausch.
- Lassen Sie die Kinder wissen, dass Sie eine Reflexion anleiten werden, in der sie versuchen, ihre eigenen Gedanken zu beobachten.

Tipps für den Unterricht

- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass wir „nur wahrnehmen“, wie wir es bei dem Gegenstand in „Ich nehme wahr, ich frage mich“ getan haben.
- Es gibt keine richtigen Antworten. Eine Ablenkung ist einfach etwas, das wir bemerken können.

Beispielskript

- *„Wir haben uns damit beschäftigt, wie wir unsere Aufmerksamkeit stärken können.*
- *Wir haben gelernt, dass wir auf Dinge im Außen und in unserem Inneren achten können.*
- *Auf welche Dinge könnten wir im Inneren achten? Was geht in uns vor?*
- *Wo sind unsere Gedanken? Wenn ich eine Idee habe oder an etwas denke, geschieht das außen oder innen?*
- *Was ist, wenn ich etwas fühle? Wenn ich beispielsweise müde bin? Oder wenn mich ärgere? Oder wenn ich glücklich bin? Wo sind diese Gefühle?*
- *Denkst du, wir können auf unsere Gedanken und auf das, was in uns vor sich geht, achten?*
- *Weißt du noch, wie wir das Glitzerglas gebastelt und die Geschichte von Desmond gelesen haben? Da war einiges los, und wir haben alles in das Glitzerglas getan.*
- *Was haben wir reingeworfen? Kannst du dich erinnern, wofür die Dinge standen?*
- *Gab es dort Gedanken? Was ist mit Gefühlen? Was gab es dort noch?*
- *All diese Dinge wie Gedanken und Gefühle tauchen in unserem Geist auf. Wie viele Gedanken hast du jeden Tag? Glaubst du, du könntest sie zählen?*
- *Denkst du, du könntest deine Gedanken beobachten?*
- *Wenn wir einen Gedanken haben, sind wir normalerweise darin verwickelt. Er trägt uns*

mit sich fort. Ich könnte jetzt zum Beispiel an ein Eis denken. Lasst uns das eben mal kurz machen. Wir schließen die Augen und denken an Eiscreme. Ich läute, wenn eine Minute vorbei ist.

- (Lassen Sie eine Minute verstreichen, läuten Sie die Glocke und fragen Sie:) Was ist passiert? (Halten Sie dann fest:) Auf einmal denke ich darüber nach, was für ein Eis ich gerne hätte, wo ich es mir holen werde und wie gut es schmecken wird! Nun denke ich vielleicht an das Eis, das ich am Strand gekauft habe, und dann, dass ich gern am Strand wäre, und ziemlich bald bin ich ganz woanders.
- Aber was ist, wenn ich diesen Gedanken nur beobachte? Was würde deiner Meinung nach dann passieren?
- Bleiben unsere Gedanken für immer da?
- Wenn ich diesen Gedanken beobachte: Denkst du, irgendwann würde ein neuer Gedanke auftauchen?
- Schaut euch dieses Bild an. (Zeigen Sie das Bild vom Himmel mit Wolken.) Was nehmt ihr an diesem Bild wahr?
- Könnte dieses Bild vom Himmel wie das durchsichtige Glitzerglas ein Abbild unseres Geistes und der Gedanken und Gefühle sein, die darin auftauchen?
- Was stellt eurer Meinung nach hier Gedanken und Gefühle dar? Vielleicht sind es diese Wolken. Welche anderen Dinge erscheinen am Himmel? Vielleicht ein Regenbogen, Vögel oder ein Flugzeug? Vielleicht taucht manchmal sogar ein Sturm oder ein Blitzschlag auf!

- Wenn all diese Dinge am Himmel erscheinen, was macht der Himmel dann? Verändert er sich? Versucht er, an einer Sache festzuhalten? Versucht er, etwas wegzuschieben?
- Ich frage mich, ob wir unsere Gedanken und Gefühle ebenso wie diesen Himmel beobachten können. Glaubt ihr, wir können beobachten, wie die Gedanken kommen und gehen, ohne an ihnen festhalten oder sie wegzuschieben? Wir werden es versuchen und gemeinsam ein Experiment machen."

REFLEXION | 10 Minuten

Den Geist beobachten

Übersicht

Dies ist eine Reflexion, ähnlich der fokussierten Aufmerksamkeit auf den Atem; anstatt jedoch den Fokus auf ein einzelnes Objekt zu richten, sitzen die Schüler*innen hier mit geschlossenen Augen oder gesenktem Blick ruhig da und nehmen schlicht wahr, was ihnen in den Sinn kommt, ohne inhaltlich auf ihre Gedanken und Gefühle einzugehen. Die Praxis besteht darin, diese mit offenem Interesse zu beobachten, ohne sich in sie zu verwickeln. Im Gegensatz zu Tagträumen geht es darum, sich nicht in Gedanken zu verstricken und von ihnen mitreißen zu lassen, sondern sie mit offenem Interesse und wertfrei zu beobachten. Dies zu üben kann die Fähigkeit erhöhen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie zu starken Emotionen und Verhaltensreaktionen werden.

Tipps für den Unterricht

- Sie werden feststellen, dass diese Praxis den Gebrauch von Ressourcen, sich erden, Aufmerksamkeit für den Atem und das Beobach-

ten des Geistes kombiniert. Jede einzelne dieser Praktiken wurde allmählich aufgebaut; sind Ihre Schüler*innen also nicht in der Lage, diese Übung vollständig durchzuführen, kehren Sie zu den kürzeren Übungen zurück und wiederholen Sie diese öfter mit ihrer Klasse.

- Sobald die Kinder dieser kombinierten Praxis gewachsen sind, kann sie zu Ihrer Hauptpraxis werden, die Sie mit den Schüler*innen oft wiederholen, idealerweise mindestens zweimal pro Woche. Sie können die Pausen schrittweise verlängern, bis sie zwischen 30 Sekunden und einer Minute andauern. Irgendwann werden Sie die Übung auf einen Zeitraum von fünf Minuten ausweiten können. Damit absolvieren Ihre Schüler*innen ein wirklich umfassendes Aufmerksamkeitstraining, und ihre Fortschritte werden ihnen Mut machen und zeigen, dass der Muskel ihrer Aufmerksamkeit stärker wird.

Beispielskript

- *„Nehmen wir eine bequeme, wache Haltung ein.*
- *Wenn wir zu aufgereggt, zu müde oder nicht in unserer resilienten Zone sind, ist es schwer, unsere Aufmerksamkeit zu trainieren; das ist wie in unseren Zeichnungen, in denen wir unsere geistige Verfassung in einem stumpfen bzw. aufgeregten Zustand dargestellt haben.*
- *Setzen wir uns also aufrecht hin. Lasst uns den Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen, damit wir nicht abgelenkt werden.*
- *Wir werden zuerst eine Ressource nutzen oder uns erden, um in unsere resiliente Zone zu gelangen.*

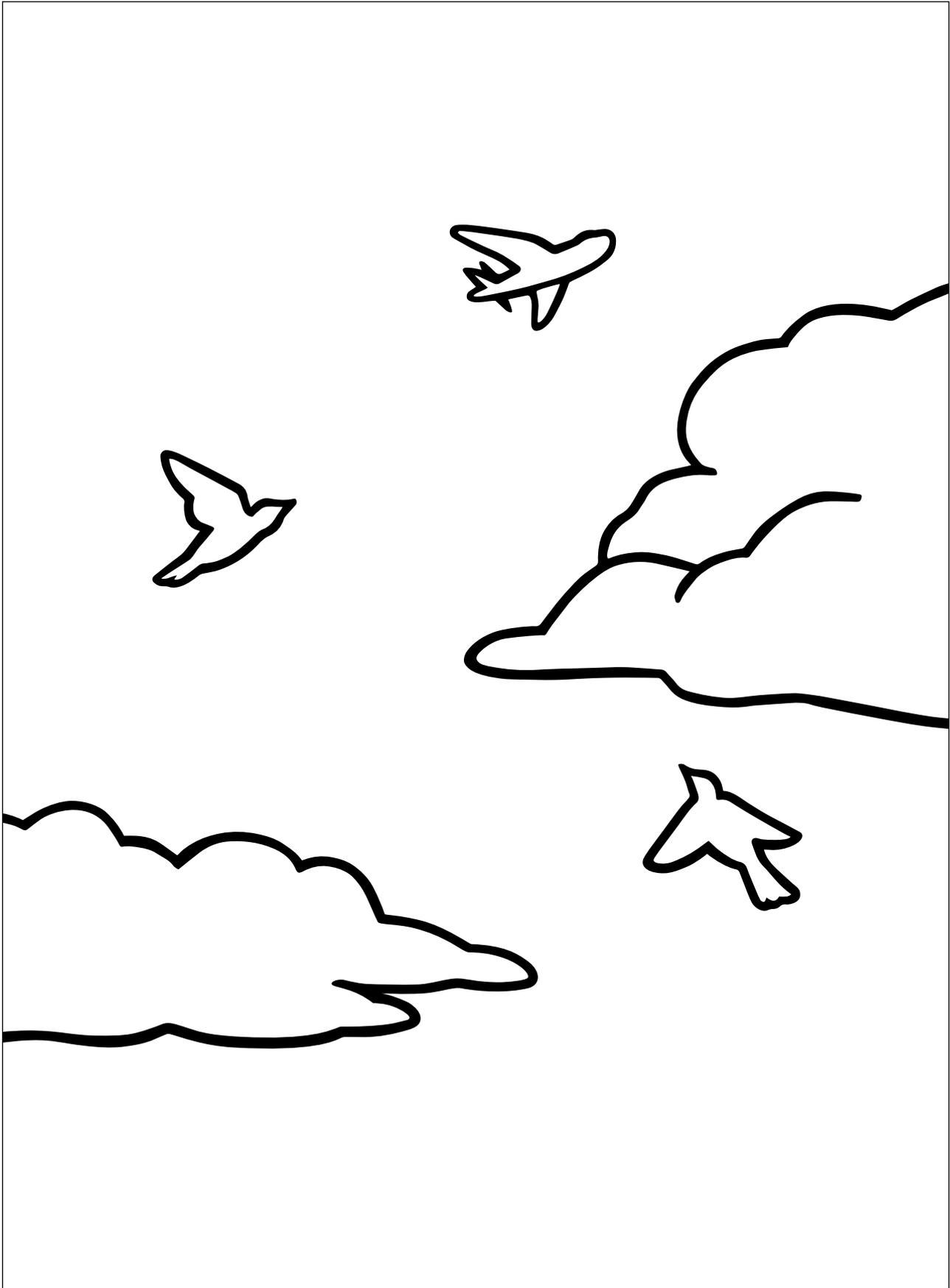
- *Vergegenwärtigen wir uns in Stille eine unserer Ressourcen. Ihr könnt euch auch dort, wo ihr sitzt, erden, wenn ihr das lieber mögt. (Pause.)*
- *Konzentrieren wir uns jetzt auf unseren Atem; wir nutzen ihn als Objekt für unseren Fokus. Denkt daran, dass ihr jederzeit zu eurer Ressource zurückkehren oder euch erden könnt, wenn ihr euch unwohl fühlt. (Halten Sie 30 Sekunden oder auch länger inne, wenn sich Ihre Schüler*innen damit wohl fühlen.)*
- *Jetzt lasst uns üben, unseren Geist zu beobachten.*
- *Wir lassen den Fokus auf den Atem los; anstatt uns auf ihn zu konzentrieren, betrachten wir einfach, was in unserem Geist auftaucht.*
- *Anstatt uns jedoch in unsere Gedanken zu verstricken, schauen wir, ob wir sie beobachten können.*
- *Lasst uns still und sehr aufmerksam sein und sehen, ob uns das gelingt. (Halten Sie 15-30 Sekunden bzw. auch länger inne, wenn Ihren Schüler*innen damit wohl ist.)*
- *Wenn wir abgelenkt werden oder uns in unsere Gedanken verwickeln, erinnern wir uns wieder daran, dass wir unsere Gedanken beobachten. Wir sehen sie kommen, bleiben und gehen. Lasst uns das noch ein wenig länger versuchen. (Warten Sie 15-30 Sekunden oder länger ab.)*
- *Jetzt lasst uns die Augen öffnen und uns austauschen.“*

- *Was habt ihr bemerkt?*
 - *Konntet ihr die Gedanken kommen und gehen sehen? Wie war das?*
 - *Gab es auch einen Moment ohne einen Gedanken? Vielleicht eine Pause oder eine Lücke zwischen den Gedanken?"*
-

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Hast du etwas über den Geist gelernt, das du besonders interessant oder hilfreich findest?*
- *Inwiefern könnte es uns helfen zu lernen, unseren Geist zu beobachten?*
- *Denkst du, du könntest irgendwann in den nächsten Tagen mal einen Moment lang deinen eigenen Geist beobachten und uns dann mitteilen, was dir aufgefallen ist?"*

Geben Sie den Schüler*innen Raum für Rückmeldungen; sie können das Wort auch weitergeben, wenn sie nichts sagen möchten.



Der geistige Schreibtisch

ABSICHT

Die Schüler*innen haben bereits gelernt, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und auf den Körper und die Empfindungen zu achten. In dieser Lernerfahrung werden sie üben, die Aufmerksamkeit nach innen auf den Geist zu lenken (sogenannte „Meta-Kognition“), also auf Gedanken, Emotionen und Gefühle. Wir können auch damit beginnen, die Schüler*innen dabei zu unterstützen, die Gedanken in ihrem Kopf zu verstehen und Verantwortung für sie zu übernehmen. Gibt es Gedanken, die

besonders aufwändig sind? Kommst du öfters zu ähnlichen Gedanken zurück? Wie verändern sich deine Gedanken? Gedanken können uns automatisch vorkommen, doch wir haben Macht über sie und können gegebenenfalls einschreiten.

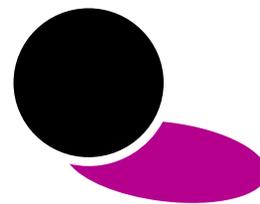
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- lernen, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten;
- eine Landkarte ihres Geistes erstellen und schauen, welche Gedanken dort gerade präsent sind.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Zeichenpapier,
- die bereitgestellten Geschichten,
- Schreibutensilien.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Wir bereiten uns auf eine kurze Übung vor, in der wir für den Atem aufmerksam sind. Wie sollten wir uns körperlich dafür ausrichten?“
- Zuerst nehmen wir eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Dann richten wir unseren Blick auf den Boden oder schließen die Augen.
- Bevor wir unsere Aufmerksamkeit trainieren, werden wir uns eine Ressource in Erinnerung rufen oder uns erden, um den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Suche dir eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung aus oder wähle dir eine neue oder stell dir einfach eine vor.
- Lasst uns nun an unsere Ressource denken. Lasst uns schauen, ob wir unserer Ressource im Geist für ein paar Augenblicke ruhig Aufmerksamkeit schenken können. Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. Wofür auch immer du dich entscheidest: Wir werden in Stille verweilen und ein paar Minuten lang aufmerksam sein. (Pause.)
- Was fällt dir im Inneren auf? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, kannst du deinen Geist bei diesem Eindruck verweilen lassen.
- Wenn du dich nicht wohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, aber versuche dabei niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Lasst uns jetzt unsere Atmung wahrnehmen. Mal sehen, ob wir auf den Atem achten können,

wie er in den Körper einströmt und ihn verlässt.

- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du gerne zu deiner Ressource zurückkehren, dich erden oder einfach eine kleine Pause machen. Achte darauf, niemanden zu stören. (15-30 Sekunden Pause)
- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zurück lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Was habt ihr wahrgenommen?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Der Schreibtisch des Geistes

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erkunden die Schüler*innen das Konzept einer Landkarte des Geistes mit der Metapher einer Schreibtischoberfläche, die den Geist repräsentiert.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unseren Gedanken und Emotionen Aufmerksamkeit schenken.
- Wenn wir unsere Gedanken einfach nur beobachten, verwickeln wir uns weniger in sie.
- Unsere Gedanken zu beobachten lässt uns erkennen, was in uns vor sich geht und hilft uns, weniger reaktiv zu sein.
- Wenn wir unsere Gedanken verstehen, entwickeln wir uns zu weniger reaktiven Persönlichkeiten, die sich ihrer selbst mehr gewahr sind.

Benötigtes Material

- Zeichenpapier,
- die bereitgestellten Geschichte,
- Schreibutensilien.

Anleitung

- Erklären Sie, dass wir uns unseren Geist wie eine Schreibtischoberfläche vorstellen können, die nur begrenzt Platz für Gegenstände bietet.
- Optional: Zeigen Sie Beispiele von chaotischen und aufgeräumten Schreibtischen.
- Geben Sie jedem Kind ein leeres Blatt Papier. Bitten Sie es, auf jede Seite ein großes Rechteck zu zeichnen, um die beiden Schreibtische der beiden Kinder darzustellen, von denen gleich die Rede sein wird.
- Zeichnen Sie zwei große Rechtecke an die Tafel oder auf einen Papierbogen, um Therasas bzw. Desmonds „Schreibtisch“ zu repräsentieren.
- Erzählen Sie die nachfolgenden Geschichten. Bitten Sie die Schüler*innen um Hilfe, und zeichnen Sie Dinge auf den Tischen ein, wenn das in den Geschichten erwähnt wird. Fragen Sie nach jeder Geschichte:
- Was fällt euch an diesem „Schreibtisch“ auf? Wie sieht die geistige Verfassung dieses Kindes aus?
- Vergleichen Sie die „Schreibtische“, nachdem Sie beide Geschichten gelesen haben, und sprechen Sie darüber, wer an diesem Tag im Mathematikunterricht aufmerksamer sein wird. Weisen Sie nochmals darauf hin, dass Aufmerksamkeit sich im Laufe der Zeit verändern kann; ihr Zustand währt nicht ewig.

Tipps für den Unterricht

- Sie können diese Lernerfahrung als Lehrperson anleiten oder die Schüler*innen zu zweit oder zu dritt zusammenarbeiten und sich dann austauschen lassen. Das Skript ist so formuliert, dass Sie die Aktivität als Lehrperson anleiten.
- Passen Sie die Geschichten gerne an den Kontext Ihrer Klasse an.

Beispielskript

- *„Heute betrachten wir unsere geistige Verfassung wie einen Schreibtisch, auf dem nur begrenzt Platz ist. Unser Schreibtisch verändert sich ständig. Manchmal ist er sehr aufgeräumt, manchmal liegen überall Zettel herum. Manchmal nimmt eine einzige Sache den ganzen Raum ein, manchmal ist der Platz für verschiedene Dinge gleichmäßig verteilt.“*
- *Wir schauen uns an, wie Therasas mentaler Schreibtisch (ihre geistige Verfassung) aussieht. Ich werde euch eine Geschichte erzählen; abhängig davon, was wir in der Geschichte erfahren, werden wir Therasas ‚Schreibtisch‘ verändern.*
- *(Lesen Sie Therasas Geschichte vor (nachfolgend zu finden) und zeichnen Sie entsprechend.)*
- *Was fällt euch an Therasas ‚Schreibtisch‘ auf? Wie sieht ihre geistige Verfassung aus? Wie und wann könnte diese sich verändern? (Geben Sie Raum für eine Diskussion.)*
- *Kommen wir nun zu Desmond und seinem ‚Schreibtisch‘. Auch zu ihm habe ich eine Geschichte. Wir machen die gleiche Aktivität mit seiner Geschichte.*

- (Lesen Sie Desmonds Geschichte vor (nachfolgend zu finden) und zeichnen Sie entsprechend.)
- Was fällt euch an Desmonds ‚Schreibtisch‘ auf? Wie sieht seine geistige Verfassung aus? Wie und wann könnte diese sich verändern? (Geben Sie Raum für eine Diskussion.)
- Wessen Aufmerksamkeit wird größer sein, die von Desmond oder die von Theresa? Warum ist das so? Wer hat gerade mehr Raum für Lernen oder den gegenwärtigen Moment zur Verfügung?“

Therasas Geschichte

- „Es ist Zeit für den Mathematikunterricht; Therasas Klasse wird heute lernen, zweistellige Zahlen miteinander zu multiplizieren. Für einige in der Klasse, darunter auch Theresa, ist das neu. Theresa freut sich einerseits und ist gleichzeitig nervös wegen dieser Mathe-Stunde. Was könnten wir zeichnen, um zu zeigen, dass sie geistig sowohl voreifrig gespannt als auch nervös ist? (Vorschlag: Zeichnen Sie zwei gleich große Bilder oder Formen in den Rahmen, der Therasas Schreibtisch darstellt, die Sie mit ‚voreifrig‘ und ‚nervös‘ beschriften.)
- Theresa hat gerade eine schöne Pause mit ihren Freund*innen verbracht, direkt vor der Mathematikstunde; sie ist in diesem Schuljahr sehr glücklich über ihre Freund*innen. Was könnten wir auf ihr geistiges Pult legen, um zu zeigen, wie sie sich fühlt oder was sie denkt? (Vorschlag: Zeichnen Sie einen größeren Kreis oder ein Bild mit Freund*innen und einem Herzen darin.)
- Sie bemerkt gerade auch, dass sie wirklich hungrig ist; sie hat an diesem Morgen nicht viel gegessen, und ihr Magen fängt an zu knurren. Was könnten wir ihrem Schreibtisch hinzufügen, nun, da sie hungrig ist? (Vorschlag: Zeichnen Sie eine Form mit ‚Hunger‘ darin.)
- Zudem denkt Theresa daran, wie sehr sie ihre Mutter vermisst, die nun schon eine ganze Woche verreist ist. Mit jedem Tag, den sie weg ist, denkt Theresa mehr an sie. Was sollten wir ihrem Schreibtisch nun hinzufügen? (Vorschlag: Zeichnen Sie ein Bild von Therasas Mutter oder eine Form, die Sie mit ‚Mama ist verreist‘ beschriften.)
- Schließlich denkt sie an die neue Matheaufgabe, die sie lernt und mit ihrer Lehrerin zusammen übt. Was könnten wir hinzufügen, das dies zeigt? (Vorschlag: Zeichnen Sie eine Form, die den größten Platz einnimmt, und beschriften Sie diese mit ‚neue Matheaufgabe lernen‘.)“

Desmonds Geschichte

- „Desmond kommt am Montag nach einem schwierigen Morgen in der Schule an. Er hatte lange gebraucht, sich für die Schule fertig zu machen, und musste dann zur Haltestelle rennen, um den Bus noch zu erwischen. Er war so spät dort angekommen, dass er nicht mehr neben seinen Freund*innen sitzen konnte. Was könnten wir auf seinem Schreibtisch platzieren, um zu zeigen, was er fühlt oder denkt? (Vorschlag: Zeichnen Sie eine Form, die Sie mit ‚ich komme zu spät!‘ und ‚abgehetzt‘ beschriften.)

- *Einer der Gründe, warum er morgens so lange gebraucht hatte, war, dass er ständig daran denken musste, wie er tags zuvor den entscheidenden Punkt im Basketballspiel erzielt hatte. In Gedanken spielte er immer wieder durch, wie er um zwei Gegenspieler herumgedribbelt war und den Ball dann perfekt platziert hatte. Was könnten wir hinzufügen, um das zu zeigen? (Vorschlag: Zeichnen Sie eine größere Form, die Sie mit ‚das Spiel gewinnen‘ beschriften.)*
- *Er hatte nachts auch kaum geschlafen, weil er an Basketball gedacht hatte und dass er am nächsten Tag all seinen Freund*innen vom Spiel erzählen würde. Was könnten wir hinzufügen, um zu zeigen, was er denkt oder fühlt? (Vorschlag: Zeichnen Sie eine weitere Form, die Sie mit ‚den Freund*innen erzählen‘ beschriften.)*
- *Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, erinnerten ihn seine Freund*innen daran, dass sie am Wochenende ein Buch für die Schule zu Ende lesen sollten, was er vergessen hatte. Was könnten wir zeichnen, um zu zeigen, was er nun denkt oder fühlt? (Vorschlag: Zeichnen Sie ein Bild oder eine Form, die Sie mit ‚Hausaufgabe nicht gemacht‘ beschriften.)*
- *Desmond denkt an alle diese Dinge, als seine Lehrerin im Mathematikunterricht der Klasse beibringt, zweistellige Zahlen miteinander zu multiplizieren. Was sollten wir Desmonds Schreibtisch nun hinzufügen? (Vorschlag: Zeichnen Sie ein Bild oder eine Form, die Sie mit ‚neue Mathematikaufgabe‘ beschriften.*

REFLEXION | 8 Minuten

Den Geist beobachten

Übersicht

Wie in der Reflexion der vorhergehenden Lernerfahrung werden die Schüler*innen beobachten und wahrnehmen, was ihr ‚geistiges Pult‘, also ihren geistigen Raum, füllt.

Tipps für den Unterricht

- Diese Praxis verbindet den Gebrauch von Ressourcen, sich erden, Aufmerksamkeit für den Atem und das anschließende Beobachten des Geistes.
- Sind Ihre Schüler*innen in der Lage, diese Übung ohne allzu große Schwierigkeiten durchzuführen, wiederholen Sie sie ein- bis zweimal pro Woche.

Beispielskript

- *„Lasst uns eine bequeme, wache Haltung einnehmen und schauen, ob wir unseren geistigen Schreibtisch beobachten können.*
- *Setzen wir uns aufrecht und mit geradem Rücken hin. Um nicht abgelenkt zu werden, richten wir unseren Blick auf den Boden oder schließen die Augen.*
- *Wir werden uns zuerst erden.*
- *Nimm wahr, wo dein Körper unterstützt wird. Du kannst dich anders hinsetzen, wenn das bequemer ist. Lasst uns schauen, was wir im Innern wahrnehmen. (Pause.)*
- *Achten wir nun auf unseren Atem. Wir nutzen ihn als Gegenstand für unsere Aufmerksamkeit. Denk daran, dass du zu einer Ressource zurückkehren oder dich erden kannst, wenn*

*du dich unwohl fühlst. (Halten Sie 30 Sekunden oder länger inne, wenn das für Ihre Schüler*innen gut machbar ist.)*

- *Schauen wir uns nun unseren geistigen Schreibtisch an.*
- *Wir beobachten einfach, was auch immer in unserem Geist auftaucht.*
- *Anstatt uns jedoch in das zu verwickeln, was auf unserem geistigen Schreibtisch liegt, beobachten wir es einfach.*
- *Lasst uns still schauen, ob uns das möglich ist. (Halten Sie 15-30 Sekunden oder länger inne, wenn das für Ihre Schüler*innen gut machbar ist.)*
- *Wenn du abgelenkt wirst oder dich in etwas verwickelst solltest, erinnere dich daran, dass wir uns unseren geistigen Schreibtisch erst mal nur anschauen. Was immer kommt oder geht, ist in Ordnung. (Halten Sie 15-30 Sekunden oder länger inne.)*
- *Öffnen wir nun die Augen und tauschen uns aus.*
- *Was habt ihr wahrgenommen?*
- *Lagen viele Dinge auf eurem geistigen Schreibtisch?*
- *Lag bei jemandem nicht besonders viel auf dem geistigen Schreibtisch?"*

- *Wie könnte es hilfreich sein für uns, wenn wir beobachten können, was auf unserem geistigen Schreibtisch liegt?*
- *Denkst du, du könntest dir in den nächsten Tagen einen Moment Zeit nehmen, um deinen eigenen geistigen Schreibtisch zu beobachten, und uns erzählen, was du wahrnimmst?*

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *Was von dem, was wir über den Geist gelernt haben, war besonders interessant oder hilfreich für dich?*

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 4

Umgang mit Emotionen



Übersicht

In „Resilienz von innen heraus aufbauen“ schreibt Linda Lantieri über Kinder in der Altersstufe vom Kindergarten bis zur zweiten Klasse: „Kinder in diesem Alter können ihrem Verständnis von Bewusstsein selten verbal Ausdruck verleihen, doch wir können inzwischen erkennen, dass sie in der Lage sind, eigene gedankliche Vorgänge von Menschen und Dingen außerhalb ihrer selbst zu unterscheiden. Da ihre Fähigkeiten in diesem Bereich noch in der Entwicklung begriffen sind, können die Kinder unter Umständen nicht theoretisch nachvollziehen, warum sie sich mit diesem Material beschäftigen, doch sie reagieren auf die konkreten Übungen, Bilder und Spiele in diesen Aktivitäten, insbesondere wenn Praktiken in Form von Ritualen und wiederkehrenden Abläufen regelmäßig durchgeführt werden.“

Schon in diesen jungen Jahren verfügen Kinder über ein reichhaltiges Gefühlsleben. Sie erleben ein weites Spektrum an Emotionen und sind in der Lage, Gefühle in anderen zu erkennen. Was sie hingegen vielleicht noch nicht wissen, ist, wie sie ihre Emotionen in Worte fassen, benennen und identifizieren oder wie sie über sie sprechen können. Sie können unter Umständen nicht nachvollziehen, warum bestimmte Gefühle in ihnen selbst oder in anderen Menschen auftauchen. Zudem – und das ist ein wesentlicher Punkt – ist ihnen vielleicht nicht bewusst, dass bestimmte Aktivitäten ihnen helfen können, ihre Gefühle zu verstehen und zu steuern. Ohne dieses Wissen und diese Fertigkeiten können die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer Menschen bisweilen beängstigend oder überwältigend sein.

Was ist eine Emotion?

Emotionen oder Gefühle sind Auswertungen einer Situation, die auch körperlich wahrgenommen werden. Sowohl Emotionen als auch körperliche Empfindungen können als „Empfindungen“ betrachtet werden. Wenn wir sagen: „Ich spüre/ empfinde Wärme in meinem rechten Fuß“, handelt es sich um eine Körperempfindung, „Ich verspüre/ empfinde Wut darüber“ bezeichnet hingegen eine Emotion. Körperempfindungen sind meist auf einen bestimmten Teil des Körpers begrenzt, sie sind also lokal umschrieben, während Emotionen in der Regel allgemein empfunden werden. Zudem entstehen Emotionen aus der Beurteilung einer Situation, indem das Geschehene beispielsweise als positiv oder negativ erachtet wird. Das bedeutet, dass wir in Bezug auf eine Situation eine Emotion verspüren können, während wir in der Regel keine Körperempfindung in Bezug auf eine Situation verspüren. Die meisten Emotionen werden jedoch von körperlichen Empfindungen begleitet.

Emotionale Hygiene

Gefühle zu verstehen, kann Schüler*innen in diesen jungen Jahren enormen Rückhalt verleihen. Die Kinder erleben ständig Gefühle, meist jedoch ohne zu verstehen, was in ihnen vor sich geht.

Mehr über Gefühle zu erfahren, macht diese Erfahrungen vertrauter und letztendlich einfacher zu handhaben.

Wichtig ist auch, dass die Schüler*innen erkennen, dass stark negative emotionale Zustände Verhaltensweisen auslösen können, die sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das Wohlbefinden anderer beeinträchtigen; das zeigt ihnen, wie wertvoll eine gute „emotionale Hygiene“ ist. Damit ist nicht gemeint, unbequeme Emotionen zu unterdrücken, sondern vielmehr einen gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Dazu sind entsprechende emotionale Kompetenzen erforderlich, wie die Fähigkeit, Gefühle und ihre Eigenschaften zu identifizieren und zu benennen sowie sie von anderen Formen des Empfindens – beispielsweise körperlichen Empfindungen – zu unterscheiden. Es bedeutet auch, den Zusammenhang zwischen Emotionen und Bedürfnissen zu erforschen: Gefühlsregungen – insbesondere negative Emotionen – entstehen oft aus unerfüllten Bedürfnissen. Dies zu erkennen, kann den Schüler*innen helfen, sowohl sich selbst als auch anderen Menschen mehr Geduld entgegenzubringen. Die ersten drei Lernerfahrungen untersuchen daher das Thema Bedürfnisse und widmen sich der Frage, welche körperlichen Empfindungen bzw. Emotionen auftreten, wenn ein Bedürfnis erfüllt oder nicht erfüllt wird.

Eine gute emotionale Hygiene zu praktizieren, erfordert zudem emotionales Urteilsvermögen: die Fähigkeit zu erkennen, wann eine Emotion, z.B. extreme Wut oder Eifersucht, nicht förderlich ist. Alle Emotionen sind natürlich, doch einige Gefühlsregungen können starke Impulse für potentiell destruktives Verhalten auslösen, wenn sie außer Kontrolle geraten, und dadurch riskant werden. Entscheidend ist, die Schüler*innen durch verschiedene Fragen und eine eingehende Beschäftigung mit den jeweiligen Emotionen selbst herausfinden zu lassen, welche Gefühle für sie gefährlich sein können: Zu welchen Impulsen führt diese Emotion? Wie sähe die Gesellschaft oder unsere Schule aus, wenn diese Emotion stärker verbreitet wäre? Was wäre, wenn sie weniger verbreitet wäre? Die Schüler*innen werden anschließend erkunden, welche Strategien ihnen zur Verfügung stehen, um mit Gefühlen umzugehen, die sie als potenziell riskant identifiziert haben.

Kinder hören bisweilen, es sei „schlecht“, ein bestimmtes Gefühl wie Wut, Frustration oder Traurigkeit zu empfinden oder auszudrücken. Kommen sie zu dem Schluss, eine bestimmte Emotion sei schlecht, kann das in ihnen Schuldgefühle auslösen, wenn sie diese Emotion erleben oder zum Ausdruck bringen; unter Umständen entsteht in den Kindern sogar das Gefühl, deswegen selbst „schlecht“ zu sein. Es ist also wichtig, die Schüler*innen in der Erkenntnis zu unterstützen, dass Emotionen etwas Natürliches sind. Eine gesunde Aufmerksamkeit gegenüber riskanten Emotionen zu entwickeln, bedeutet nicht, dass diese Gefühle an sich schlecht sind oder dass wir schlecht sind, wenn wir sie empfinden. Es verhält sich eher wie bei einer heißen Herdplatte: Sie kann gefährlich werden, wenn wir unaufmerksam sind; in diesem Sinne ist es gut, Vorsicht und Gewahrsein für bestimmte Emotionen zu entwickeln.

Dieses Kapitel soll die Schüler*innen darin unterstützen, eine sogenannte „Landkarte des Geistes“ zu entwickeln: ein Verständnis verschiedener mentaler Zustände, zu denen auch Emotionen und ihre Eigenschaften gehören. Diese „Landkarte“ ist eine Art emotionaler Alphabetisierung; sie fördert die emotionale Intelligenz und trägt dazu bei, das Gefühlsleben besser „steuern“ zu können. Starke Emotionen wirken sich auf das Verhalten aus; die Schüler*innen können also von Verhaltensweisen, die ihnen selbst und anderen schaden, Abstand nehmen oder Zurückhaltung üben, wenn es ihnen gelingt, ihre Gefühle zu steuern. Mit zunehmendem Alter wird die „Landkarte des Geistes“ komplexer werden: Die Schüler*innen lernen weitere Gefühlsbezeichnungen kennen und unterscheiden immer subtiler zwischen verschiedenen Gefühlen und mentalen Zuständen. In diesem Kapitel geht es darum, die ersten Schritte auf dieser Reise zu tun und die Kinder zum Nachdenken über Emotionen anzuregen.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Emotionale Kompetenz und emotionale Hygiene zu entwickeln, erfordert nicht nur Kopfwissen, sondern praktisches Üben und Fertigkeiten. Die Reflexionen in diesem Kapitel sind nötig, um das wachsende konzeptionelle Verständnis von Emotionen in die eigene persönliche Erfahrung und die Fähigkeit, Emotionen in sich selbst zu erkennen, zu integrieren. In diesem Kapitel werden die Schüler*innen die in den vorangegangenen Kapiteln gelernten Grundfertigkeiten weiter üben: wie sie ihr Nervensystem ins Gleichgewicht bringen und beruhigen, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken und wie sie sich bewusst machen, welche Gedanken und Empfindungen in ihnen aufkommen. Werden diese Praktiken für die Schüler*innen selbstverständlich und „verinnerlicht“, dann praktizieren sie emotionale Hygiene in ihrem Alltag.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Wir neigen dazu, Emotionen als selbstverständlich hinzunehmen, obwohl sie eine so wichtige Rolle in unserem Leben spielen. Fragen Sie Freund*innen, Ihre Familie und Kolleg*innen, wie sie ihre Emotionen regulieren oder steuern, während Sie dieses Kapitel unterrichten. Denken Sie darüber nach, was Sie selbst bereits tun, um mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen. Damit werden Sie sich der Gefühle in Ihnen selbst und in anderen bewusst, was Ihnen wiederum hilft, den Lernprozess Ihrer Schüler*innen zu begleiten.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

„Building Resilience from the Inside Out“ von Linda Lantieri. Einführung von Daniel Goleman.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit dem **Kapitel 4** von SEE Learning beginnt, welches dem Umgang mit Emotionen gewidmet ist.

In diesem Kapitel wird sich Ihr Kind mit dem Thema Gefühle beschäftigen; es erkundet, wie Gefühle entstehen und wie es gut mit ihnen umgehen kann. Es lernt, Emotionen mit verschiedenen Hilfsmitteln zu „erfassen“ (u.a. Emotionsfamilien, wie Emotionen im Körper erlebt werden, dem Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen). Dieses Wissen kann es nutzen, um Gefühle in sich selbst zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich entwickeln. Gefühle zu verstehen, kann die Kinder enorm stärken und ihre Fähigkeit steigern, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren.

Üben zu Hause

Es ist hilfreich und fördert die emotionale Kompetenz, wenn Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, welche Gefühle es in sich selbst und in anderen wahrnimmt, während wir dieses Kapitel behandeln. Es kann äußerst hilfreich sein, auch über Ihre eigenen Gefühle zu sprechen und zu erklären, wie Sie konstruktiv mit ihnen umgehen.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl und was diese Qualitäten mit Glück und Wohlbefinden zu tun haben.
- **Kapitel 2** untersuchte Methoden zur Regulierung von Körper und Nervensystem, die das Wohlbefinden und die Stress-Resilienz steigern.
- **Kapitel 3** widmete sich dem Stärken von Aufmerksamkeit – sowohl für äußere Dinge als auch für eigene geistige Prozesse, den eigenen Körper, die eigenen Gedanken und eigenen Gefühle.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

„Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche: Ein Übungsprogramm, um innere Stärke aufzubauen“ von Linda Lantieri. Einführung von Daniel Goleman.

SEE Lernressourcen sind im Internet verfügbar unter: www.compassion.emory.edu
Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Bedürfnisse erkunden

ABSICHT

Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es zu erkunden, was wir brauchen, um leben, lernen und glücklich sein zu können. Zu erkennen, dass alle Menschen Bedürfnisse haben und wir Bedürfnisse teilen, kann eine wichtige Vorstufe dafür sein, mehr Empathie und Mitge-

fühl sowohl für sich selbst als auch für andere zu entwickeln.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- die grundlegenden menschlichen Bedürfnisse nach Glück, Leben und Lernen erkunden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder große Papierbögen,
- SEE Learning-Tagebücher,
- eine Karteikarte oder ein kleines Blatt Papier für alle Schüler*innen,
- Schreibutensilien für alle Schüler*innen.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.
- Setzt euch bequem und aufrecht hin, schließt die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Achte jetzt in Stille auf die Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause.)
- Was nimmst du im Körper wahr? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, dann richte deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.
- Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus dem Körper ausströmt.
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau dir nochmals deine Ressource an. Du kannst auch eine kleine Pause machen, achte nur darauf, niemanden zu stören.
(Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)
- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurück lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.
- Was habt ihr wahrgenommen?
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 17 Minuten

Gemeinsame Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erstellen die Schüler*innen eine Liste von „Bedürfnissen“: Was brauchen Menschen, damit sie glücklich sein, leben und lernen können. Die Kinder werden Bedürfnisse identifizieren, die für die meisten Menschen grundlegend sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle haben Bedürfnisse.
- Einige unserer Bedürfnisse sind unter Umständen spezifisch für uns, doch die meisten teilen wir mit anderen Menschen.

Benötigtes Material

- eine Tafel oder ein großer Papierbogen für die Liste der Bedürfnisse,
- SEE Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

Anleitung

- Schreiben Sie das Wort „Bedürfnisse“ an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen.
- Bitten Sie die Schüler*innen, Dinge aufzuzählen, die wir brauchen, um glücklich zu sein, zu leben und zu lernen.
- Halten Sie die Vorschläge in einer Liste an der Tafel fest. Erklären Sie, dass sie als Klasse eine Liste von Bedürfnissen zusammentragen, also von Dingen, die wir brauchen, um glücklich zu sein, zu leben und zu lernen.
- Wenn die Liste mindestens zehn Bedürfnisse umfasst, fragen Sie die Schüler*innen, welche ihrer Meinung nach alle bzw. fast alle Menschen teilen. Markieren Sie diese Bedürfnisse mit einem Sternchen als „Gemeinsame Bedürfnisse“.

Tipps für den Unterricht

- Vielleicht schlagen die Schüler*innen Dinge vor, die keine Bedürfnisse darstellen, sondern Wünsche oder ähnliches. Kehren Sie zur Frage zurück: „Brauchen wir das, um glücklich zu sein, zu leben oder zu lernen?“ Beantwortet das Kind diese Frage mit „ja“, dann halten Sie den Vorschlag an der Tafel fest, um die Mitarbeit der Kinder anzuerkennen und zu fördern, schreiben Sie den genannten Begriff jedoch an die Seite. Sie können dazu anmer-

ken: „Ich schreibe das hier an der Seite auf und wir schauen später, ob es passt.“ Nach und nach – insbesondere, wenn Sie die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse erstellen – wird den Schüler*innen klarer werden, was mit Bedürfnissen gemeint ist.

- Am Ende dieser Lernerfahrung finden Sie eine exemplarische Liste von gemeinsamen Bedürfnissen als Referenz.
- Fällt es den Kindern schwer, Ideen zu entwickeln, dann machen Sie Vorschläge, beispielsweise: „Was ist mit Freund*innen? Brauchen wir Freund*innen, um glücklich zu sein? Wie sieht es mit Zeit zum Spielen aus?“
- Es kann hilfreich sein, die Kinder zu bitten, darüber nachzudenken, was sie jeden Tag tun: Vieles von dem, was wir täglich tun (Essen, Schlafen, zur Schule gehen, mit Freund*innen spielen, usw.), hat mit unseren Bedürfnissen zu tun.
- Kinder in diesem Alter werden wahrscheinlich eher konkrete Dinge aufzählen (z.B. Schuhe, Lehrpersonen, Autos, Stifte) als die abstrakteren Kategorien auf der bereitgestellten Liste. Sie können entweder diese konkreten Gegenstände als Bedürfnis auf die Liste schreiben oder nachhaken und fragen: „Warum brauchen wir einen Bleistift? Um schreiben und unsere Hausaufgaben machen zu können? Wir müssen also lernen und Dinge erfahren können? Oder arbeiten können?“ Auf diese Weise können Sie die Kinder zu allgemeineren Bedürfnissen hinführen.

Beispielskript

- „Heute sprechen wir über Bedürfnisse. Das sind Dinge, die wir als Menschen brauchen, um glücklich sein, leben und lernen zu können.
- Was brauchen wir? Lasst uns zuerst darüber sprechen, was wir brauchen, um glücklich zu sein.
- Was brauchen wir, um leben zu können?
- Was brauchen wir, um lernen zu können?
- (Wenn es den Schüler*innen schwer fällt, Ideen zu entwickeln, machen Sie Vorschläge, wie z.B. ‚Was ist mit Freund*innen? Brauchen wir Freund*innen, um glücklich zu sein? Wie sieht es mit Zeit zum Spielen aus?‘)
- Schauen wir uns unsere Liste an. Was fällt euch auf?
- Welche dieser Bedürfnisse haben alle oder fast alle Menschen? Ich werde die Bedürfnisse mit einem Stern markieren, die eurer Ansicht nach die meisten Menschen teilen. Lasst uns über diese Bedürfnisse sprechen.
- Die mit Sternchen markierten Bedürfnisse sind ‚gemeinsame Bedürfnisse‘.
- Nun, da wir eine Liste mit Bedürfnissen aufgestellt und über gemeinsame Bedürfnisse nachgedacht haben – Bedürfnisse, die viele Menschen teilen –, möchte ich, dass ihr über eure eigenen Bedürfnisse nachdenkt. Was braucht ihr unbedingt und regelmäßig?
- Lasst uns eine halbe Minute lang in Stille darüber nachdenken, was euch wichtig ist und ihr unbedingt benötigt; schreibt dann fünf bis

sieben dieser wichtigen Bedürfnisse in euer Tagebuch. Es müssen keine gemeinsamen Bedürfnisse sein, aber vielleicht gibt es Überschneidungen.

- Schreibt jetzt bitte eure Bedürfnisse in eure Tagebücher. (Geben Sie zwei Minuten Zeit für das Schreiben.)“

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Möchte jemand erzählen, welche Bedürfnisse sie*er in das Tagebuch geschrieben hat?
- Was passiert, wenn andere Menschen deine Bedürfnisse wahrnehmen? Wie fühlt sich das an?
- Wie zeigen dir andere Menschen, dass sie ein Bedürfnis von dir erkannt haben? (Fragen Sie spezifisch nach: Wie hat jemand dein Bedürfnis erkannt, geliebt zu werden (bzw. ein anderes Bedürfnis)?“

GEMEINSAME BEDÜRFNISSE (Beispielliste)

Um glücklich zu sein

Freund*innen	Zeit für Spiel/Spaß/Spielzeug
Familie	freundlich behandelt werden
Liebe	sich umsorgt fühlen
Zugehörigkeit	

Um zu leben

Lebensmittel/Wasser	Luft
Kleidung	Schlaf
Unterkunft	Sicherheit

Um zu lernen

Schule	Aufmerksamkeit
Lehrpersonen	Bücher
unser Verstand	

Gefühle und Bedürfnisse erkunden

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, die Beziehung zwischen Bedürfnissen und Empfindungen zu erkunden. Mithilfe einer Geschichte, bei der sie sich in die Bedürfnisse und Empfindungen des Protagonisten hineinversetzen, üben die Schüler*innen, auf die Bedürfnisse eines anderen Menschen zu achten und den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und

Empfindungen zu erkennen. Sie lernen, dass unser Empfinden sowohl physische Empfindungen im Körper umfasst als auch Emotionen, die wir in Bezug auf eine Situation verspüren.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- die grundlegenden menschlichen Bedürfnisse nach Glück, Leben und Lernen erkunden;
- den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Empfindungen erkunden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder ein großer Papierbogen und Stifte,
- die Geschichte von Nelsons Besuch bei seiner Großmutter,
- Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein grüner Filzstift,
- ein blauer Filzstift.

DAUER

20 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.“
- Setzt euch zunächst bequem und aufrecht hin, schließt dann die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Konzentriere dich jetzt still auf deine Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause)
- Was nimmst du wahr? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, dann richte deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)“

Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.

- „Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus ihm ausströmt.“
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau

dir nochmals deine Ressource an oder erde dich. Du kannst auch einfach eine kleine Pause machen, achte nur darauf, niemanden zu stören. (Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)

- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.
- Was habt ihr wahrgenommen?“
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 13 Minuten

Bedürfnisse erkennen

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse liest die Klasse die Geschichte „Nelson besucht seine Großmutter“ und spricht darüber, wie Nelson sich fühlt. Die Gruppe wird sich sowohl mit Nelsons Bedürfnissen als auch mit den Gefühlen befassen, die mit erfüllten bzw. unerfüllten Bedürfnissen einhergehen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir haben im Laufe des Tages viele Bedürfnisse.
- Unsere Bedürfnisse können erfüllt oder nicht erfüllt werden.

- Wird unser Bedürfnis erfüllt, fühlen wir uns in der Regel anders, als wenn unser Bedürfnis nicht erfüllt wird.
- Wenn wir berücksichtigen, welche Bedürfnisse eine Person hat, können wir meist besser verstehen, was sie erlebt und warum sie bestimmte Emotionen empfindet.

Benötigtes Material

- die in der vorherigen Lernerfahrung gemeinsam erstellte Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein großer Papierbogen,
- ein grüner Filzstift,
- ein blauer Filzstift,
- die Geschichte: „Nelson besucht seine Großmutter“.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass Sie die Geschichte „Nelson besucht seine Großmutter“ lesen werden. Als wir das letzte Mal von Nelson hörten, ging es um einen Tag, der schwierig für ihn war. Diese Geschichte folgt unserem Freund Nelson in das Haus seiner Großmutter.
- Halten Sie beim Lesen der Geschichte an den Leerstellen für Nelsons Gefühle inne und bitten Sie die Schüler*innen um Vorschläge, wie die Lücken gefüllt werden sollten. Schreiben Sie die Gefühlsbezeichnungen, die sie nennen, mit dem blauen Stift auf den Papierbogen. Fragen Sie nun nach Nelsons Empfindungen und halten Sie diese mit dem grünen Stift auf dem Bogen fest.

- Stellen Sie den Schüler*innen bei den Leerstellen in der Geschichte eine oder mehrere der folgenden Fragen:
 - Was glaubst du, wie sich Nelson gerade fühlt?
 - Welche Empfindungen könnte er in seinem Körper spüren?
 - Was braucht er gerade? (Verweisen Sie bei Bedarf auf die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse. Ergänzen Sie die Liste um die von den Schüler*innen genannten Bedürfnisse.)
 - Wie mag er sich fühlen, wenn er bekommt, was er braucht?
 - Wie mag er sich fühlen, wenn er das, was er braucht, nicht bekommt?
- Wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben, gehen Sie nochmals die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse durch. Hatte Nelson auch eines dieser Bedürfnisse?

Beispielskript

- *„Wer erinnert sich an die Geschichte von Nelson, die wir gelesen haben? Welche Übung haben wir mit dieser Geschichte gemacht? Genau, wir haben nach Funken gesucht und darüber gesprochen, wie Nelson sich durch die Zonen bewegt.“*
- *Wir werden nun eine weitere Geschichte von Nelson hören. Diesmal konzentrieren wir uns auf Nelsons Gefühle und darauf, was diese mit seinen Bedürfnissen zu tun haben.*
- *Was bedeutet es, wenn wir sagen, ein Bedürfnis sei erfüllt bzw. nicht erfüllt? Nun, wenn Nelson sich nach Freundschaft sehnt,*

dann wäre sein Bedürfnis erfüllt, wenn er Freund*innen um sich hätte. Wenn er ein Bedürfnis nach Freundschaft verspürt, aber keine Freund*innen hat, dann wäre sein Bedürfnis unerfüllt.

- Ich werde die Geschichte vorlesen und immer dann innehalten, wenn wir zu einem Gefühl oder Bedürfnis kommen. (Beginnen Sie mit der Lektüre der untenstehenden Geschichte. Wenn Sie an eine Leerstelle gelangen, stellen Sie einige oder alle der folgenden Fragen:)
 - Was glaubst du, was Nelson gerade empfindet? Was könnte er in seinem Körper empfinden? (Beispielsweise: Sein Herz schlägt schnell, er schwitzt, ihm ist heiß oder kalt, er ist müde.) (Schreiben Sie diese Körperempfindungen mit dem grünen Stift an die Tafel.)
 - Welche Emotionen könnte er in dieser Situation empfinden? Ist er wütend, traurig, glücklich, überrascht oder verängstigt? Oder etwas anderes? (Schreiben Sie diese Gefühlsbezeichnungen mit dem blauen Stift an die Tafel.)
 - Was könnte geschehen, damit er sich besser fühlt? (Verweisen Sie bei Bedarf auf die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse.)
 - Warum könnte er das brauchen?
 - Wie mag er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: Wenn er bekommt, was er braucht?
 - Wie mag er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird: Wenn er nicht bekommt, was er braucht?

- Könnte er in diesem Moment etwas tun, um dafür zu sorgen, dass er bekommt, was er braucht?
- Gut. Lasst uns weiterlesen. (Fahren Sie in diesem Stil fort und halten Sie an jeder Leerstelle an.)
- (Wenn Sie fertig sind, weisen Sie auf die beiden Arten von Empfindungen hin: Körperempfindungen und Gefühle/Emotionen.)
- Habt ihr bemerkt, dass ich das, was Nelson empfand, in zwei Listen festgehalten habe? Worin unterscheiden sich diese Listen?
- Genau, das ist eine Liste von körperlichen Empfindungen; das sind Dinge, die wir im Körper spüren. Das andere ist eine Liste von Emotionen; das ist das, was wir in Bezug auf eine Situation empfinden. Sie treten normalerweise nicht nur in einem Teil des Körpers auf. Wir werden später noch mehr über Emotionen erfahren."

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Wie fühlte sich Nelson im Allgemeinen, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wurde?
- Wie fühlte er sich, wenn sein Bedürfnis befriedigt wurde?
- Wer hat Nelson geholfen, seine Bedürfnisse zu erfüllen?
- Wie könnten wir beispielsweise hier, in unserem Klassenzimmer, herausfinden, was jemand braucht? (Wir könnten glücklicher sein, ein besseres/gesünderes Leben führen und mehr lernen.)

- Merkst du manchmal, welche Bedürfnisse andere Menschen haben?
- Was wäre, wenn wir alle die Bedürfnisse anderer Menschen um uns herum besser wahrnehmen würden?"

GESCHICHTE:

Nelson besucht seine Großmutter

„Nelson wachte plötzlich auf. Er hörte lautes Hupen von Autos auf der Straße. Tut! Tut! Tut! Es war ungewöhnlich, auf der Landstraße, an der Nelson lebte, Autos laut hupen zu hören. Nelson rieb sich die Augen und merkte dann, dass die Möbel im Schlafzimmer nicht wie seine eigenen aussahen. Einen Moment lang war Nelson _____.

Es war der weiche Schal, den seine Großmutter für ihn gemacht hatte! Wenn er unterwegs war, hatte er ihn immer bei sich. Dann fiel es ihm ein: ‚Na klar! Ich bin bei meiner Oma!‘ Nelson erinnerte sich, dass sein Vater ihn am Abend von seinem Zuhause auf dem Land zum Haus seiner Großmutter in der Stadt gebracht hatte. Jetzt fühlte Nelson sich _____.

Nelson stand auf und spürte, wie sein Magen knurrte. Er war _____. Was er jetzt brauchte, war _____.

Er hörte die freundliche Stimme seiner Großmutter, die ihm zurief: ‚Nelson, bist du wach? Ich habe dir dein Lieblingsfrühstück gemacht! Komm in die Küche und iss was!‘ Nelson war _____, weil seine Großmutter ihm sein Lieblingsfrühstück gemacht hatte. Ein besonderes Essen, das die Großmutter nur für ihn zubereitet hatte! Nelson genoss ein köstliches Früh-

stück: Spiegeleier, scharfe Bohnen und mit Honig bestrichene Bananenscheiben. Es war unglaublich lecker! Nun fühlte er sich _____.

Nelson und seine Großmutter spülten das Geschirr, als das Telefon klingelte. Großmutter ging an den Apparat. Weil das Wasser lief, konnte Nelson nicht alles verstehen, doch er hörte, wie seine Großmutter sagte: ‚Oh, das ist wirklich schade. Ich hoffe, es geht ihm bald besser.‘ ‚Nelson‘, sagte Oma, ‚das war Frau Montoyo. Sie rief an, um zu sagen, dass Juan krank ist und heute nicht vorbeikommen kann, um mit dir zu spielen.‘ Nelson wurde schwer ums Herz. Er konnte Juan nur sehen, wenn er bei seiner Großmutter war, denn Juan lebte in der Stadt, während Nelson auf dem Land wohnte. Nelson war _____. Er mochte es, Juan zu treffen und mit ihm zusammen draußen Fußball zu spielen. Er war gerne bei seiner Großmutter, aber bei ihr gab es nicht seine gewohnten Spielsachen. Nun fragte sich Nelson, was er tun sollte, um sich die Zeit zu vertreiben.

Seine Großmutter bemerkte den beunruhigten Ausdruck auf seinem Gesicht. ‚Nelson‘, sagte sie, ‚lass uns einen Spaziergang zum Park machen. Vielleicht findest du dort ein paar neue Freund*innen.‘ Nelson war _____.

Als Nelson mit seiner Großmutter den Park erreichte, sah er mehrere Gruppen von Kindern spielen. Einige schaukelten, andere spielten mit einem Basketball, und ein paar Kinder spielten Fangen. Nelson ging zu den Kindern, die mit dem Basketball spielten. ‚Hallo‘, sagte er, ‚kann ich bei euch mitspielen?‘ Ein großes Mädchen mit lockigem braunen Haar erwiderte: ‚Nein,

unsere Teams sind gerade gleich groß.'
Nelson war _____.

Genau in diesem Moment spürte Nelson, wie jemand seinen Arm berührte. Er drehte sich um und hörte einen Jungen, der eine Brille trug, sagen: „Hab dich, du bist dran!“ Nelson hatte kaum Zeit zum Nachdenken; er musste ein anderes Kind fangen. Er sah mehrere Kinder, die in verschiedene Richtungen wegstoben, und war sich sicher, eines erwischen zu können, wenn er nur schnell genug rannte. Jetzt war Nelson _____. Es würde doch noch ein schöner Tag werden.

Persönliche Bedürfnisse

ABSICHT

Diese Lernerfahrung soll den Schüler*innen Gelegenheit geben, ihre eigenen Bedürfnisse zu erforschen. Nach einer kurzen Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, die den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Gefühlen weiter verdeutlicht, beschäftigen sich die Schüler*innen in einer Reflexion mit einem persönlichen Bedürfnis. Sie ergründen,

was ihnen hilft, dieses Bedürfnis zu befriedigen, und wie es sich für sie anfühlt, wenn es erfüllt wird.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- persönliche Bedürfnisse erkunden;
- erkunden, welche Emotionen und Empfindungen auftreten, wenn die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen,
- die zuvor erstellte Liste gemeinsamer Bedürfnisse,
- eine Karteikarte oder ein Blatt Papier für alle Schüler*innen,
- Schreibutensilien für alle Schüler*innen
- das Arbeitsblatt zu „Bedürfnissen“.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.
- Setzt euch zunächst bequem und aufrecht hin, schließt dann die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Konzentriere dich jetzt still auf deine Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause)
- Was nimmst du im Körper wahr? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, dann richte deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause)

Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.

- Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus ihm ausströmt.
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau dir

nochmals deine Ressource an oder erde dich. Du kannst auch einfach eine kleine Pause machen, achte darauf, niemanden zu stören. (Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)

- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.
- Was habt ihr wahrgenommen?“
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 8 Minuten

Gefühle und Bedürfnisse eines Kindes, das neu in die Klasse kommt

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse denken die Schüler*innen darüber nach, was ein Kind, das neu in die Klasse kommt, empfinden mag und welche Bedürfnisse es haben könnte, und erkunden so den Zusammenhang zwischen Empfindungen und Bedürfnissen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt verschiedene Arten von Empfindungen: manche sind Körperempfindungen (was wir in bestimmten Teilen des Körpers fühlen), andere sind Emotionen oder Gefühle (wie es uns mit einer Situation geht).

- Menschen erleben verschiedene körperliche Empfindungen und Emotionen, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt bzw. nicht befriedigt werden.

Benötigtes Material

- ein Ausdruck der zuvor erstellten Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein Blatt Papier für alle Schüler*innen,
- Buntstifte, Filzstifte oder Bleistifte für alle Schüler*innen.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen zunächst, sich an die Momente von Freundlichkeit zu erinnern, über die sie zu einem früheren Zeitpunkt gesprochen haben. Schauen Sie, ob Freundlichkeit auf der Liste der gemeinsamen Bedürfnisse steht.
- Fragen Sie die Kinder, wie es sich für sie anfühlt, Freundlichkeit zu erfahren, wenn sie das brauchen.
- Fragen Sie, wie es sich anfühlen mag, ein Bedürfnis nach so etwas wie freundlicher Zuwendung zu haben, ohne dass dieses Bedürfnis erfüllt wird.
- Erklären Sie, was „erfüllte“ und „unerfüllte“ Bedürfnisse sind.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, was mit körperlichen Empfindungen gemeint ist, und zählen Sie einige auf. Klären Sie nochmals, was Emotionen sind, und zählen Sie einige auf.
- Stellen Sie folgendes Szenario vor: Nelson ist neu an der Schule. Fragen Sie, welche Bedürfnisse er haben mag, wenn er schüchtern

ist. Fragen Sie, was er wohl empfindet, wenn diese Bedürfnisse befriedigt bzw. nicht erfüllt werden.

- Stellen Sie folgendes Szenario vor: Theresa ist neu an der Schule. Fragen Sie, welche Bedürfnisse sie haben mag, wenn es ihr leicht fällt, auf andere zuzugehen. Fragen Sie, wie sie sich fühlen mag, wenn diese Bedürfnisse befriedigt bzw. frustriert werden.
- Halten Sie einen Moment inne: Laden Sie die Schüler*innen ein, sich im Stillen eine Situation vor Augen zu rufen, in der sie etwas brauchten und dieses Bedürfnis erfüllt wurde. Welche körperlichen Empfindungen oder Emotionen haben sie gespürt?
- Geben Sie Zeit für einen Austausch.

Tipps für den Unterricht

- Denken Sie daran, dass die Schüler*innen nur dazu angeregt werden sollten, sich Situationen vorzustellen, die sie als angenehm oder neutral empfinden, keine Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder unwohl fühlen.

Beispielskript

- *„Wir haben uns an Situationen erinnert, in denen wir freundlich behandelt wurden, und darüber gesprochen, wie wir uns dabei gefühlt haben.“*
- *„Glaubt ihr, dass wir alle das Bedürfnis nach Freundlichkeit und Fürsorge haben? Haben wir das in unsere Liste der gemeinsamen Bedürfnisse aufgenommen?“*
- *„Wie fühlen wir uns, wenn wir bekommen, was wir brauchen? Wenn ich beispielsweise traurig bin und mich nach einer freundlichen Geste*

sehne und mir dann jemand freundlich und zugewandt begegnet – wie mag sich das für mich anfühlen?

- Wenn wir bekommen, was wir brauchen, sagen wir, dass unser Bedürfnis ‚erfüllt‘ wird.
- Was ist, wenn ich mich einsam fühle und nach Freundlichkeit oder freundschaftlicher Verbundenheit sehne, das aber nicht bekomme. Ist es manchmal so, dass wir das, was wir brauchen, nicht bekommen? Wie mag ich mich dann fühlen?
- Wenn wir nicht bekommen, was wir brauchen, sagen wir, dass unser Bedürfnis unerfüllt bleibt wird. Das heißt, dass wir nicht bekommen haben, was wir brauchten.
- Denken wir jetzt an unseren Freund Nelson. Was wäre, wenn Nelson an unsere Schule käme und neu in unserer Klasse wäre. Nelson ist schüchtern und kennt niemanden an der Schule. Welche Bedürfnisse könnte er haben? (Bitten Sie um Vorschläge.)
- Was könnte er empfinden, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird? Das heißt, wenn er bekommt, was er braucht?
- Was könnte er empfinden, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird? Das heißt, wenn er nicht bekommt, was er braucht?
- Einiges von dem, was Nelson empfindet, können körperliche Empfindungen sein. Könnt ihr mir ein paar Beispiele nennen für Empfindungen, die wir im Körper spüren? (Zeigen Sie die Liste mit körperlichen Empfindungen oder regen Sie Vorschläge an.)
- Empfindungen sind Dinge, die wir in einzelnen Bereichen unseres Körpers spüren,

beispielsweise Kälte, Wärme, Herzklopfen, schnelles Atmen, Kribbeln, ein Gefühl von Enge oder Weite. Was könnten wir noch in unserem Körper spüren?

- Nelson könnte auch Gefühle/Emotionen empfinden. Wie sieht es damit aus? Kennt ihr irgendwelche Gefühlsbezeichnungen? (Zeigen Sie Ihre Liste der Gefühlsbezeichnungen oder regen Sie Vorschläge an.)
- Gefühle drücken aus, wie es uns in einer Situation geht: ob wir beispielsweise glücklich sind, traurig sind, wütend sind oder Angst haben. Fallen euch noch andere Gefühlsbezeichnungen ein?
- Lasst uns schauen, ob uns noch mehr Dinge einfallen, die Nelson als neuer Schüler brauchen könnte, und was er wohl empfinden mag, wenn er bekommt, was er braucht. (Bitten Sie wie oben um Vorschläge.)
- Stellen wir nun eine andere neue Schülerin vor, die wir Theresa nennen. Sie ist kontaktfreudig; welche Bedürfnisse und Gefühle könnte sie haben, und was mag sie empfinden, wenn sie bekommt, was sie braucht?
- Jetzt versuchen wir, über uns selbst nachzudenken. Fällt euch eine Situation ein, in der ihr ein Bedürfnis hattet und dieses erfüllt wurde? Es könnte ein Bedürfnis von unserer Liste sein oder auch eines, das dort nicht aufgeführt ist.
- Möchte jemand von einer solchen Erfahrung berichten?
- Was war dein Bedürfnis, und wie wurde es erfüllt?

- *Was hast du empfunden, als dein Bedürfnis erfüllt wurde? Hast du irgendwelche körperlichen Empfindungen oder Emotionen verspürt?"*

REFLEXION | 10 Minuten

Meine Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung werden die Schüler*innen darüber nachdenken, was ihnen im Moment besonders wichtig ist und was ihnen dabei hilft, dieses Bedürfnis zu erfüllen, während sie gleichzeitig auf Empfindungen im Körper achten und diese verfolgen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Welche Bedürfnisse besonders wichtig sind, kann von Mensch zu Mensch oder von Situation zu Situation variieren.
- Darüber nachzudenken, ob unsere Bedürfnisse befriedigt werden oder unerfüllt bleiben, wirkt sich auf unseren emotionalen Zustand und unser Nervensystem aus.

Benötigtes Material

- die zuvor erstellte Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- die Liste der wichtigen Bedürfnisse aus den Tagebüchern der Schüler*innen,
- das Arbeitsblatt „Bedürfnisse“,
- Schreibutensilien für alle Schüler*innen.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, ihren Namen auf das Arbeitsblatt zu schreiben.

- Laden Sie die Schüler*innen ein, ein spezifisches Bedürfnis zu identifizieren, das ihnen im Moment besonders wichtig ist, und oben auf ihr Blatt zu schreiben. Es kann von der Liste der gemeinsamen Bedürfnisse stammen, aus der Liste in ihren Tagebüchern aus Lernerfahrung 1 oder bisher noch nicht genannt worden sein.
- Erklären Sie, dass diese Übung eine persönliche Praxis darstellt und die Kinder niemanden zeigen müssen, was sie schreiben, es sei denn, sie möchten das gerne tun.
- Bitten Sie die Kinder, sich still zu überlegen, was ihnen in ihrem Leben hilft, dieses Bedürfnis zu erfüllen, und das auf das Blatt zu schreiben. Fällt ihnen nichts ein, was ihnen hilft, dieses Bedürfnis zu erfüllen, laden Sie die Kinder ein sich vorzustellen, was ihnen dabei helfen würde.
- Bitten Sie die Kinder sich vorzustellen, wie es sich anfühlen würde, wenn ihr Bedürfnis voll und ganz erfüllt würde. Laden Sie sie dann ein hinzuspüren, wie sich das im Innern anfühlt (Tracking/Spüren und Verfolgen). Geben Sie den Kindern Gelegenheit, sich zu erden oder eine Ressource zu nutzen, wenn sie unangenehme Empfindungen wahrnehmen.
- Laden Sie die Kinder ein, Rückmeldungen zu geben, wenn sie dies möchten.
- Laden Sie die Kinder ein, ihr Blatt in ihre Ressourcensammlung zu legen oder Ihnen zu geben, damit Sie es zu einem späteren Zeitpunkt lesen können.

Tipps für den Unterricht

- Beobachten Sie die Schüler*innen, um sicherzustellen, dass Sie eine Situation beschreiben oder zeichnen, in der ihr Bedürfnis befriedigt wurde.
- Die Bedürfnisse, die Ihre Schüler*innen offenbaren, können wichtige Informationen über sie liefern. Achten Sie darauf, ihre Privatsphäre zu respektieren; gleichzeitig möchten die Kinder Ihnen unter Umständen etwas mitteilen, das Ihnen hilft, mehr über sie und ihre Bedürfnisse zu erfahren.

Beispielskript

- *„Ihr solltet alle das Arbeitsblatt ‚Bedürfnisse‘ und einen Stift haben. Schreibt bitte euren Namen auf das Blatt.*
- *Überlegt euch jetzt, welches Bedürfnis euch gerade wirklich wichtig ist. Wenn ihr Anregungen braucht, könnt ihr euch die Liste der Bedürfnisse ansehen, die wir zusammengestellt haben, oder in euer Tagebuch schauen.*
- *Schreibt dieses Bedürfnis auf euer Blatt.*
- *Lasst uns jetzt einen Moment nachdenken. Welche Dinge in deinem Leben können dir helfen, dieses Bedürfnis zu erfüllen? Das können auch andere Menschen sein. Ist dein Bedürfnis noch nicht erfüllt, kannst du dir vorstellen, dass dir andere Menschen helfen.*
- *Beantworte nun bitte schriftlich folgende Fragen:*
 - *Was hilft dir dabei, dieses Bedürfnis zu erfüllen?*
 - *Wenn das Bedürfnis nicht erfüllt ist: Was könnte dazu beitragen, es zu erfüllen?*

- *Denkt nun darüber nach, wie es sich anfühlen würde, wenn dieses Bedürfnis vollständig gestillt wäre. Nimm dir einen Moment Zeit, dir das vorzustellen. (Halten Sie 30 Sekunden inne.)*
- *Beschreibe mit Worten oder Bildern, wie es sich anfühlen würde, wenn dieses Bedürfnis vollständig gestillt wäre.*
- *Achte nun einen Moment darauf, was du im Inneren wahrnimmst, während du dir vorstellst, dass dieses Bedürfnis erfüllt wird. (Halten Sie 30 Sekunden inne.)*
- *Beschreibe mit Worten oder Bildern, was du innerlich empfindest.*
- *Ich danke euch. Möchte jemand etwas von seinen Erfahrungen mitteilen? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)*
- *Jetzt kannst du deine Zeichnung deiner Ressourcensammlung hinzufügen. Wenn du sie mir zeigen möchtest, kannst du sie mir geben. Ich werde sie vertraulich behandeln.“*

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Wie können wir herausfinden, was andere Menschen, denen wir begegnen, brauchen?*
- *Könnten wir uns Gedanken darüber machen, was andere Menschen brauchen, wenn wir merken, dass sie gerade eine starke Emotion erfahren?“*

Name _____

Datum _____

Ein momentanes Bedürfnis: _____

Was kann dir helfen, dieses Bedürfnis zu erfüllen?	
Was macht es schwer, dieses Bedürfnis zu erfüllen?	
<i>Wie würde es sich anfühlen, wenn dieses Bedürfnis voll und ganz erfüllt wäre? (Du kannst Worte und Bilder nutzen.)</i>	

Überlege dir:

Welche Empfindung spürst du in deinem Körper, wenn du dir vorstellst, dass dieses Bedürfnis voll und ganz erfüllt wird?

Emotionsfamilien

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, sogenannte Emotionsfamilien oder verwandte Emotionen zusammenstellen und darüber das Vokabular der Schüler*innen an Gefühlsbezeichnungen zu erweitern. Die Kinder erkennen, dass die verschiedenen Gefühlsfamilien in der Regel unterschiedliche Stimmungen in uns verursachen, mit unterschiedlichen Empfindungen

verbunden sind und unterschiedliche Verhaltensweisen auslösen.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- ihr Vokabular von Gefühlsbezeichnungen erweitern;
- erforschen, auf welche Art und Weise verschiedene Gefühlsbezeichnungen miteinander in Beziehung stehen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Ausdrucke der Karten am Ende dieser Lernerfahrung,
- die zusammengestellten Emotionsfamilien,
- SEE Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.
- Setzt euch zunächst bequem und aufrecht hin, schließt dann die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Konzentriere dich jetzt still auf deine Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause)
- Was nimmst du im Inneren wahr? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, dann richte deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause)
- Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.
- Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus ihm ausströmt.
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau dir

nochmals deine Ressource an oder erde dich. Du kannst auch eine kleine Pause machen, achte nur darauf, niemanden zu stören. (Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)

- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück auf den Atem lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.
- Was habt ihr wahrgenommen? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)“ (Verbaler Austausch)

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Emotionsfamilien zusammenstellen

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse werden die Schüler*innen sogenannte Emotionsfamilien zusammenstellen, um ihr Vokabular an Gefühlsbezeichnungen zu erweitern und zu erkennen, auf welche Art und Weise Gefühle miteinander verwandt sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Gefühle können in ihrer Intensität variieren.
- Manche Gefühle sind miteinander verwandt.

Benötigtes Material

- Fünf Ausdrucke der Emotionskarten vom Ende dieser Lernerfahrung.

Anleitung

- Teilen Sie die Schüler*innen in Dreier, Vierer- oder Fünfergruppen ein; wahlweise können Sie die Aktivität auch als ganze Klasse durchführen. (Das untenstehende Skript ist als Anleitung für Kleingruppen gehalten.) Die einzelnen Gruppen sollten zusammen an einem Tisch oder auf dem Boden sitzen.
- Verteilen Sie die Karten der Grundgefühle (glücklich, freundlich, traurig, wütend, ängstlich) an die einzelnen Gruppen. Sie finden sie am Ende dieser Lernerfahrung. Erklären Sie, dass diese Emotion so etwas wie ein „Eltern-teil“ der jeweiligen Gruppen darstellt.
- Geben Sie nun jeder Gruppe einen Satz der restlichen Gefühlskarten. Sie stehen für die weiteren „Familienmitglieder“.
- Lesen Sie die einzelnen Wörter gemeinsam mit den Schüler*innen, um sicher zu sein, dass alle verstehen, was auf den Karten steht.
- Fordern Sie die Schüler*innen auf, „Emotionsfamilien“ zu bilden, indem sie Wörter sammeln, die zueinander passen.
- Erarbeiten Sie die Familie der Glücksgefühle als ganze Klasse. Bitten Sie die Schüler*innen, ein Wort zu finden, das etwas Ähnliches wie „glücklich“ bedeutet. Haben die Kinder eines gefunden, können sie es neben die Glückskarte legen, usw.
- Lassen Sie die Schüler*innen den Rest der Übung in kleinen Gruppen durchführen und alle Gefühle zu Familien zusammenstellen.

Tipps für den Unterricht

- Hier ist die Liste der vollständigen Emotionsfamilien:
 - Glücklich: fröhlich, begeistert, zufrieden, erfreut
 - Freundlich: fürsorglich, liebevoll, liebenswürdig, einfühlsam
 - Traurig: einsam, niedergeschlagen, elend
 - Wütend: frustriert, ungeduldig, verärgert
 - Ängstlich: besorgt, verängstigt, nervös
- Jede Gruppe benötigt ausreichend Platz (und eine ebene Fläche wie einen Tisch oder den Boden), um die Emotionskarten unter der „Elternkarte“ der jeweiligen Familiengruppe auszulegen.
- Es kann hilfreich sein, Gesichter auf die Gefühlskarten zu zeichnen oder Emojis zu verwenden, besonders für Schüler*innen, die noch nicht gut lesen können.

Beispielskript

- *„Das hier sind fünf Grundgefühle. Jede Gruppe bekommt eine dieser Karten. Sie sind quasi das ‚Elternteil‘ eurer Gefühlsfamilie. Lesen wir sie gemeinsam laut vor.“*
- *Daneben gibt es noch zahlreiche andere Gefühlskarten; das sind die anderen Mitglieder der Familie. Jede Karte wandert zu einer der Hauptgruppen und schließt sich dort ihren Eltern an. (Lehrperson hält die einzelnen Karten hoch und liest sie mit der Hilfe von Schüler*innen.)*
- *Jetzt lasst uns schauen, wohin die Karten gehören. Wir fangen mit der Gefühlsfamilie von*

„glücklich“ an und lösen diese Aufgabe gemeinsam.

- *Wenn ich glücklich bin – welches andere Gefühl könnte ich noch empfinden? Welches Gefühl ist mit dem Gefühl, glücklich zu sein, verwandt? Sucht in eurem Stapel nach einer Karte, die etwas Ähnliches wie „glücklich“ bedeutet (freudig, begeistert). Sehr gut, ich werde „freudig“ direkt unter „glücklich“ legen.*
- *Welche anderen Gefühle könnten zu „glücklich“ passen? (Bitten Sie um Vorschläge.)*
- *Die restlichen Familien werdet ihr in Kleingruppen zusammenstellen. Findet heraus, welche Karten zum Grundgefühl eurer Gruppe passen, und platziert sie rund um die „Elternkarte“. (Lassen Sie genug Zeit für diese Gruppenarbeit und geben Sie nötigenfalls Hilfestellung.)*
- *Kommen wir jetzt zum Austausch zusammen. Welche Gruppe möchte beginnen? Was war eure Elternkarte? Welche anderen Gefühle sind eurer Ansicht nach damit verwandt? (Geben Sie jeder Gruppe Zeit für eine Rückmeldung.)*
- *Gab es Gefühlsbezeichnungen, die ihr nicht verstanden habt?“*

REFLEXION | 10 Minuten

Meine Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung werden die Schüler*innen darüber nachdenken, was ihnen im Moment besonders wichtig ist und was ihnen dabei hilft, dieses Bedürfnis zu erfüllen, während sie gleich-

zeitig auf Empfindungen im Körper achten und diese verfolgen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- *Wir können Emotionen in den Menschen um uns herum wahrnehmen.*
- *Wir können darüber nachdenken, was diese Menschen vielleicht brauchen würden.*

Benötigtes Material

- die eben zusammengestellten Emotionsfamilien,
- Zeichenpapier für alle Schüler*innen,
- bunte Filz- oder Buntstifte,
- SEE Learning-Tagebücher.

Anleitung

- Wählen Sie ein Sortiment von Emotionskarten aus, das Ihre Schüler*innen in der Übung zu Emotionsfamilien zusammengestellt haben. Nehmen Sie positive oder neutrale Gefühlsbezeichnungen (wie Glück, Freude, Begeisterung, Überraschung), keine negativen Emotionen (wie Traurigkeit oder Wut).
- Beginnen Sie mit einem Wort, und fragen Sie die Klasse, ob jemand eine Situation erzählen kann, in der sie*er diese Emotion bei einer anderen Person beobachten konnte. Laden Sie die Kinder ein, von ihren Erfahrungen zu berichten. Gehen Sie dann zum nächsten Wort über.
- Geben Sie allen ein Blatt Papier. Bitten Sie die Kinder, die Gefühle zu zeichnen, die sie bei den Menschen um sie herum am meisten beobachten. Erklären Sie, dass sie die Zeichnung nicht zeigen müssen, wenn sie das nicht möchten.

- Geben Sie den Kindern ein paar Minuten Zeit für ihre Zeichnung und laden Sie sie dann ein sich vorzustellen, welche Bedürfnisse diese Menschen wohl haben, wenn sie diese Gefühle erfahren. Geben Sie erneut ein wenig Zeit, um zu zeichnen oder zu schreiben.
- Laden Sie die Kinder zu Rückmeldungen ein, wenn sie das möchten. Laden Sie die Kinder ein, Ihnen ihre Zeichnung zu geben, wenn sie das möchten. Erinnern Sie die Kinder daran, dass sie nichts von ihren Erfahrungen berichten müssen, wenn sie das nicht möchten.

Tipps für den Unterricht

Keine.

Beispielskript

- *„In dieser Übung konzentrieren wir uns auf diese Gefühle.*
 - *Fällt dir eine Situation ein, in der du diese Gefühle bei einem anderen Menschen wahrgenommen hast? Kannst du das beschreiben?*
 - *Wir machen nun in Stille eine kleine Reflexion. Du machst sie nur für dich und musst nichts davon erzählen, wenn du nicht möchtest.*
 - *Nimm dein Blatt Papier oder dein Tagebuch, und schreibe oder zeichne die Emotionen, die du bei den Menschen in deiner Umgebung am häufigsten wahrnimmst. Du kannst mehr als ein Gefühl zeichnen oder aufschreiben, und die Gefühle können zu verschiedenen Emotionsfamilien gehören. (Warten Sie ein paar Minuten ab.)*
 - *Nun überlege dir, welche Bedürfnisse diese Menschen haben könnten, wenn sie diese Gefühle erfahren. Zeichne oder schreibe sie*
- unter jedes Bild. (Warten Sie ein paar Minuten ab.)*
- *Möchtet ihr etwas von eurer Erfahrung berichten? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.) Welche Emotionen hast du gezeichnet? Welche Bedürfnisse sind dir aufgefallen?*
 - *Möchte mir jemand seine*ihre Zeichnung zeigen? Falls ja, kannst du sie mir gerne geben.“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was passiert, wenn du die Gefühle und Bedürfnisse eines anderen Menschen wahrnimmst?*
- *Fällt dir eine Situation ein, in der du gemerkt hast, was ein Mitglied deiner Familie braucht? Was hast du in diesem Moment empfunden? Was haben sie empfunden?*
- *Warum könnte es hilfreich sein, mehr über Gefühle zu erfahren?*
- *Warum könnte es hilfreich sein, die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu wahrzunehmen?“*

Gefühlskarten

Glücklich

Freundlich

Traurig

Wütend

Begeistert

Ängstlich

Mitglieder von Gefühlsfamilien

Freudig

Einsam

Ängstlich

Begeistert

Trübsinnig

Besorgt

Erfreut

Niedergeschlagen

Nervös

Unbeschwert

Elend

Erschrocken

Ermutigt

Entmutigt

Verschüchtert

Fürsorglich

Frustriert

Eifrig

Liebevoll

Verärgert

Enthusiastisch

Zärtlich

Ungeduldig

Glücklich

Freundlich

Gereizt

Mitfühlend

Sauer

Gemein

Ungehalten

Riskante Gefühle erkunden

ABSICHT

Diese Lernerfahrung begleitet die Schüler*innen in einem Forschungsprozess, der ihnen hilft, die Eigenschaften von schwierigen oder „riskanten“ Emotionen zu identifizieren. Dieser Prozess kann anschließend auf jedes Gefühl angewandt werden, um dessen potenzielles

Risiko für sich selbst und andere zu ergünden, wenn es außer Kontrolle geraten sollte.

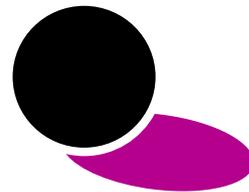
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- üben, Emotionen zu erkennen, die riskant sein können, wenn sie zu stark werden;
- erkennen, dass Emotionen mit Hilfe eines bestimmten Vorgangs untersucht werden können.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Gefühlsfamilien, die in der vorangegangenen Aktivität zusammengestellt wurden – idealerweise an der Tafel präsentiert, so dass alle sie sehen können,
- ein großer Papierbogen mit den Fragen der Checkliste „Riskante Gefühle untersuchen“ (am Ende dieser Lernerfahrung zu finden), so dass alle sie lesen können.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.“
- Setzt euch zunächst bequem und aufrecht hin, schließt dann die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Konzentriere dich jetzt still auf deine Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause)
- Was nimmst du im Inneren wahr? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, dann richte deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause)

Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.“

- „Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus ihm ausströmt.“

- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau dir nochmals deine Ressource an oder erde dich. Du kannst auch einfach eine kleine Pause machen, achte nur darauf, niemanden zu stören. (Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)
- Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.
- Was habt ihr wahrgenommen? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Riskante Gefühle erkunden

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse ergünden die Schüler*innen riskante Emotionen, indem sie sich darüber Gedanken machen, wie schädlich bestimmte Gefühle sein könnten und worin sich derartige Gefühle gleichen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Einige Gefühle sind risikobehafteter als andere: sie können Verhaltensweisen hervorrufen, die uns und anderen schaden, wenn sie außer Kontrolle geraten.
- Anhand von Fragen können wir herausfinden, welche Gefühle riskant sind.

- Wenn wir wissen, welche Emotionen riskant sind, können wir ihnen mit Bedacht begegnen (Vorsicht üben) und sie „zügeln“ (Zurückhaltung üben), wenn wir merken, dass sie stark werden.

Benötigtes Material

- die Gefühlsfamilien, die in der vorangegangenen Aktivität zusammengestellt wurden – idealerweise an der Tafel präsentiert, so dass alle sie sehen können,
- ein großer Papierbogen mit den Fragen der Checkliste „Riskante Gefühle untersuchen“ (am Ende dieser Lernerfahrung), so dass alle sie lesen können.

Anleitung

- Zeigen Sie der Klasse die verschiedenen Emotionsfamilien, die in der vorangegangenen Übung zusammengestellt wurden. Hängen Sie die Karten so auf, dass alle sie sehen können.
- Erinnern sie die Kinder an die Analogie von Funken und Waldbrand. Einige Gefühle sind wie Funken und können zu riesigen Waldbränden werden, wenn sie außer Kontrolle geraten; diese Gefühle bezeichnen wir als „riskante Emotionen“.
- Fragen Sie, ob es unter den Karten der Gefühlsfamilien Gefühle gibt, die einen riesigen Brand auslösen könnten; diese Emotionen könnten riskant werden. Erklären Sie, dass alle gemeinsam als Detektive „ermitteln“ und die genannten Emotionen mithilfe der Checkliste „Riskante Emotionen“ untersuchen werden. Bitten Sie die Kinder, die Emotionen an der Tafel zu kennzeichnen, die ihrer Ansicht nach riskant sind und untersucht werden sollten.

- Teilen Sie die Checkliste „Riskante Emotionen“ an alle Schüler*innen aus.
- Suchen Sie sich eine der gekennzeichneten Emotionen aus und gehen Sie die Checkliste mit der Klasse durch; lesen Sie die einzelnen Fragen nacheinander laut vor und befragen Sie so diese Emotion.
- Wenden Sie sich dem nächsten gekennzeichneten Begriff zu und arbeiten Sie die Checkliste erneut durch.
- Fragen Sie zur Nachbereitung, ob die riskanten Emotionen, welche die Kinder gefunden haben, etwas gemeinsam haben, und ob wir vorsichtig sein sollten, wenn wir riskante Emotionen in uns selbst oder anderen bemerken.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie darauf, ob die Schüler*innen den Eindruck gewinnen, riskante Emotionen seien „schlecht“ oder müssten gefürchtet oder unterdrückt werden. Es gibt Vieles im Leben, mit dem wir umsichtig oder zurückhaltend umgehen müssen: offenes Feuer, Strom, wertvolle und zerbrechliche Gegenstände usw. Zurückhaltung bedeutet nicht, etwas zu unterdrücken, es bedeutet, konstruktiv mit etwas umzugehen, um Schaden für sich selbst und andere zu vermeiden. Riskante Emotionen zu erkennen und Strategien für den Umgang mit ihnen zu finden soll den Schüler*innen ermöglichen, konstruktiv mit Emotionen umzugehen, ohne sie unterdrücken oder verdrängen zu müssen.
- Die Fragen der Checkliste „Riskante Emotionen“ sollen die Schüler*innen dazu anregen,

- selbst darüber nachzudenken, wie sie Gedanken und Gefühle im Hinblick auf ihren möglichen Nutzen oder Schaden analysieren können. Es geht hier nicht um richtige oder falsche Antworten. Die Kinder werden vielmehr in das Konzept eingeführt, verschiedene Emotionen in Bezug auf mögliche Auswirkungen zu hinterfragen.
- Lassen Sie den Schüler*innen möglichst viel Zeit, um weitere riskante Emotionen zu untersuchen.

Beispielskript

- „Erinnert ihr euch an die Karten, die ihr in der letzten Aktivität zusammengestellt habt? Ich werde sie so aufhängen, dass alle sie sehen können.
- Wer kann uns daran erinnern, was damit gemeint ist, wenn wir von Funken und Waldbrand sprechen? Wie können Gefühle wie ein Funke sein, der zu einem Waldbrand führt?
- Manche Gefühle können sich in einen großen Brand verwandeln, wenn wir zulassen, dass sie außer Kontrolle geraten.
- Wie haben wir die Gefühle bezeichnet, die sich in einen Waldbrand verwandeln können? Richtig, wir nennen sie riskante Gefühle. Es sind Emotionen, die immer größer werden können und uns manchmal in Schwierigkeiten bringen.
- Seht ihr hier an der Tafel Gefühle, die riskant sein könnten? (Rufen Sie einzelne Schüler*innen auf, an die Tafel zu treten und die Emotionen zu markieren, die sie für riskant halten und untersucht werden sollten.)
- Wir werden uns in Detektive verwandeln und diese riskanten Emotionen untersuchen, um zu sehen, welches Risiko sie bergen.
- Zum Glück verfügen wir über ein gutes Hilfsmittel für unsere Ermittlung, und zwar diese Checkliste. Diese Fragen können uns zeigen, ob ein Gefühl riskant ist, und wenn ja, wie sehr.
- Schauen wir uns anhand der Checkliste zunächst das Gefühl von ‚Frustration‘ an. (Gehen Sie die Checkliste mit den Schüler*innen durch und fragen Sie, wie sie die einzelnen Fragen beantworten würden. Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel oder auf den Papierbogen.)
- Nun, da wir alle Fragen beantwortet haben, kommen wir zur Entscheidung: Ist Frustration ein risikobehaftetes Gefühl? Wenn ja, ist es sehr riskant oder nur ein wenig riskant?
- (Fahren Sie mit weiteren Emotionen fort, abhängig davon, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht.)
- Nun haben wir einige riskante Emotionen ausgesucht; lasst uns darüber nachdenken, was diese gemeinsam haben. Worin gleichen sich diese Gefühle?
- In welcher Form könnten wir Vorsicht walten lassen, wenn wir in uns selbst oder bei anderen riskante Emotionen wahrnehmen?
- Kannst du eine Sache nennen, die du tun könntest, wenn du den Eindruck hast, selbst ein riskantes Gefühl zu empfinden?“

(Hinweis: Achten Sie darauf, die Schüler*innen in ihren Überlegungen zu unterstützen, wie

sie eine riskante Emotion verarbeiten oder handhaben können, ohne diese schlicht und einfach zu unterdrücken. Im Lehrplan von SEE Learning wurden bereits eine Reihe derartiger Strategien vorgestellt, beispielsweise Sich Erden, der Gebrauch von Ressourcen oder Soforthilfe-Strategien. Sie können die Kinder dazu anregen, zusätzliche Strategien zu finden: mit einer erwachsenen Vertrauensperson oder Freund*innen zu sprechen, tief durchzuatmen, eine Pause einzulegen, wegzugehen, eine Lösung für das Problem zu finden, usw.)

REFLEXION | 7 Minuten

Den Geist beobachten: Gefühle

Übersicht

Diese Aktivität ähnelt der letzten Reflexion in Kapitel 3, die mit dem Titel „Den Geist beobachten“ in Lernerfahrung 6 aufgeführt ist. Der einzige Unterschied besteht darin, die Schüler*innen im Anschluss an die Praxis zu fragen, welche Emotionen sie bemerkt haben. Sie werden ihre Hände schweigend heben, wenn sie ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Empfindung bemerken, und ihre Hand senken, wenn diese wieder verschwindet.

Beispielskript

- „Setzt euch aufrecht und bequem hin.“
- Wenn wir sehr aufgereggt oder sehr müde sind, oder wenn wir uns nicht in unserer resilienten Zone befinden, ist es schwierig, unsere Aufmerksamkeit zu schulen. erinnert ihr euch, wie wir unsere innere geistige Verfassung in einem extrem schlappen bzw. sehr aufgeregten Zustand gezeichnet haben? Genau das meine ich.

- Setzen wir uns also aufrecht und hin. Um Ablenkungen zu vermeiden, richten wir den Blick auf den Boden oder schließen die Augen.
- Zuerst werden wir uns erden oder eine Ressource nutzen; das hilft uns, in unsere resiliente Zone zu kommen.
- Denke still an eine deiner Ressourcen, vielleicht an einen Menschen, den du sehr gern hast, oder eine Sache, die du sehr magst.
- Wenn es dir lieber ist, kannst du dich auch dort, wo du sitzt, erden. Spüre, wo dein Körper den Stuhl berührt, und stelle dir vor, du seist ein mächtiger Baum, dessen Wurzeln tief in den Boden reichen. (Pause.)
- Konzentrieren wir uns jetzt auf den Atem. Achte darauf, wie dein Atem in deine Nase einströmt und in deinen Körper gelangt. Spüre, wie du ausatmest. Vergiss nicht, dass du zu deiner Ressource zurückkehren oder dich erden kannst, wenn du dich unwohl fühlst.
- Wenn wir abschweifen oder uns in unsere Gedanken oder Emotionen verstricken, lasst uns schlicht daran denken, dass wir sie nur betrachten, so als schauten wir ihnen einfach zu. Wir sehen sie kommen, bleiben und gehen. Lasst uns versuchen, das noch ein wenig länger zu tun. (Geben Sie 15-30 Sekunden oder länger Zeit.)
- Lasst uns nun die Augen öffnen und uns austauschen.
- Was hast du bemerkt?
- Konntest du zuschauen, wie Gedanken kommen und gehen? Wie war das?

- Hast du eine Empfindung oder ein Gefühl bemerkt?
 - Glaubst ihr, ihr könntet merken, wenn im Laufe des Tages Gefühle in euch auftauchen?"
-
- Welche Ressourcen habe dir geholfen (oder würden dir helfen), diese Emotion hinter dir zu lassen (das können persönliche Ressourcen sein oder andere Menschen betreffen)?
 - Was wäre, wenn du diese Emotion rasch wahrnimmst, bevor sie sich zu einem Brand auswächst?"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was von dem, was wir über riskante Emotionen wie z.B. Wut gelernt haben, möchtest du nicht vergessen?"
- Wie können wir wissen, ob eine Emotion riskant ist oder nicht? Wie haben wir gelernt, riskante Emotionen zu identifizieren?"
- Was könnte geschehen, wenn wir riskante Emotionen rasch wahrnehmen?"
- Habt ihr etwas gelernt, das euch helfen könnte, riskante Emotionen wahrzunehmen?"

ERWEITERUNG

- „Sucht euch eine riskante Emotion aus, indem ihr überlegt, welche Emotion für euch selbst riskant ist. Schreibt sie auf eine leere Seite in eurem Tagebuch. Wenn ihr euch für eine riskante Emotion entschieden habt, werden wir uns ein paar Gedanken dazu machen."
- Hier sind ein paar Fragen, die ihr schriftlich beantworten könnt:
 - Woran erkennst du, dass das eine riskante Emotion für dich ist?
 - Welche Signale deines Körpers lassen dich wissen, dass du diese Emotion erfährst?

Checkliste zu riskanten Emotionen

- Könnte diese Emotion zu einem gefährlichen Waldbrand werden?
- Verursacht diese Emotion in der Regel Stress für mich selbst oder andere?
- Was würde geschehen, wenn alle an unserer Schule diese Emotion wesentlich häufiger und stärker verspürten?
- Was wäre, wenn alle diese Emotion sehr viel weniger verspüren würden?
- Was fällt dir sonst noch zu dieser Emotion ein? Haben wir etwas vergessen?

Emotionale Hygiene

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, das Konzept von „emotionaler Hygiene“ als eine Möglichkeit vorzustellen, mit riskanten Emotionen umgehen oder ihnen vorzubeugen, bevor sie uns selbst oder anderen Schwierigkeiten bereiten. Die Schüler*innen denken sich Szenarien aus und untersuchen das Risiko von Emotionen mithilfe einer

Checkliste um zu sehen, was sie tun können, wenn sie selbst oder andere diesen emotionalen Zustand erfahren.

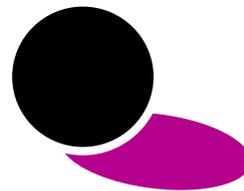
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- das Konzept von „emotionaler Hygiene“ als Methode von Selbstfürsorge und Zurückhaltung erforschen;
- Strategien entwickeln, um mit riskanten Emotionen in sich selbst und anderen umzugehen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- die zuvor erstellten Emotionsfamilien an der Tafel oder auf einem Papierbogen, so dass alle sie sehen können,
- ein leerer großer Papierbogen oder eine Tafel,
- vier Arbeitsblätter für die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse für jedes Kind,
- ein Arbeitsblatt zur Reflexion für jedes Kind.

DAUER

35 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine Ressource nutzen oder uns erden, um uns körperlich zu beruhigen und zu entspannen.
- Setzt euch zunächst bequem und aufrecht hin, schließt dann die Augen oder richtet den Blick auf den Boden.
- Suche dir nun eine Ressource aus; es kann eine Ressource aus deiner Sammlung sein, eine neue oder auch eine, die du dir jetzt vorstellst.
- Konzentriere dich jetzt still auf deine Ressource, und schenke ihr eine Zeitlang deine Aufmerksamkeit.
- Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. (Pause)
- Was nimmst du im Körper wahr, wenn du dich wohl oder neutral fühlst? Richte dann deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf eine andere Ressource verlagern oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, achte dabei jedoch darauf, niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach weiter auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)

Beenden Sie die Praxis hier oder fahren Sie mit einer Übung zur Stärkung der Aufmerksamkeit fort, wenn es die Zeit erlaubt.

- *Achte nun auf den Atem. Lasst uns schauen, ob wir darauf achten können, wie der Atem in den Körper einströmt und aus ihm ausströmt.*

- *Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, dann öffne die Augen und schau dir nochmals deine Ressource an oder erde dich. Du kannst auch einfach eine kleine Pause machen, achte nur darauf, niemanden zu stören. (Halten Sie 15-30 Sekunden inne.)*
- *Wenn du abgelenkt sein solltest, kannst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf den Atem lenken. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)*
- *Du kannst deine Aufmerksamkeit stärken, indem du auf deine Empfindungen oder auf den Atem achtest. Du kannst dir aussuchen, was du lieber tun möchtest.*
- *Was habt ihr wahrgenommen? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)“*

AUSTAUSCH | 5 Minuten

Was bedeutet emotionale Hygiene?

Übersicht

Dieser Austausch stellt das Konzept von emotionaler Hygiene vor.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ebenso wie wir unseren Körper pflegen (körperliche Hygiene), können wir uns auch um unsere innere Verfassung kümmern (emotionale Hygiene).
- Emotionale Hygiene erlaubt uns, innezuhalten und nachzudenken, wenn wir eine riskante Emotion erleben, und so uns selbst und andere zu schützen.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitungen

- Leiten Sie einen kurzen Austausch über emotionale Hygiene ein, indem Sie mit den Schüler*innen zunächst über körperliche Hygiene und Körperpflege sprechen. (Sie können das nachfolgende Skript nutzen.)
- Fragen Sie: Was tun wir, um unseren Körper zu pflegen? Warum tun wir das? (Baden, Zähneputzen usw.)
- Fragen Sie, ob wir uns in gleicher Weise um Emotionen kümmern können. Wie sähe das aus?
- Welche Dinge, die wir bereits gelernt haben, könnten uns dabei helfen, emotionale Hygiene zu betreiben?

Beispielskript

- „Wer hat schon mal das Wort ‚Hygiene‘ gehört?
- Weiß jemand, was es bedeutet? Schauen wir mal, ob wir zusammen herausfinden können, was es bedeutet.
- Genau, Hygiene ist wie Gesundheit. Es bedeutet, etwas zu pflegen, um gesund zu bleiben. Meist hören wir diesen Begriff, wenn es darum geht, den Körper zu pflegen. Wir benutzen den Begriff ‚körperliche Hygiene‘; das bedeutet, sich um den Körper zu kümmern, damit dieser Wohlauf ist und gesund bleibt.
- Könnt ihr ein paar Dinge nennen, die wir zu unserer Körperpflege tun?

- Warum pflegen wir unseren Körper? (Um gesund zu bleiben, um uns wohl zu fühlen, damit wir verschiedene körperliche Aktivitäten tun können, usw.)
- Denken wir nun an unsere Emotionen. Meint ihr, wir könnten auch unsere Emotionen pflegen? Würde uns das dabei helfen, glücklich und gesund zu bleiben?
- Meint ihr, dass uns von den Dingen, die wir bereits gelernt haben oder die ihr kennt, etwas dabei helfen kann, auf emotionaler Ebene glücklicher und gesünder zu sein?
- Warum wäre es gut, wenn wir uns um unsere Emotionen kümmern? (Wir wären glücklicher. Wir könnten besser mit riskanten Emotionen umgehen. Wir würden nicht aufgrund starker negativer Emotionen in schädliches Verhalten verfallen.)
- Das ist gut. Ihr sprecht alle über emotionale Hygiene.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Emotionale Hygiene üben

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse identifizieren die Schüler*innen Strategien, die sie nutzen können, wenn ihnen die Kontrolle über riskante Emotionen entgleitet.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ebenso wie wir unseren Körper pflegen (körperliche Hygiene), können wir uns auch um unsere innere Verfassung kümmern (emotionale Hygiene).

- Es gibt mehrere Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen.
- Emotionale Hygiene erlaubt uns, Zurückhaltung zu üben, wenn wir eine riskante Emotion erleben, um uns selbst und andere zu schützen.

Benötigtes Material

- ein großer Papierbogen oder eine Tafel, auf der die Fragen zu den „Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen“ geschrieben stehen,
- individuelle Arbeitsblätter zum Ausfüllen: pro Kind werden vier Arbeitsblätter für die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse und ein Arbeitsblatt zur Reflexion benötigt.

Anleitung

- Erinnern Sie die Kinder daran, wie sie Emotionsfamilien zusammengestellt und riskante Emotionen identifiziert haben. Hängen Sie die entsprechende Übersicht auf oder erstellen Sie eine neue Liste mit den riskanten Emotionen, die die Schüler*innen identifiziert haben, so dass alle sie sehen können.
- Erinnern Sie an Nelson, den die Kinder aus den Geschichten „Nelson hat einen schwierigen Tag“ und „Nelson besucht seine Großmutter“ (siehe Lernerfahrung 2 in diesem Kapitel) kennen. Ist es bereits eine Weile her, dass die Schüler*innen die Geschichte gehört haben, können Sie den Inhalt grob zusammenfassen oder den Anfang nochmals vorlesen.
- Fragen Sie die Schüler*innen, wann Nelson eine riskante Emotion verspürt haben könnte, während Sie die Geschichte durchgehen.

Erstellen Sie auf einem großen Papierbogen oder an der Tafel eine Version des Arbeitsblattes, um die erste riskante Emotion für alle sichtbar zu behandeln.

- Wenn die Kinder eine riskante Emotion identifizieren, die Nelson womöglich verspürt, nutzen Sie die Strategien-Checkliste (die am Ende dieser Lernerfahrung zur Verfügung steht), um Ideen dazu zu generieren, was Nelson tun könnte, um mit dieser spezifischen riskanten Emotion umzugehen.
- Lassen Sie die Kinder zu zweit oder zu dritt die Geschichte durchgehen, um weitere riskante Emotionen aufzuspüren und Strategien zu erkunden, wie Nelson mit jeder einzelnen davon umgehen könnte.
- Geben Sie Zeit für einen Austausch.

Tipps für den Unterricht

- Wenn sich die Gelegenheit ergibt, können Sie darauf hinweisen, dass eine Strategie eventuell in einer Situation für eine riskante Emotion gut funktioniert, in einer anderen jedoch nicht. Es ist also allein schon deshalb ratsam, mehrere Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen zur Verfügung zu haben.

Beispielskript

- *„Wer erinnert sich an die Übung zu Emotionsfamilien? Kannst du uns sagen, worum es dabei ging, damit wir alle wieder wissen, was damit gemeint ist?“*
- *Genau, wir haben verwandte Begriffe für bestimmte Gefühle gefunden.*
- *Kann sich jemand an ein Gefühl erinnern, dass wir als riskante Emotion eingestuft*

haben? (Gehen Sie dies mit der Klasse nochmals durch: Erinnern Sie die Kinder daran, welche Emotionen sie als riskant befanden. Hängen Sie eine Liste der Emotionen auf, welche die Kinder in der vorherigen Lernerfahrung als riskant identifiziert hatten.)

- Erleben wir alle irgendwann einmal diese Emotion?
- Kommen wir auf die Geschichte von Nelson und dem Besuch bei seiner Großmutter zurück. Erinnert ihr euch an diese Geschichte?
- Nelson war zu Besuch bei seiner Großmutter. Als er aufwachte, wusste er einen Moment lang nicht, wo er war. Später erfuhr er, dass sein Freund nicht mit ihm spielen konnte. Kurz darauf ging er zum Spielen in den Park, doch die anderen Kinder ließen ihn nicht mitspielen.
- Meint ihr, Nelson könnte dabei einige riskante Emotionen verspüren? Welche riskanten Gefühle könnten das sein? (Sobald die Schüler*innen eine riskante Emotion nennen, schreiben Sie diese oben auf das Arbeitsblatt und fordern Sie die Kinder auf, das auch auf ihren Arbeitsblättern zu tun.)
- Welche Empfindungen mag er in seinem Körper gespürt haben, als er diese Erfahrung machte? (Halten Sie diese auf dem Arbeitsblatt fest und lassen Sie die Klasse das auch tun.)
- Was könnte er tun, um sich selbst zu helfen, wenn er dieses riskante Emotionen verspürt? Haben wir bereits Strategien gelernt, die er nutzen könnte? (Halten Sie diese unter der Überschrift ‚Was wir selbst für uns tun können‘ an der Tafel fest.)

- Was ist, wenn wir bei ihm wären? Wie könnten wir ihm helfen, wenn wir merken, dass er dieses Gefühl verspürt? (Das sind Strategien für andere. Halten Sie diese unter der Überschrift ‚Was wir für andere tun können‘ an der Tafel fest.)

- Sehr gut. Wir haben einige Möglichkeiten gefunden, wie wir uns selbst und anderen helfen können.
- Wie ist es, wenn Nelson ein anderes riskantes Gefühl verspürt? Wenn er Angst hat, sich einsam fühlt, wütend oder frustriert ist?"

Lassen Sie die Schüler*innen zu zweit oder zu dritt an vier weiteren riskanten Emotionen arbeiten. Wiederholen Sie die Fragen:

- Wie fühlt sich das in seinem Körper an?
- Was könnte er für sich selbst tun?
- Was könnten Freund*innen für ihn tun?
- Stellt euch vor, Nelson würde uns um Hilfe bitten, weil er gehört hat, dass wir uns mit emotionaler Hygiene beschäftigen und er immer wieder riskante Gefühle verspürt. Was könnte er täglich praktizieren, um vorbereitet zu sein und darauf vertrauen zu können, dass sich der Funke nicht zum Brand auswächst?

REFLEXION | 13 Minuten

Was kann ich tun, wenn ich eine problematische Emotion verspüre?

Übersicht

- In dieser Reflexion suchen sich die Schüler*innen eine starke Emotion aus dem Diagramm der Emotionsfamilien aus, das ihnen selbst

und anderen Probleme bereiten könnte. Sie zeichnen anschließend, was ein gleichaltriges Kind (Nelson) tun könnte, wenn eine solche Emotion auftreten sollte.

- Hinweis: Sie können diese Übung an einem anderen Tag als Fortsetzung von Teil 1 durchführen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen anwenden, wenn wir selbst oder andere diese erleben.

Benötigtes Material

- das Arbeitsblatt zu riskanten Emotionen für die Reflexion,
- das Diagramm der Emotionsfamilien und die Gefühlskarten.

Anleitung

- *„Erklären Sie, dass Nelson von der Klasse gelernt hat, was er für seine emotionale Hygiene tun kann. Wenn er spürt, wie eine riskante Emotion in ihm aufsteigt, weiß er nun einige Dinge, die er tun kann.“*
- *Erklären Sie, dass sich jedes Kind (oder jede Zweiergruppe) aus der Übersicht der Emotionsfamilien eine weitere riskante Emotion auswählen kann. (Die Kinder können auch eine Karte aus dem Stapel ziehen, wenn Sie das möchten). Fordern Sie die Kinder dann auf, sich anhand der Strategien, die sie gelernt haben, zu überlegen, wie Nelson mit genau dieser riskanten Emotion umgehen könnte, damit sie keine größeren Probleme für ihn selbst und andere verursacht.“*
- *Geben Sie Zeit, sich über die Strategien auszutauschen.“*

Tipps für den Unterricht

- Über riskante Emotionen und die potenziell schädlichen Verhaltensweisen zu sprechen, zu denen sie führen können, kann in sich selbst riskant sein, wenn die Schüler*innen sofort von ihrem eigenen Leben und ihren eigenen Erfahrungen berichten. Aus diesem Grund werden sie durch eine fiktive Figur (Nelson) aus der Außenperspektive an das Thema herangeführt. Sie werden das Gelernte von ganz allein auf sich selbst anwenden. Es ist in vielen Fällen ratsam, zunächst diese indirekte Methode zu nutzen, bevor die Schüler*innen im Klassenzimmer über ihr eigenes Gefühlsleben sprechen.

Beispielskript

- *„Stellen wir uns vor, Nelson wäre hier bei uns gewesen und hätte die gleichen Dinge gelernt wie wir. Er kann nun also emotionale Hygiene betreiben und weiß, was er tun kann, um riskante Emotionen in den Griff zu bekommen, wenn diese auftreten.“*
- *Jede*r von euch wird sich aus dem Diagramm der Emotionsfamilien eine der riskanten Emotionen auswählen, über die wir gesprochen haben.“*
- *Als nächstes denkt bitte darüber nach, was Nelson tun könnte, um mit dieser riskanten Emotion umzugehen, damit sie nicht zu einem größeren Problem wird: damit der Funke nicht zum Waldbrand wird.“*
- *Zeichnet oder schreibt auf eurem Arbeitsblatt zu Emotionen auf, wie Nelson eine Strategie anwendet, die er kennengelernt hat, um mit genau diesem riskanten Gefühl umzugehen. Nehmt euch dafür etwas Zeit; anschließend*

können alle, die möchten, ihre Zeichnungen oder Texte mit der ganzen Klasse teilen.

- *(Geben Sie den Kindern etwa zehn Minuten Zeit zum Schreiben/ Zeichnen. Geben Sie dann Gelegenheit zum Austausch.)"*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was meint ihr: Warum könnte emotionale Hygiene hilfreich sein?"*
- *Wie könnten wir unsere emotionale Hygiene weiter verbessern?"*

MÖGLICHE ERWEITERUNG

Die Schüler*innen können ihre Arbeitsblätter zu Emotionen in selbst illustrierte Geschichten umwandeln, um anderen zu helfen, mit riskanten Emotionen umzugehen. Sie könnten anderen Kindern bei Bedarf als Schritt-für-Schritt-Anleitung dienen.

Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen

Gefühlsbezeichnung:

Wann könnte dieses Gefühl beispielsweise auftreten?

Mit welchem Bedürfnis könnte diese Emotion zusammenhängen?

Haben wir alle manchmal dieses Gefühl?

Welche körperlichen Empfindungen könnten mit dieser Emotion einhergehen?

Strategien für den Umgang mit dieser Emotion:

Was wir mit unserem Körper machen können.

Was wir mit unserem Geist / unserer inneren Verfassung tun können.

Was wir in Bezug auf andere Menschen machen können.

Was können wir tun, wenn wir sehen, dass eine andere Person diese Emotion verspürt?

Arbeitsblatt zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse

Riskante Emotion:

Gefühle verstehen

Wann könnte jemand diese Emotion verspüren?

Erlebt jeder Mensch diese Emotion?

Welche Bedürfnisse sind mit dieser Emotion verbunden?

Welche Empfindungen sind mit dieser Emotion verbunden?

Arbeitsblatt zur Reflexion

Riskante Emotion:

Strategien für den Umgang mit dieser Emotion

Was wir mit unserem Körper machen können.	
Was wir mit unserem Geist / unserer inneren Verfassung tun können.	
Was wir in Bezug auf andere Menschen machen können.	
Was wir tun können, wenn wir sehen, dass eine andere Person diese Emotion verspürt.	

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 5

Von- und übereinander lernen



Übersicht

Viele der Fertigkeiten, die in den Kapiteln 1-4 für den persönlichen Bereich kultiviert wurden, können auch hier angewandt werden; der Fokus richtet sich diesmal jedoch nach außen auf Mitschüler*innen und andere Menschen im täglichen Umfeld.

Kinder in diesem Alter sind von sich aus neugierig und aufmerksam für ihre Mitmenschen; manchmal wissen sie jedoch nicht, wie sie sich anderen zuwenden, Fragen stellen oder Ähnlichkeiten und Unterschiede sinnvoll erkunden können. Dieses Kapitel konzentriert sich daher auf drei Schlüsselbereiche, denen jeweils eine Lernerfahrung gewidmet ist: Emotionen anderer Menschen im Kontext verstehen, achtsames Zuhören sowie Ähnlichkeiten bzw. Unterschiede zwischen Menschen erkunden. Was diese Lernerfahrungen als kontinuierliches Thema durchzieht, ist Empathie: die Fähigkeit, die Situation und den emotionalen Zustand anderer Menschen zu verstehen und in Resonanz damit zu sein. Empathie und die damit verbundene Fähigkeit, aufmerksam zuzuhören, bilden die Grundlage für das nachfolgende Kapitel zu Mitgefühl für sich selbst und andere.

In diesem Alter gehen Kinder manchmal davon aus, dass andere Menschen ihre Gedanken und Gefühle teilen, oder sie meinen – wenn dies nicht der Fall ist –, andere seien derart verschieden, dass kaum Gemeinsamkeiten verbleiben. Sinn dieses Kapitels ist es, die Mitte zwischen diesen beiden Extremen zu erforschen: Das bedeutet, Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede als das zu sehen, was sie sind, und anzuerkennen, dass sie sich gegenseitig nicht ausschließen. Wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede nebeneinander bestehen dürfen, kann respektvolles und echtes Mitgefühl für andere entstehen.

In der ersten Lernerfahrung „Gefühle anderer Menschen im Kontext verstehen“ setzen sich die Schüler*innen damit auseinander, dass Menschen auf dieselbe Situation unter Umständen emotional unterschiedlich reagieren. Mit der Geschichte von Albert und Alice begegnen ihnen zwei Figuren, die völlig unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren, nämlich einen Hund auf dem Spielplatz zu sehen. Zu begreifen, dass Menschen auf dasselbe Ereignis emotional unterschiedlich reagieren können, ist eine wesentliche Erkenntnis; nur so können wir erfassen, wie unser Hintergrund (beispielsweise frühere Erfahrungen oder andere Facetten unserer Identität) darauf einwirkt, wie wir bestimmten Situationen und unseren Mitmenschen in emotionaler Hinsicht begegnen. Dies ist entscheidend, um Gleichheit und Differenz zu verstehen und Mitgefühl kultivieren zu können.

Lernerfahrung 2, „Achtsames Zuhören“, untersucht die Auswirkungen von sunangemessenem Zuhörverhalten und stellt theoretisch und praktisch ein aktives Zuhören vor, das als „Achtsames Zuhören“ bezeichnet wird. Achtsames Zuhören bedeutet, respektvoll, empathisch und aufmerk-

sam zuzuhören, ohne das Gegenüber zu unterbrechen, ohne Ablenkung und ohne auf sich selbst oder die eigenen Urteile zu fokussieren. Diese kommunikative Kompetenz umfasst beide Aspekte von Mitgefühl: Sie ermöglicht uns, die Situation unserer Mitmenschen und deren Gefühle besser zu verstehen (kognitives Mitgefühl), während es gleichzeitig dazu beiträgt, eine Resonanz mit dem Gegenüber herzustellen und unsere Anteilnahme zu zeigen (affektives Mitgefühl). Achtsames Zuhören verlangt, sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, was die andere Person sagt, ohne über eine mögliche Antwort nachzudenken; damit nutzt und stärkt es die Aufmerksamkeitskompetenzen der Schüler*innen. Achtsames Zuhören ermöglicht den Schüler*innen, von ihren Klassenkamerad*innen wertfrei gehört zu werden, und das schafft Sicherheit. Die Schüler*innen setzen sich damit auseinander, wie aufmerksames Zuhören sich auf Sprechende, Zuhörende und die Klassengemeinschaft auswirken könnte.

In der Lernerfahrung 3, „Vielfalt und Gemeinsamkeiten schätzen“, erkunden die Schüler*innen, worin Menschen sich unterscheiden und was sie gemeinsam haben. Sie wiederholen die Aktivität „Schritt rein, Schritt raus“ aus Kapitel 1, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu erforschen. Diese Übung ist besonders wirksam, wenn dabei die spezifischen Kontexte Ihrer Schüler*innen berücksichtigt werden; in den Tipps für den Unterricht wird dies weiter erläutert. Die Schüler*innen arbeiten anschließend heraus, was alle – oder die meisten Menschen – gemeinsam haben, was Menschen voneinander unterscheidet, und schließlich, was jede*n von uns einzigartig macht. Gemeinsamkeiten zu identifizieren setzt Unterschiede ins Verhältnis und fördert Empathie; gleichzeitig bereitet es darauf vor, gemeinsame Menschlichkeit auf systemischer Ebene anzuerkennen: ein Thema, das in späteren Kapiteln behandelt wird.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere zu entwickeln, ist ein kontinuierlicher Prozess. Die Schüler*innen nutzen Fertigkeiten wie Aufmerksamkeit und emotionales Gewahrsein, die sie sich bereits erarbeitet haben, und können damit ihre Wertschätzung für sich selbst, ihre Klassenkamerad*innen und andere Menschen auf dieser Welt erweitern. Das in diesem Kapitel vorgestellte achtsame Zuhören kann im Schulalltag bei jeder Gelegenheit, in der die Schüler*innen miteinander sprechen und einander zuhören, bestärkt werden. Es ist eine Praxis, die sie sofort in ihr tägliches Leben integrieren können.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Reflektieren Sie eigene Erfahrungen mit achtsamem Zuhören, während Sie dieses Kapitel unterrichten. Praktizieren sie diese Art von Zuhören regelmäßig bei der Arbeit oder zuhause? Möchten Sie gerne aufmerksamer und empathischer zuhören, dann versuchen Sie, darauf zu achten, wann Ihre Aufmerksamkeit beim Zuhören nachlässt, und Ihr Verhalten gegebenenfalls zu ändern. Nehmen Sie wahr, wie es sich auf Sie selbst und andere auswirkt, wenn es Ihnen gelingt,

aufmerksam und empathisch zuzuhören. Fällt es Ihnen schwer, achtsam und empathisch zuzuhören, dann schauen Sie, ob es hilft, sich an die gemeinsame Menschlichkeit zu erinnern, die uns alle verbindet: Wir alle möchten Freude empfinden und nicht unglücklich sein.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 5** von SEE Learning beginnt: „Von- und übereinander lernen“.

In diesem Kapitel wird sich Ihr Kind mit dem Thema Gefühle beschäftigen; es erkundet, wie Gefühle entstehen und wie es gut mit ihnen umgehen kann. Es lernt, Emotionen mit verschiedenen Hilfsmitteln zu „kartographieren“ (u.a. Emotionsfamilien, wie Emotionen im Körper erlebt werden, dem Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen). Dieses Wissen kann es nutzen, um Gefühle in sich selbst zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich entwickeln. Gefühle zu verstehen, kann die Kinder enorm stärken und ihre Fähigkeit steigern, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren.

Üben zu Hause

Sie können Ihr Kind bitten, Ihnen während der Auseinandersetzung mit diesem Kapitel aufmerksam zuhörendes Verhalten zu zeigen. Können Sie Ihrem Kind aufmerksam zuhören (mit ungeteilter Aufmerksamkeit, ohne gleich zu urteilen, ohne zu unterbrechen, empathisch)? Ihr Beispiel regt zur Nachahmung an und demonstriert emotionales Einfühlungsvermögen; diese wichtige Facette von Empathie hilft uns zu verstehen, wie sich eine andere Person fühlt, und Anteil daran zu nehmen. Ihr Kind lernt, auf Hinweise wie Mimik, Tonfall und Körpersprache zu achten, um zu erkennen, was ein Mensch empfinden mag. Sie können die Empathiefähigkeit Ihres Kindes fördern, indem Sie fragen, wie sich andere Menschen seiner Ansicht nach fühlen, und gemeinsam auf Hinweise achten.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück, indem es half, Klassenvereinbarungen aufzustellen.
- **Kapitel 2** untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- **Kapitel 3** befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, um uns selbst und andere besser zu verstehen.
- **Kapitel 4** untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch). Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen.

Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Gefühle anderer Menschen im Kontext verstehen

ABSICHT

Wenn wir erkennen, dass das Verhalten und die Gefühle unserer Mitmenschen im spezifischen Kontext ihrer Lebensumstände und früheren Erfahrungen auftreten, fallen uns Mitgefühl und ein freundlicher Umgang leichter. Anhand von Szenarien, in denen einzelne Figuren auf vergleichbare Situationen unterschiedlich reagieren, erkunden die Schüler*in-

nen, warum gleiche Ereignisse bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle hervorrufen können.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erkunden, wie sich verschiedene Situationen auf die Gefühlslage eines Menschen auswirken können;
- sich damit befassen, dass Menschen unter Umständen emotional unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Geschichte „Albert und Alice sehen einen Hund“ (hier enthalten),
- Papier und Stifte für jedes Kind.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Such dir etwas aus, mit dem du dich gut, sicher und froh fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Albert und Alice sehen einen Hund

Übersicht

Die Schüler*innen lesen und besprechen diese Geschichte; sie setzen sich damit auseinander, dass verschiedene Menschen auf die gleiche Situation emotional unterschiedlich reagieren und erkunden, warum das so ist.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Die gleiche Situation kann unterschiedliche Reaktionen und unterschiedliche Empfindungen auslösen.
- Wenn wir aufmerksam sind, merken wir, ob eine andere Person anders reagiert als wir; wir können sie auch danach fragen.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass sie zusammen eine Geschichte lesen und dabei auf die Gefühle der einzelnen Figuren achten werden. Erklären Sie, dass die beiden Kinder in der Geschichte womöglich nicht die gleichen Gefühle verspüren.
- Lesen Sie die Geschichte laut vor.
- Besprechen Sie die Geschichte und die Gefühle der einzelnen Kinder anhand der folgenden Fragen:

- Was empfand Alice in der Geschichte? Woran lag das deiner Meinung nach?
- Heb die Hand, wenn du das Gleiche wie Alice empfunden hättest!
- Wie sieht es mit Albert aus? Was empfand er? Warum war das deiner Meinung nach so?
- Heb die Hand, wenn du dich wie Albert gefühlt hättest!
- Was meinst du: Warum reagierten Alice und Albert auf denselben Hund mit unterschiedlichen Gefühlen?
- Lesen Sie die Geschichte nochmals, wenn es die Zeit erlaubt; die Schüler*innen sollen die Hand heben, wenn jemand ihrer Ansicht nach emotional reagiert und sie zu wissen meinen, was diese Figur wohl empfindet. Bitten Sie die Kinder zu erklären, was die jeweiligen Protagonist*innen wohl empfinden und warum das so sein könnte.

Tipps für den Unterricht

- Diese Geschichte ist auch in Kapitel 4 enthalten; dort finden Sie eine Illustration, die Sie bei Bedarf wieder verwenden können.
- Sie können die Geschichte abwandeln, um sie besser auf Ihre Schüler*innen abzustimmen und eine Situation wiedergeben, zu der die Kinder einen klaren Bezug herstellen können.
- Wenn Sie zu dem Abschnitt kommen, in dem es darum geht, wie wir „wissen“ können, was in anderen Menschen vorgeht, können Sie die Schüler*innen auffordern, sich Fragen zu überlegen, mit deren Hilfe sie dies herausfin-

den können. Alternativ können Sie eine Liste von Fragen mit der ganzen Klasse zusammentragen.

GESCHICHTE:

Albert und Alice sehen einen Hund

„Albert und Alice besuchen die gleiche Grundschule. Es ist ein sonniger, warmer Tag, und die beiden sind gerade draußen auf dem Schulhof, als sie einen Hund bellen hören. Es hört sich an, als käme der Hund näher. Alice lächelt, ihre braunen Augen leuchten, und sie schaut sich aufgeregt nach dem Hund um. Sie denkt an Bertie, ihren eigenen Hund, der zuhause oft zusammengerollt zu ihren Füßen schläft, und spürt eine Wärme in der Brust. Sie ruft nach dem Hund. Auch Albert hört den Hund; sein Körper versteift sich, und seine Augen weiten sich. Er schaut sich nervös auf dem Hof um und spürt, wie seine Hände schwitzen und sein Herz schneller schlägt. Eine Woge von Energie durchfährt seine Arme und Beine. Er kann den Hund nirgendwo entdecken, doch er geht schnell auf die große, bunt bemalte Eingangstür der Schule zu. Drinnen steht Martin am Fenster; er beobachtet, wie Alice mit dem Hund spielt, der freudig mit dem Schwanz wedelt, während Albert rasch die Schule betritt und den Korridor entlang eilt.“

Beispielskript

- „Was empfindet Alice in der Geschichte? Warum hat sie deiner Meinung nach diese Empfindungen?
 - Heb die Hand, wenn du dasselbe wie Alice empfunden hättest!
- Wie sieht es mit Albert aus? Wie geht es

ihm? Warum fühlt er sich deiner Meinung nach so?

- *Heb die Hand, wenn du dasselbe wie Albert empfunden hättest!*
- *Warum reagieren Alice und Albert eurer Meinung nach unterschiedlich auf denselben Hund?*
- *Ich lese die Geschichte nochmals; hebt die Hand, wenn ihr etwas hört, das euch zeigt, was eine Figur empfinden mag. Erklärt dann bitte, was dieses Kind wohl empfindet und warum das eurer Meinung nach so ist.*
- *(Lesen Sie die Geschichte erneut; halten Sie inne, wenn die Schüler*innen Hinweise auf Gefühle bemerken, und besprechen sie die Meldungen.)*
- *(Erörtern Sie die folgenden Fragen:)*
 - *Woran könnten wir erkennen, wie sich andere Kinder in unserer Klasse fühlen?*
 - *Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du etwas Bestimmtes empfunden hast, während es deinen Eltern (Familienmitgliedern, Freund*innen oder anderen nahestehenden Menschen) völlig anders erging? Woran hast du gemerkt, dass sie dein Gefühl nicht teilen? Wie hast du herausgefunden, womit sie innerlich beschäftigt waren?*
 - *Gibt es etwas, das du selbst sehr magst, während andere diese Sache überhaupt nicht gerne mögen? (Beispielsweise bestimmte Spiele, Lebensmittel, Speisen, Sportarten oder andere Aktivitäten.)*

REFLEXION | 7 Minuten

Wir können Dinge unterschiedlich erfahren

Übersicht

Die Schüler*innen rufen sich eine Situation in Erinnerung, in der sie sich selbst sehr über etwas gefreut haben, und überlegen dann, ob andere Menschen, die sie kennen, in diesem Moment womöglich anders reagiert hätten.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Selbst wenn etwas für uns mit eindeutigen Gefühlen verbunden ist, reagieren andere Menschen unter Umständen mit anderen Gefühlen und Verhaltensweisen.

Benötigtes Materialien

- Papier und Zeichenutensilien für jedes Kind

Anleitung

- Teilen Sie Papier und Stifte aus.
- Fordern Sie die Kinder auf, sich eine Situation ins Gedächtnis zu rufen, in der sie sich sehr über etwas gefreut haben; sie sollen die Hand heben, wenn ihnen eine solche Situation eingefallen ist. Lassen Sie einige Schüler*innen von diesen freudigen Momenten erzählen, um die anderen inspirieren, oder nennen Sie selbst einige Beispiele.
- Lassen Sie die Schüler*innen eine Zeichnung von diesem Moment machen, auf der sie selbst zusammen mit der Sache zu sehen sind, über die sie sich freuen.
- Fordern Sie die Kinder anschließend auf, dem Bild einige Familienmitglieder oder Freund*innen hinzuzufügen und dabei folgende Fragen zu berücksichtigen: Freuen sich diese Menschen auch über diese Sache?

Warum bzw. warum nicht? Verspüren manche von ihnen vielleicht andere Emotionen?

- Lassen Sie die Kinder mindestens eine Person hinzufügen, die in dieser Situation womöglich nicht erfreut reagiert.
- Fordern Sie die Kinder auf, den anderen zu zeigen, was sie gezeichnet haben, und zu erzählen, warum einzelne Figuren ihre Freude teilen und andere dies unter Umständen nicht tun. Warum bzw. warum nicht? Verspüren manche von ihnen vielleicht andere Emotionen?
- Lassen Sie die Kinder mindestens eine Person hinzufügen, die in dieser Situation womöglich nicht erfreut reagiert.
- Laden Sie die Kinder ein, den anderen zu zeigen, was sie gezeichnet haben, und zu erzählen, warum einzelne Figuren ihre Freude teilen und andere dies unter Umständen nicht tun.

Tipps für den Unterricht

- Keine.

Beispielskript

- *„Hier habt ihr Papier und Stifte. Wartet bitte, bis ich euch erklärt habe, worum es bei dieser Reflexion geht.“*
- *Erinnert euch an einen Moment, in dem ihr euch wirklich sehr über etwas gefreut habt. Hebt die Hand, wenn euch etwas eingefallen ist.*
- *Lasst uns einige dieser Situationen hören. (Laden Sie einige Schüler*innen ein, von ihren Erlebnissen zu berichten; nennen Sie selbst ein eigenes Beispiel.)*

- *Gut, danke. Nun lade ich euch ein, die Augen zu schließen oder den Blick auf den Boden zu richten. Denkt nochmal an dieses freudige Ereignis, und stellt euch jetzt vor, dass einige Mitglieder eurer Familie oder Freund*innen auch dabei sind. Freuen sie sich auch?*

Warum bzw. warum nicht? Verspüren manche vielleicht andere Emotionen? (Halten Sie 30 Sekunden inne.)

- *Öffnet die Augen. Jetzt könnt ihr beginnen. Zeichnet euch selbst, wie ihr euch über etwas freut, sowie einige Familienmitglieder oder Freund*innen. Dabei sollte sich mindestens eine Person im Gegensatz zu euch NICHT über diese Sache freuen. Macht das in Stille und für euch; wir haben am Schluss Zeit für einen Austausch. Ihr könnt jetzt anfangen. (Geben Sie Zeit für das Zeichnen.)*
- *Wer möchte etwas erzählen?*
 - *Erzähl uns, was in deinem Bild geschieht!*
 - *Wer freut sich, wer freut sich nicht? Warum ist das so?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Wenn etwas geschieht – so wie bei Albert und Alice, als sie den Hund sehen – haben wir manchmal die gleichen Empfindungen, und manchmal reagieren wir unterschiedlich. Warum ist das eurer Ansicht nach so?“*
- *Was könnten wir fragen, wenn jemand anders reagiert als wir, um mehr darüber zu erfahren, wie es diesem Menschen geht.“*

ABSICHT

Lernerfahrung stellt „Achtsames Zuhören“ vor. Achtsames Zuhören bedeutet, respektvoll, empathisch und mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören ohne das Gegenüber zu unterbrechen, möglichst ohne sich ablenken zu lassen und ohne den Fokus auf sich selbst oder eigene Werturteile zu richten. Diese Art zuzuhören verlangt eine verfeinerte Aufmerksamkeitsfähigkeit: Sie erfordert, sich allein darauf zu konzentrieren, was die andere Person

sagt, ohne sich gleichzeitig damit zu beschäftigen, was wir entgegennehmen möchten. Achtsames Zuhören gibt den Schüler*innen Gelegenheit, voneinander zu lernen und wertfrei etwas voneinander zu erfahren.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- achtsam zuhörendes Verhalten kennenlernen;
- üben, achtsam zuzuhören ohne zu unterbrechen oder den Fokus auf sich selbst zu lenken;
- überlegen, wie achtsames Zuhören in der Schule oder im Alltag zum Einsatz kommen kann.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

BENÖTIGTES MATERIAL

- große Papierbögen mit drei Überschriften:
„Wird mir nicht zugehört, fühle ich ...“,
„Wird mir zugehört, fühle ich ...“ und
„Achtsam zuhörendes Verhalten“,
- dicke Filzstifte.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich dafür ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich gut sicher und wohl fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Rollenspiel zu achtsamem Zuhören

Übersicht

In dieser Reflexion zeigen Sie zusammen mit einem Kind aus der Klasse ein Rollenspiel zum Thema Zuhören. Die Schüler*innen reflektieren das Gesehene und tauschen sich über die möglichen Auswirkungen von achtsamem Zuhören aus.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können üben, einander achtsamer zuzuhören.
- Einander achtsam zuzuhören gibt uns Gelegenheit, wirklich miteinander zu kommunizieren und uns Aufmerksamkeit zu schenken.

Benötigtes Material

- einen Wecker (Timer) oder eine Armbanduhr.

Anleitung

- Verraten Sie nicht, dass Sie schlechtes Zuhörverhalten demonstrieren werden, wenn Sie diese Aktivität ankündigen. Sagen Sie nur, dass Sie einen Sketch zeigen werden und die Kinder herausfinden sollen, worum es darin geht.
- Das Kind, das im Rollenspiel den sprechenden Part innehat, wird Ihnen erzählen, womit es sich am Wochenende gerne beschäftigt. (Wenn es eine Sache gibt, die die Klasse Ihrer

Ansicht nach gerade besonders interessiert, dann wählen Sie dieses Thema.) Dieses Kind ist in die Absicht des Sketches eingeweiht und darauf vorbereitet, dass Sie nicht achtsam zuhören werden, um deswegen nicht aus der Fassung zu geraten.

- Stellen Sie den Wecker auf 45 Sekunden (oder nutzen Sie eine (Armband-)Uhr, um die Zeit im Blick zu behalten) und bitten Sie das Kind zu beginnen. Während es spricht, zeigen Sie deutlich mangelndes Zuhörvermögen, indem Sie es beispielsweise unterbrechen, mit den Augen rollen, sich abwenden, auf die Uhr oder Ihr Telefon schauen usw. Aufgabe der sprechenden Person ist es, die ganzen 45 Sekunden lang zu sprechen, während Sie in übertriebenem Maße mangelndes Zuhörvermögen zur Schau stellen. (Beachten Sie den untenstehenden Hinweis in „Tipps für den Unterricht“ zur Vorbereitung.)
- Nach Ablauf der 45 Sekunden danken Sie dem Kind, das die sprechende Rolle übernommen hatte, und laden die Klasse ein, ihm für seine Darbietung herzlich zu applaudieren.
- Fordern Sie die Schüler*innen auf, darüber nachzudenken, was sie beobachtet haben; nutzen Sie die im Skript angeführten Fragen zur Nachbesprechung.

Tipps für den Unterricht

- Es ist ratsam, das Rollenspiel vorab mit dem Kind (oder gegebenenfalls dem*der Kolleg*in) zu üben, mit denen sie es zeigen werden. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gegenüber versteht, dass dies ein Rollenspiel ist, und er*sie sich in der Rolle wohl und sicher fühlt. Hat ein

Kind die sprechende Rolle inne, sollte es sich vorher überlegen, was es sagen möchte, damit es sofort loslegen kann, wenn das Rollenspiel beginnt.

- Unter Umständen lachen die Schüler*innen während dieser Aktivität. Vielleicht finden sie Ihr Verhalten lustig, vielleicht macht es sie nervös, schlechtes Zuhörverhalten zu sehen. Sie können den Kindern nicht verurteilende Fragen zu ihren Reaktionen stellen, um ihnen Gelegenheit zu geben zu verstehen, warum sie über den Sketch gelacht haben. (Die Kinder können höchstwahrscheinlich nachvollziehen, dass uns mangelndes Zuhörverhalten lustig vorkommen kann, wenn es nur gespielt ist; widerfährt es uns jedoch tatsächlich, ist es nicht mehr komisch.)

Beispielskript

- *„Achtet bitte auf ... (Sketchpartner*in) und mich. Wir führen einen kleinen Sketch vor; anschließend werde ich euch fragen, was euch aufgefallen ist. (Stellen Sie den Timer auf 45 Sekunden. Beginnen Sie mit dem Rollenspiel: Begrüßen Sie Ihr Gegenüber und fragen Sie, was sie*er am Wochenende unternommen hat. Beenden Sie das Rollenspiel, wenn die Zeit abgelaufen ist.)*
- *Vielen Dank. Bitte eine Runde Beifall für... (Sketch-Partner*in) für die großartige Leistung.*
- *Was ist euch bei diesem Sketch aufgefallen?*
- *Ist euch an meinem Verhalten etwas aufgefallen? Was habe ich getan? (Hören Sie sich die Antworten an und ermutigen Sie die Schüler*innen, das Verhalten, das sie beobachtet haben, genau zu beschreiben. Sagt ein Kind*

„Sie waren unhöflich“, dann fragen Sie, durch welches spezifische Verhalten es zu diesem Schluss kommt, beispielsweise „Sie sind Ihrem Gegenüber ins Wort gefallen.“)

- Was ist euch an der sprechenden Person aufgefallen? Wie hat diese reagiert? Wie hättet ihr euch an ihrer Stelle gefühlt?
- Fragen wir die sprechende Person: Wie hat es sich angefühlt, mit meinem mangelnden Zuhörvermögen konfrontiert zu sein? Hast du Empfindungen im Körper wahrgenommen? Hast du Gefühle oder Emotionen bemerkt?
- Welches Verhalten hätte sich die sprechende Person eurer Meinung nach von mir gewünscht?
- Wann ist es wichtig, anderen achtsam und aufmerksam zuzuhören?“

AUSTAUSCH UND REFLEXION | 15 Minuten

Achtsames Zuhören

Übersicht

In dieser Übung vergleichen die Schüler*innen, wie es sich anfühlt, wenn ihnen achtsam zugehört wird bzw. wenn dies nicht geschieht. Sie erarbeiten eine Beschreibung von achtsamem Zuhörendem Verhalten, bevor sie dieses paarweise praktizieren.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt einen Unterschied zwischen nicht besonders aufmerksamem Zuhören und achtsamem Zuhören.
- Achtsames Zuhören kann sich auf uns als Sprechende, Zuhörende, als ganzes Klassenzimmer und als Gemeinschaft im Gesamten auswirken.

Benötigtes Material

- dicke Filzstifte,
- eine (Armband-)Uhr oder ein Kurzzeitwecker/Timer,
- große Papierbögen mit drei Überschriften: „Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...“, „Wird mir zugehört, fühle ich mich...“ und „Achtsam zuhörendes Verhalten“.

Anleitung

- Schauen Sie sich gemeinsam mit den Kindern die Unterschiede zwischen den beiden Listen aufmerksam an.
- Fragen Sie, wie es aussieht, jemandem aufmerksam zuzuhören. Erklären Sie, dass sie das hier in der Klasse als „Achtsames Zuhören“ bezeichnen werden. Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter der Überschrift „Achtsam zuhörendes Verhalten“ fest. (Beachten Sie: Bewahren Sie diesen Bogen auf.)
- Bitten Sie zwei Kinder, vor der Klasse eine Übung durchzuführen. (Sollten sich keine Freiwilligen melden, können Sie selbst achtsames Zuhören demonstrieren, während ein Kind die sprechende Rolle übernimmt.) Das sprechende Kind erzählt von einer Sache, die es gerne tut. Helfen Sie dem zuhörenden Kind, sich gut hinzusetzen und sich körperlich und geistig auf achtsames Zuhören vorzubereiten, bevor die Vorführung beginnt. Lassen Sie das Kind erklären, welche Verhaltensweisen es nutzen wird; ermuntern Sie es, dabei auf die Punkte zurückzugreifen, die auf dem Papierbogen festgehalten wurden. Bitten Sie die anderen Kinder, darauf zu achten, welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen sie in

dieser kurzen Vorführung beobachten können.

- Lassen Sie die Kinder mit der Vorführung beginnen und stellen Sie den Timer auf 60 Sekunden ein.
- Ist die Zeit abgelaufen, bitten Sie die beiden Kinder aufzuhören. Fragen Sie den Rest der Klasse, welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen sie beobachtet haben. Ist den Kindern etwas aufgefallen, das unter der Rubrik „Achtsam zuhörendes Verhalten“ noch fehlt, fügen Sie es dieser Liste hinzu. Weisen die Kinder auf ungenügendes Zuhörverhalten hin, dann erinnern Sie daran, dass sie im Moment nur nach Beispielen für gelungenes achtsames Zuhören suchen.
- Bedanken Sie sich bei den Schüler*innen, die sich für die Vorführung zur Verfügung gestellt hatten, und lassen Sie sie auf ihre Plätze zurückkehren.
- Lassen Sie die Schüler*innen paarweise zusammenkommen, um achtsames Zuhören zu üben. Die Paare entscheiden, wer zuerst spricht bzw. zuhört. Die Sprechenden haben 90 Sekunden Zeit, um über eine Aktivität zu sprechen, die sie gerne tun, während ihre Partner*innen achtsam zuhören. Die Sprechenden können die gewählte Aktivität erklären, sie können darüber sprechen, wann sie ihr nachgehen, warum sie sie mögen, wann sie damit begonnen haben usw.
- Lassen Sie die Kinder nach Ablauf der 90 Sekunden die Rollen tauschen: Wer zugehört hat, spricht nun, wer gesprochen hat, übt nun achtsames Zuhören.

• Besprechen Sie die Aktivität anhand der folgenden Fragen:

- Welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen habt ihr beobachtet?
- Wie fühlte es sich an, als die andere Person zuhörte? Wie fühlte es sich an, achtsam zuzuhören?
- Was war beim achtsamen Zuhören schwierig oder herausfordernd für euch?

Tipps für den Unterricht

- Bewahren Sie die Liste zu achtsam zuhörendem Verhalten für später auf.
- Bei SEE Learning sprechen wir von achtsamem Zuhören, wenn wir aufmerksam zuhören, ohne die andere Person zu unterbrechen, ohne abgelenkt zu sein, ohne Ratschläge zu erteilen und ohne das Gespräch auf uns selbst zu lenken. Oft achten wir beim Zuhören nur zum Teil auf die andere Person und das, was sie sagt; ein Teil unserer Aufmerksamkeit ist bei unseren eigenen Reaktionen, bei unseren Gedanken und bei dem, was wir wohl sagen werden, wenn die andere Person zum Ende kommt oder uns Gelegenheit gibt, das Wort zu ergreifen. Achtsames Zuhören bedeutet, einfach nur zuzuhören, mit ungeteilter Aufmerksamkeit und möglichst ohne zu urteilen. Wie Mitgefühl ist achtsames Zuhören nicht selbstbezogen, sondern auf das Gegenüber ausgerichtet.
- Achten Sie darauf, sich ausschließlich auf die positiven achtsam zuhörenden Verhaltensweisen der Kinder zu beziehen, die sich freiwillig für die Demonstration vor der Klasse gemeldet haben. Lassen sich keine achtsam

zuhörenden Verhaltensweisen erkennen, bitten Sie um weitere Freiwillige oder demonstrieren Sie es selbst. Kritisieren Sie das Zuhörverhalten der Schüler*innen nicht vor der ganzen Klasse; falls nötig, können Sie das in einem Einzelgespräch ansprechen.

Beispielskript

- „Nun, da wir ein Beispiel für mangelndes Zuhören gesehen haben, werden wir lernen, wie wir das vermeiden können und stattdessen achtsam zuhören.
- Schauen wir uns nochmals an, wie es sich anfühlt, wenn uns andere NICHT zuhören. Wie fühlt sich das an? (Bitten Sie die Schüler*innen um Vorschläge und halten Sie die Rückmeldungen auf einem Papierbogen mit der Überschrift ‚Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...‘ fest.)
- Wie fühlt es sich an, wenn uns jemand aufmerksam zuhört. (Bitten Sie um die Schüler*innen um Vorschläge und halten Sie die Rückmeldungen auf einem Papierbogen mit der Überschrift ‚Wird mir zugehört, fühle ich mich...‘ fest.)
- Schauen wir uns diese beiden Listen an. Worin unterscheiden sie sich?
- Was können wir tun, um gute Zuhörer*innen zu sein? Um achtsam zuzuhören, wenn jemand spricht? Wie sieht achtsames Zuhören aus? Wie würdet ihr es beschreiben? (Sie können an die Diskussion über den Sketch zu mangelndem Zuhören erinnern, mit der Möglichkeit, an das Gegenteil der dort vorgeführten Verhaltensweisen zu denken.)
- Was können wir mit unserem Blick tun? Mit unserer Mimik? Unseren Händen? Unserem ganzen Körper? Unseren Gedanken? Unseren Gefühlen? (Sammeln Sie Vorschläge und unterstützen Sie die Schüler*innen darin, präzise zu beschreiben, wie sich eine achtsam zuhörende Person verhält. Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter der Überschrift ‚Achtsam zuhörendes Verhalten‘ fest.)
- Wir können Aufmerksamkeit wie einen Muskel stärken; genau so können wir auch die Fähigkeit stärken, achtsam zuzuhören, indem wir dieses Verhalten üben.
- Wir probieren das jetzt gleich aus. Ihr werdet über eine Sache sprechen, die ihr gerne tut. Überlegt mal, was ihr gerne tut, bevor ich euch gleich bitte, einem anderen Kind von dieser Aktivität zu erzählen. (Geben Sie den Kindern einen Moment Zeit.) Habt ihr alle etwas gefunden?
- (Bitten Sie nun zwei Kinder, diese Übung vor der Klasse durchzuführen und dabei Ihren Anweisungen zu folgen. Das sprechende Kind erzählt von einer Sache, die es gerne tut. Unterstützen Sie das zuhörende Kind dabei, sich gut hinzusetzen und sich körperlich und geistig auf das achtsame Zuhören vorzubereiten, bevor die Präsentation beginnt.) Gehen wir nochmal achtsames zuhörendes Verhalten durch: Was machst du mit deinem Körper? Was tust du mit deinen Gedanken bzw. deiner Aufmerksamkeit?
- (An den Rest der Klasse gerichtet) Lasst uns diese Vorführung genau beobachten und schauen, welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen wir erkennen können. (Stellen Sie

den Timer auf 60 Sekunden und lassen Sie die beiden Kinder beginnen.)

- Vielen Dank! Welches achtsam zuhörende Verhalten habt ihr beobachtet? (Geben Sie Raum für die Vorschläge der Kinder. Werden kritische Äußerungen laut, erinnern Sie daran, dass es im Moment darum geht, welche gelungenen achtsam zuhörenden Verhaltensweisen die Kinder beobachtet haben.)
- Hat das zuhörende Kind etwas Hilfreiches getan, das noch nicht auf unserer Liste steht? (Fügen Sie die genannten Punkte der Liste hinzu.)
- Jetzt üben wir alle zu zweit. (Lassen Sie die Kinder paarweise zusammenkommen.) Ihr habt 90 Sekunden, um gemeinsam achtsames Zuhören zu üben. Wisst ihr noch: Euer Thema ist eine Sache, die ihr sehr gerne tut. Entscheidet nun, wer zuerst spricht bzw. zuerst zuhört.
- Wenn ich das Zeichen zum Anfangen gebe, erzählen diejenigen, die zuerst sprechen, von einer Sache, die sie gerne tun, und die Zuhörenden üben achtsames Zuhören, indem sie die Verhaltensweisen anwenden, die wir gerade besprochen haben. Ich gebe euch Bescheid, wenn 90 Sekunden um sind; dann tauscht ihr die Rollen, und das Kind, das zuerst gesprochen hat, hört jetzt zu.
- Seid ihr bereit? (Begleiten Sie die Kinder durch die Übung. Gehen Sie im Raum umher, um das Verhalten der Kinder zu beobachten.)
- Welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen habt ihr wahrgenommen?

- Wie fühlt es sich an, wenn euch jemand zuhört? Wie fühlt es sich an, achtsam zuzuhören?

- Was fiel euch beim achtsamen Zuhören schwer, was war herausfordernd?"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Hat dir gestern jemand achtsam zugehört? Kannst du dich an eine solche Situation erinnern? Wer war das? Woran hast du gemerkt, dass diese Person achtsam zuhört?“
- Hast du gestern jemandem achtsam zugehört? Erinnerst du dich daran, was dein Gegenüber gesagt oder empfunden hat?
- Jetzt, wo wir wissen, wie wir achtsam zuhören können, werden wir es hier in der Klasse öfter zusammen üben.“

MÖGLICHE ERWEITERUNG

Achtsames Zuhören kann regelmäßig, häufig und völlig organisch bei verschiedensten Themen im schulischen Kontext geübt werden, wenn die Kinder paarweise oder in Gruppen zusammenarbeiten.

Vielfalt und Gemeinsamkeiten schätzen

ABSICHT

Diese Lernerfahrung beschäftigt sich damit, in welcher Hinsicht wir uns ähneln bzw. verschieden sind. Ein neugieriges und wertfreies Erkunden von Unterschieden legt die Grundlage dafür, Diversität zu schätzen, anstatt sich davor zu fürchten oder sie abzuwerten. Trotz aller Unterschiede sind wir uns in zahlreichen wichtigen und grundlegenden Aspekten gleich. Einige Beispiele dieser Gemeinsamkeiten sind: Wir haben einen Körper, der Empfindungen erfährt, wir leben in Gemeinschaften zusammen, wir haben existentielle

Bedürfnisse, wir streben nach Glück, wir möchten gern freundlich behandelt werden, wir erfahren Gefühle. Diversität und Unterschiede im Kontext unserer gemeinsamen Erfahrung als menschliche Wesen zu behandeln, kann ein Verständnis dafür wecken, warum es so wichtig ist, Unterschiede wertzuschätzen.

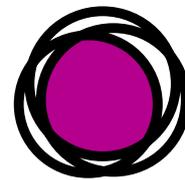
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erkunden, in welcher Hinsicht alle Menschen gleich sind und worin wir uns unterscheiden;
- erkennen, dass wir trotz unserer Unterschiede Bedürfnisse und Wünsche teilen;
- einige Dinge identifizieren, die entgegen unserer Ansicht unter Umständen nicht auf alle Menschen zutreffen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit

BENÖTIGTES MATERIAL

- Liste zu „Achtsam Zuhörendes Verhalten“,
- große Papierbögen und/oder eine Tafel mit den Spalten:
 - „Worin sich die meisten Menschen gleichen.“,
 - „Worin sich Menschen unterscheiden.“,
 - Platz für eine weitere Spalte,
- dicke Filzstifte.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich dafür ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: suche dir etwas aus, mit dem du dich gut, sicher und wohl fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Schritt rein, Schritt raus

Übersicht

Über das Spiel „Schritt rein, Schritt raus“ erkunden die Schüler*innen, was sie gemeinsam haben und worin sie sich unterscheiden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Als Menschen unterscheiden wir uns voneinander und haben gleichzeitig aufgrund unseres gemeinsamen Menschseins einiges miteinander gemein.
- Neben unserem gemeinsamen Menschsein gibt es Dinge, die jeden Menschen einzigartig machen.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Lassen Sie die Schüler*innen einen Kreis bilden.
- Lesen Sie die Aussagen des Skripts nacheinander vor.
- Trifft die jeweilige Aussage auf sie zu, treten die Schüler*innen in den Kreis. Trifft sie nicht zu, bleiben sie auf ihrem Platz stehen.
- Die Schüler*innen sollten diese Übung in Stille tun (und nicht diskutieren); fordern Sie die Kinder jedoch auf, sich umzuschauen und zu sehen, wer sich im Kreis befindet und wer am Rand steht. Bedanken Sie sich und lassen Sie

alle wieder zu ihrem ursprünglichen Platz zurückkehren.

- Nachdem Sie alle Aussagen vorgelesen haben, können sich die Kinder im Kreis auf den Boden setzen oder an ihre Tische zurückkehren; besprechen Sie die Aktivität mit folgenden Fragen nach:
 - *Worin unterscheiden wir uns?*
 - *Worin sind wir uns gleich?“*

Tipps für den Unterricht

- Diese Übung wird um einiges wirksamer sein, wenn Sie sich zuvor Gedanken zur Diversität Ihrer Klasse machen, sei es in Bezug auf Religion, ethnische Zugehörigkeit, Wohnort, Ernährungsgewohnheiten, Familienstruktur, sozio-ökonomischen Hintergrund usw. Sie können einige der Aussagen zu Beginn der Übung mit konkreten Fragen ersetzen, die diese Unterschiede und Gemeinsamkeiten im spezifischen Kontext Ihrer Gruppe ansprechen. Achten Sie darauf, nichts zu fragen, das die Schüler*innen zwingt, etwas zu offenbaren, das ihnen unangenehm ist. Fangen Sie mit Dingen an, die nicht für alle Schüler*innen gelten – bestimmte Vorlieben oder Aspekte ihrer Identität – und gehen Sie dann zu den Gemeinsamkeiten über, die wir im Rahmen von SEE Learning bereits erkundet haben: Gefühle, Empfindungen, Bedürfnisse, Aufmerksamkeit, freundliche Zuwendung usw.
- Für diese Übung benötigen Sie ausreichend Platz, damit die Schüler*innen einen großen Kreis bilden können. Vielleicht müssen Sie Tische beiseite räumen oder einen größeren Raum, z.B. eine Turnhalle nutzen oder ins Freie gehen.

- Alternativen: Anstatt in den Kreis zu treten und ihn wieder zu verlassen, können die Schüler*innen auch einen Stuhlkreis bilden und entsprechend aufstehen oder sitzen bleiben. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sie die Hände heben anstatt in den Kreis zu treten. Welche Methode Sie auch nutzen – achten Sie darauf, dass alle sich gegenseitig sehen können, um zu erkennen, wie ihre Mitschüler*innen die einzelnen Fragen beantworten.
- Sie können während der Übung darauf hinweisen, wer was mit wem gemeinsam hat, um die Kinder darin zu unterstützen, selbst auf diese Dinge zu achten.
- Stellen Sie nicht in Frage, warum Schüler*innen in den Kreis treten bzw. dies nicht tun. Sollten einige den Kreis bei den letzten Fragen nicht betreten, haben sie die Fragen vielleicht nicht gehört oder nicht verstanden. Wiederholen Sie die Frage, wenn das Ihrer Ansicht nach so ist, lassen Sie die Reaktionen der Schüler*innen jedoch für sich stehen ohne darüber zu urteilen.

Beispielskript

- *„Lasst uns einen Kreis bilden.*
- *Ihr werdet gleich einige Sätze oder Fragen von mir hören. Sage ich etwas, das auf dich zutrifft, dann tritt einen Schritt nach vorn, in den Kreis hinein. Trifft das, was ich sage, nicht auf dich zu, bleib einfach dort stehen, wo du bist. Achtet bitte darauf, wer mit euch zusammen in den Kreis tritt, und schaut mal, ob ihr euch das merken könnt; es wird uns bei unserer nächsten Übung helfen.*
- *Gut, fangen wir an!*

- Tritt in den Kreis, wenn du gern malst oder zeichnest. Schau dich im Kreis um und beobachte, wer das sonst noch gerne tut. Tritt wieder an den Rand zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du ein Haustier hast. Schau dich um, um zu sehen, wer noch ein Haustier hat bzw. wer keines hat. Versuche dir zu merken, wer im Kreis steht. Kehre dann wieder an deinen Platz zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn sich jemand aus deiner Familie oder bei dir zuhause vegetarisch ernährt. Danke, verlasse den Kreis jetzt wieder.
- Tritt in den Kreis, wenn jemand aus deiner Familie oder bei dir zuhause mehr als eine Sprache spricht. Danke, geh wieder an deinen Platz zurück.
- Mir fällt auf, dass immer nur einige von euch in den Kreis treten. Schauen wir mal, was passiert, wenn ich folgende Frage stelle: Tritt in den Kreis, wenn du Empfindungen in deinem Körper verspürst. Schau dich jetzt mal um. Was fällt dir auf?
- Tritt in den Kreis, wenn du dich auf etwas konzentrieren kannst, das du gerne tust. Danke, geh wieder an deinen Platz zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du eine Ressource hast, die du nutzen oder an die du denken kannst, um dich mental oder körperlich zu beruhigen. Danke, tritt nun wieder zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du essen musst, um zu überleben. Schaut mal, wer sich jetzt im Kreis befindet! Egal, wie unterschiedlich wir sein mögen – manche Bedürfnisse teilen wir alle. Danke, tretet jetzt bitte wieder zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du andere Menschen brauchst, um zu überleben, beispielsweise, damit du etwas zu essen und etwas zum Anziehen hast.
- Tritt in den Kreis, wenn du lieber froh bist als traurig. Ah, schaut mal! Alle (oder fast alle) sind in den Kreis getreten. Sieht so aus, als wären wir alle lieber froh als traurig. Treten wir nun wieder zurück.
- Jetzt kommt die letzte Frage: Tritt in den Kreis, wenn es dir lieber ist, dass andere freundlich zu dir sind anstatt sich böse oder gemein zu verhalten. Schaut euch um! Stehen wir alle im Kreis? Sieht so aus, als fänden wir es gut, wenn andere nett zu uns sind.
- Danke, setzt euch bitte hin.
- Worin unterscheiden wir uns? (Erinnern Sie die Kinder gegebenenfalls an die entsprechenden Sätze.)
- Worin sind wir alle gleich? (Lesen Sie die Aussagen/Fragen unter Umständen nochmals vor, um die Schüler*innen daran zu erinnern, wann alle oder fast alle in den Kreis getreten sind.)"

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Worin gleichen wir uns? Worin unterscheiden wir uns?

Übersicht

In dieser Übung erkunden die Schüler*innen, was sie miteinander gemeinsam haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Als menschliche Wesen haben wir manche Dinge gemeinsam.
- Manche Punkte, die unserer Meinung nach alle Menschen gemeinsam haben, gelten unter Umständen doch nicht für alle.

Benötigtes Material

- Aufstellung zu „Achtsam zuhörendes Verhalten“,
- große Papierbögen und/oder eine Tafel mit den Rubriken: „Worin sich die meisten Menschen ähneln.“, „Worin sich Menschen unterscheiden.“ und Platz für eine weitere Spalte,
- dicke Filzstifte,
- ein Arbeitsblatt mit Interview-Fragen für alle Kinder.

Anleitung

- Gehen Sie mit der Klasse nochmals achtsam zuhörendes Verhalten durch, bevor Sie mit dieser Übung beginnen.
- Lassen Sie die Kinder paarweise zusammenkommen, und geben Sie jedem Kind ein Arbeitsblatt mit Interview-Fragen.
- Laden Sie die Kinder ein, sich gegenseitig zu interviewen und dabei darauf zu achten, achtsam zuzuhören. Die Kinder werden die Antworten ihrer Partner*innen auf ihrem Blatt festhalten. Räumen Sie jedem Interview zwei bis drei Minuten Zeit ein.
- Bitten Sie jedes Paar zu schauen, was sie gemeinsam haben und worin sie sich unterscheiden, wenn die Kinder die Interviews beendet haben.

- Kommen Sie wieder als ganze Gruppe zusammen. Fragen Sie die Kinder, welche Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede sie in ihren Paaren gefunden haben. Fügen Sie die genannten Punkte der Übersicht hinzu.
- Wiederholen Sie die Frage und fordern Sie die Kinder auf, zwei weitere Punkte zu nennen, in denen Menschen sich ähneln bzw. unterschiedlich sein können. Fügen Sie diese Vorschläge der Aufstellung hinzu.
- Betrachten sie die Aufstellung gemeinsam. Fragen Sie die Schüler*innen:
 - *„Seid ihr alle der Meinung, dass die meisten Menschen diese Dinge gemeinsam haben? Gelten sie für die meisten Menschen? Wenn ihr dem zustimmt, hebt bitte die Hand. Stimmen ein Kind oder mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Ansicht zu erläutern.“*
 - *„Ist dies etwas, das allen Menschen auf der Welt gemeinsam ist? Hebt die Hand, wenn ihr dieser Ansicht seid. Stimmen ein Kind oder mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Sicht zu erklären.“*
 - *„Gibt es weitere Unterschiede, die wir der zweiten Spalte hinzufügen können?“*
- Lesen Sie die erste Liste nach der Gruppenarbeit laut vor. Halten Sie fest, welche Punkte zu unserem gemeinsamen Menschsein gehören und schreiben Sie „Gemeinsame Menschlichkeit“ auf den Papierbögen.
- Erstellen Sie eine neue Spalte mit der Überschrift: „Mein unverwechselbares Merkmal“ oder „Was nur für mich gilt“. Erklären Sie:

Damit ist etwas gemeint, das nur für sie und für niemanden sonst gilt, beispielsweise der eigene Name. Laden Sie die Schüler*innen ein, etwas zu nennen, was an ihnen einzigartig ist. Halten Sie dies in dieser neuen Spalte fest.

Tipps für den Unterricht

- Wenn die Schüler*innen überlegen, was allen in der Klasse gemeinsam ist, können sensible Themen aufkommen; gehen Sie sorgsam damit um! Vielleicht sagt ein Kind beispielsweise: „Wir alle haben einen Vater.“ Setzen Sie kein Kind unter Druck, stellen Sie niemanden bloß: Überlassen Sie es den Schüler*innen selbst, ob sie sich äußern und den anderen mitteilen wollen, was auf sie zutrifft bzw. nicht zutrifft.
- Haben die Schüler*innen ein paar Dinge zusammengetragen, welche die meisten Menschen gemeinsam haben, lassen Sie sie paarweise oder zu dritt zusammenkommen, um zwei weitere Aspekte zu finden, die für fast alle Menschen gelten. Laden Sie die Kinder anschließend ein, ihre Ergebnisse mit der ganzen Gruppe zu teilen, und fügen Sie die genannten Aspekte der Aufzählung hinzu.

Beispielskript

- „Schauen wir uns die Liste ‚Achtsam Zuhören‘ an. Auf welches Verhalten wollen wir uns heute konzentrieren?
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)
- Heute werdet ihr zu zweit zusammenkommen und euch gegenseitig interviewen, um mehr voneinander zu erfahren. Wenn ihr das Interview führt, stellt ihr die Fragen vom Arbeitsblatt. Ihr hört euren Partner*innen aufmerk-

sam zu und notiert ihre Antworten auf dem Blatt. Danach tauscht ihr die Rollen.

- Wenn ihr fertig seid, reflektiert ihr diese Erfahrung, indem ihr schaut, was ihr beide gemeinsam habt und worin ihr euch unterscheidet.
- (Geben Sie zwei bis drei Minuten Zeit für jedes Interview. Holen Sie die Kinder dann wieder als ganze Gruppe zusammen.)
- Tauschen wir uns nun darüber aus, welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede ihr gefunden habt. (Geben Sie Zeit für einen Austausch. Halten Sie die Ideen der Kinder auf den Papierbögen fest.)
- Können wir noch zwei weitere Punkte finden, in denen sich Menschen unter Umständen unterscheiden oder gleichen? (Geben Sie Zeit für einen Austausch; halten Sie die Vorschläge an der Tafel/ auf dem Papierbogen fest.)
- Sehr gut! Schauen wir uns jetzt alle Vorschläge auf der Liste an.
- Stimmt ihr alle zu, dass die meisten Menschen diese Aspekte teilen? Gelten sie für fast alle Menschen? Wenn ihr dieser Meinung seid, dann hebt bitte die Hand. (Stimmt ein Kind oder stimmen mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie diese Kinder, ihre Position zu erklären.)
- Ist diese Sache allen Menschen auf der Welt gemeinsam? Wenn ihr zustimmt, dann hebt die Hand. (Stimmt ein Kind oder stimmen mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Ansicht zu erläutern.)
- Können wir dieser Liste noch andere Punkte hinzufügen, in denen wir uns unterscheiden? (Fügen Sie Ideen hinzu.)

- *Ich lese jetzt die Liste mit den Gemeinsamkeiten laut vor. Diese Dinge haben wir als Menschen gemeinsam. Wir können sie als Liste der ‚Gemeinsamen Menschlichkeit‘ bezeichnen. (Schreiben Sie diesen Begriff auf den Papierbogen.)*
- *Jetzt eröffnen wir eine neue Spalte: ‚Was nur für mich gilt‘. (Schreiben Sie diese Überschrift auf den Papierbogen.)*
- *Damit sind Dinge gemeint, die nicht für alle gelten, beispielsweise der eigene Name.*
- *Wer möchte etwas sagen, das einzig für sie*ihn gilt? (Halten Sie die genannten Punkte in der Spalte fest.)“*

- ein anderes mit den Dingen, die jede*n von ihnen einzigartig machen.

Hängen Sie diese Plakate im Klassenzimmer auf. Wenn Gäste in die Klasse kommen, bitten Sie ihren Besuch, die Plakate zu lesen und anschließend eine Sache zu nennen, die sie mit Ihren Schüler*innen gemeinsam haben, und etwas, das sie unterscheidet und einzigartig macht.

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Haben dich manche der Dinge, die wir alle gemeinsam haben, überrascht? Wie war das bei den Unterschieden?*
- *Wofür könnte es für uns als Klasse hilfreich sein zu wissen, worin wir gleich sind und worin wir uns unterscheiden?*
- *Könnte uns dieses Wissen helfen, freundlicher und mitfühlender miteinander umzugehen? Inwiefern? Warum?“*

IDEEN FÜR EINE MÖGLICHE ERWEITERUNG

Lassen Sie die Schüler*innen zwei Poster gestalten:

- eines mit all den Dingen, die Ihre Schüler*innen miteinander und mit anderen Menschen auf der Welt gemeinsam haben,

Name _____

Datum _____

Interviewfragen

Mein*e Partner*in heißt: _____

Wann hast du Geburtstag? _____

Was ist deine Lieblingsfarbe? _____

Welche Empfindungen spürst du in deinem Körper, wenn andere nett zu dir sind?

Was isst du überhaupt nicht gern? _____

Wann fällt es dir schwer, aufmerksam zu sein? _____

Hast du ein Haustier, und wenn ja, welches? _____

Welche Emotion empfindest du gern? _____

Welche Soforthilfe-Strategie magst du am liebsten? _____

Was bringt dich zum Lächeln? _____

Was ist eine interessante Tatsache in Bezug auf deine Familie? _____

Was magst du an dir? _____

Welche interessante Sache wissen andere vielleicht nicht von dir?

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 6

Mitgefühl für sich selbst und andere



Übersicht

Kleine Kinder sind in der Lage zu erfassen, dass selbst Tiere nach Wohlbefinden streben und nicht leiden möchten; Tiere suchen Nahrung, Wärme und Schutz, und gehen Feinden aus dem Weg. Behandeln wir sie gut, können wir uns mit manchen anfreunden, doch sie werden vor denen fliehen, die ihnen Schaden zufügen möchten. So wie uns Menschen ist auch Tieren freundliches Verhalten und Mitgefühl lieber als Bosheit und Grausamkeit.

Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie wir lernen können, freundlicher zu uns selbst und zu anderen zu sein. Der Wunsch, freundlich und wohlwollend zu sein, reicht allein nicht aus, wir müssen auch wissen, wie das geht. Grundsätzlich ist dazu erforderlich, sowohl für das eigene Gefühlsleben als auch für das emotionale Erleben anderer Menschen aufmerksam zu sein. Sind die Schüler*innen in der Lage, die Gefühle und das Verhalten anderer Menschen im Kontext zu verstehen, fällt es ihnen leichter, empathisch zu sein. Darüber spüren sie eine größere Verbundenheit mit anderen und fühlen sich weniger isoliert und einsam. Andere Menschen besser zu verstehen und einen warmherzigen Umgang zu kultivieren, geht zudem damit einher, sich selbst besser zu verstehen und gut für sich zu sorgen.

Das alles überspannende Thema dieses Kapitels ist also Mitgefühl, sowohl für andere als auch für sich selbst. Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Wissenschaftler auf diesem Gebiet, definiert Mitgefühl als „ein Gefühl der Anteilnahme, das sich einstellt, wenn wir fremdem Leiden begegnen und dabei den Antrieb verspüren, etwas zu seiner Linderung beizutragen“.¹ Mitgefühl ist also erst möglich, wenn wir die Situation eines anderen Menschen erkennen und – verbunden mit einem Gefühl von Zuneigung für diese Person – in der Lage sind, empathisch zu sein. Diese Qualitäten sind auch wichtig, um Mitgefühl für sich selbst empfinden zu können. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine international bedeutende Expertin auf diesem Gebiet, schreibt: Mitgefühl bedeutet, „angesichts persönlicher Misserfolge freundlich und verständnisvoll zu sein“.² Es ist wichtig, Schüler*innen schon früh darin zu unterstützen, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, da sie einen Lebensabschnitt beginnen, in dem sie zunehmend und auf ganz unterschiedliche Weise von Lehrpersonen, Eltern, Betreuer*innen und Gleichaltrigen beurteilt werden. Für die Kinder ist es entscheidend zu lernen, dass Rückschläge, die sie im Unterricht oder im Leben erfahren, nicht bedeuten, als Person weniger wert zu sein, sondern als Lernerfahrung für ihre weitere Entwicklung dienen können.

¹ Jinpa, Thupten (2016). Mitgefühl. Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen. O.W. Barth

² <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Die Lernerfahrungen 1 und 2 stellen Mitgefühl für sich selbst vor und zeigen, dass sich zahlreiche der Verhaltens- und Redeweisen, mit denen wir Freund*innen in schwierigen Momenten unterstützen, auch dazu eignen, uns selbst zu ermutigen und beizustehen. Die Schüler*innen werden bestärkt, eine „Geisteshaltung des Wachstums“ zu kultivieren, die anerkennt, dass Lernen Zeit braucht; Rückschläge sind natürlich und von daher kein Grund aufzugeben und sich selbst schlechtzumachen. Unrealistische Erwartungen aufzugeben (dass uns beispielsweise alles leicht fallen wird, dass wir überall die Ersten oder die Besten sind, dass wir nie scheitern oder Rückschläge erfahren) ist zentral für Mitgefühl für sich selbst: Es untergräbt die Grundlage für die Selbstkritik und den niedrigen Selbstwert, die angesichts von Widrigkeiten aufkommen können.

Die Lernerfahrungen 3 und 4 wenden sich Mitgefühl für andere zu. Damit Mitgefühl entstehen kann, müssen wir die Bedürfnisse anderer Menschen erkennen und eine gewisse emotionale Verbundenheit mit ihnen empfinden. Wie im Konzept von SEE Learning dargelegt ist, hängt Mitgefühl von Gewahrsein ab und führt dazu, sich für andere einzusetzen.

Lernerfahrung 3 erkundet dies anhand einer Geschichte zu Mitgefühl und Versöhnlichkeit; sie handelt von drei Freund*innen, die von einem Jungen namens Teddy schlecht behandelt werden und entsprechend wütend auf ihn sind. Später erfahren sie jedoch von Teddy familiären Umständen und entwickeln Empathie mit ihm. Schließlich entscheiden sie sich dafür, Teddy zu verzeihen und ihm ihre Freundschaft anzubieten.

Diese Lernerfahrung stellt einige zentrale Konzepte von Versöhnlichkeit und Mitgefühl vor. Versöhnlichkeit erfordert, negative Gefühle einer anderen Person gegenüber loszulassen; das fällt uns leichter, wenn wir die Situation dieses Menschen im Kontext begreifen. Darüber hinaus wird gezeigt, dass „aktives Mitgefühl“ ein Gefühl von Verantwortung für die andere Person umfasst, was letztendlich bedeutet, sich dafür zu entscheiden, ihr zu helfen.

Mitgefühl und Wohlwollen bedeuten jedoch nicht, sich mit allem abzufinden, zu allem „ja“ zu sagen oder anderen alles zu geben, wonach sie verlangen, ohne an die Folgen für sie oder für sich selbst zu denken. Es ist entscheidend, dass die Schüler*innen auch diesen Aspekt begreifen, denn sonst kann Mitgefühl selbst-destruktiv werden. Mitgefühl muss mit einem feinen Unterscheidungsvermögen einhergehen. Wenn es einer Person Schaden zufügt, ihr das zu geben, wonach sie verlangt, dann gebietet unser Mitgefühl, in dieser Situation „nein“ zu sagen.

Die letzte Lernerfahrung zeigt demnach Situationen, in denen Mitgefühl bedeutet, „nein“ zu sagen oder Grenzen zu ziehen, am Beispiel einer Lehrkraft, die den Schüler*innen erklärt, sie dürften nicht auf Bäume klettern, weil sie sich verletzen könnten. Die Schüler*innen erkunden,

inwiefern es manchmal nötig ist, anderen die Stirn zu bieten; es kann auch ein Akt von Mitgefühl sein, wenn Erwachsene zu ihrer Sicherheit und ihrem Wohlbefinden Grenzen setzen.

Frühere Kapitel sprachen bereits von einer Ethik der Zurückhaltung im Sinne von sich davon abhalten, anderen Menschen Schaden zuzufügen. Im vorliegenden Kapitel wird eine weitere Ebene von Ethik eingeführt: eine Ethik der Fürsorge. Richtig verstanden und mit feinem Unterscheidungsvermögen angewandt, fördert aufrichtige Fürsorge für sich selbst und andere ganz natürlich Glück und Gedeihen. Auf der Basis dieser Fürsorge für die langfristigen eigenen Interessen sowie die Interessen anderer können neben Mitgefühl und Versöhnlichkeit zahlreiche andere Qualitäten wie Großzügigkeit, Selbstdisziplin, Aufrichtigkeit, Integrität, Liebe usw. entwickelt werden.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Viele der Fertigkeiten und Praktiken, die im Rahmen von SEE Learning vermittelt werden, sind tatsächlich Praktiken von Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Die resilienzfördernden Fertigkeiten aus Kapitel 2 – sich erden, Ressourcen nutzen und Soforthilfe-Strategien – bedeuten, Mitgefühl für sich selbst zu praktizieren. Die eigenen Gefühle zu steuern kann ebenso Mitgefühl für sich selbst bedeuten wie Versöhnlichkeit, da es uns von negativen Emotionen befreit, die unser Glück und unseren inneren Frieden stören. In gleicher Weise können achtsames Zuhören und Aufmerksamkeit für andere mitfühlendes und freundliches Handeln darstellen. Weisen Sie darauf hin, welche Fertigkeiten die Schüler*innen bereits entwickelt haben, und machen Sie diese Kompetenzen als mitfühlende Taten sich selbst und anderen gegenüber kenntlich; so können die Schüler*innen erkennen, wie sie Mitgefühl für sich selbst und für andere bereits leben, und werden dazu angeregt, sich in diesen Bereichen noch mehr zu engagieren.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Lehrpersonen sind manchmal extrem hohen Erwartungen ausgesetzt, die sowohl von der Außenwelt als auch von sich selbst an sie gerichtet werden. Sie können diese Zeit nutzen, um Ihren eigenen inneren Selbstgesprächen auf den Grund zu gehen. Wann sprechen Sie sich selbst Mut zu, wann nehmen Sie negative Selbstbotschaften wahr? Richten Sie unrealistische Erwartungen an sich selbst oder an Ihre Schüler*innen? Falls ja: Wie können Sie diese realistischer gestalten? Welche mitfühlenden Praktiken sich selbst und anderen gegenüber üben Sie bereits? Wie könnten Sie diese Praktiken ausbauen und sie öfter tun oder ihnen etwas hinzufügen?

Weiterführende Literatur und Ressourcen

- Kristen Neffs Buch *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (William Morrow, 2015) ist eine hervorragende Einführung der führenden Forscherin zum Thema Selbstmitgefühl. Neffs Website enthält auch eine Reihe von hilfreichen Ressourcen:
www.self-compassion.org

- Zwei Geschichtenbücher über Versöhnung und Mitgefühl, die nützlich sein könnten, falls sie in Ihrer Region erhältlich sind:
 - The Forgiving Lion by Efrat Haddi.
 - Friends through Sand and Stone by A.M. Marcus and Lizbeth Jane Amantillo.
- Ebenfalls empfehlenswert ist:
Jinpa, Thupten: „Mitgefühl. Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen“ (O.W. Barth, 2016). Vor allem der Abschnitt zu Mitgefühl mit sich selbst ist für dieses Kapitel von SEE Learning relevant.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 6** von SEE Learning beginnt: „Mitgefühl mit sich und anderen“.

In diesem Kapitel wird Ihr Kind lernen, Mitgefühl für sich selbst und für andere zu praktizieren. Wir werden uns gemeinsam damit auseinandersetzen, wie wir uns selbst mit positiven Selbstbotschaften wohlwollend begegnen können, und uns anschauen, wie eine Auseinandersetzung mit unserer Absicht und Motivation mitfühlendes Handeln unterstützen kann. Wir setzen uns mit Versöhnlichkeit (negative Gefühle einer anderen Person gegenüber loslassen) und der Idee auseinander, wie ein Verständnis für die Gefühle und Lebensumstände anderer Menschen unsere Bereitschaft zu Vergebung und Mitgefühl fördert.

Üben zu Hause

Es ist hilfreich, mit Ihrem Kind zu klären, was Mitgefühl mit sich selbst und Mitgefühl mit anderen bedeutet, während es dieses Kapitel durchläuft. Sie könnten ihrem Kind zudem von einer Situation erzählen, in der Sie selbst jemandem verziehen haben, obwohl es Ihnen schwerfiel, und dies zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führte.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück, indem es half, Klassenvereinbarungen aufzustellen.
- **Kapitel 2** untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- **Kapitel 3** befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, uns selbst und andere besser zu verstehen.
- **Kapitel 4** untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.
- **Kapitel 5** widmete sich dem Thema, Unterschiede wertzuschätzen und unsere gemeinsame Menschlichkeit anzuerkennen. Es stellte zudem das achtsame Zuhören vor.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch).

Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen.

Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber – Teil 1

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung beschäftigen sich die Schüler*innen mit positiven und negativen Selbstbotschaften, vor allem in Form von Selbsturteilen und Selbstkritik angesichts von Hindernissen oder Herausforderungen. Anhand einer Geschichte setzen sie sich damit auseinander, dass es vollkommen normal ist, neuen Aufgaben nicht sofort voll und

ganz gewachsen zu sein, und machen sich bewusst, dass solche Herausforderungen durch Übung und mit der Unterstützung von anderen bewältigt werden können.

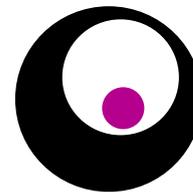
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich mit dem Konzept von positiven (hilfreichen) und negativen (nicht hilfreichen) Botschaften an sich selbst und andere befassen;
- die Idee erkunden, sich selbst so freundlich und aufmunternd zu begegnen wie einer*einem Freund*in.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Selbstmitgefühl

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papierbögen oder Tafel,
- dicke Filzstifte,
- die Geschichte „Nelson, der Fotograf“ (hier enthalten),
- Karten mit der Aufschrift „Positiv“ und „Negativ“ (hier enthalten),
- drei Puppen oder Marionetten, die Nelson, Theresa und Teddy darstellen (oder Ausdrücke der drei hier enthaltenen Bilder).

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, das dir erlaubt, dich gut, sicher und wohl zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Positive Botschaften

Übersicht

Dieser Austausch befasst sich mit der Frage, ob wir uns selbst freundlich und wohlwollend begegnen können und wie dies aussähe. Wir können lernen, negative innere Selbstgespräche und deren ungute Effekte wahrzunehmen, und zu uns selbst so freundlich und wohlwollend zu sein wie zu einem*einer Freund*in.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können Freund*innen, die mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, positiv bestärken.
- Wir können uns selbst positiv bestärken, wenn wir vor Schwierigkeiten stehen.

Benötigtes Material

- Papierbögen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte,
- Ausdrucke der Bilder von Nelson, Theresa und Teddy bzw. Puppen, die die drei Kinder repräsentieren.

Anleitung

- Nelson sagt: „Ich habe versucht, ohne Stützräder Fahrrad zu fahren, und es nicht geschafft. Ich werde es nie lernen.“ Theresa ist die andere Puppe. Könnte sie etwas sagen, damit Nelson sich besser fühlt? Was könnte sie sagen? Zeigen Sie Nelson in besserer Stimmung; er bewegt sich fröhlich. Wenn wir etwas Hilfreiches sagen, nennen wir

das positive Botschaften (schreiben Sie den Begriff an die Tafel). Nun kommt Teddy vorbei und meint: „Stimmt, du wirst nie lernen, Fahrrad zu fahren.“ Jetzt sieht Nelson traurig aus. Fragen Sie: Was ist gerade geschehen? Erklären Sie: Das ist ein Beispiel für negative Botschaften. (Schreiben Sie diesen Begriff an die Tafel).

- Spielen Sie die Geschichte nochmals durch. Nelson kommt vorbei und zweifelt an sich. Was sagt er wohl zu sich selbst? Das sind innere Selbstgespräche oder Selbstbotschaften. Selbstbotschaften können positiv oder negativ sein.
- Besprechen Sie mit Ihren Schüler*innen den Unterschied zwischen positiven (hilfreich, zutreffend, wohlwollend, ermutigend) und negativen (nicht hilfreich, unzutreffend, unfreundlich, entmutigend) Botschaften.
- Benennen Sie „positive Selbstbotschaften“ als eine Möglichkeit, angesichts von Schwierigkeiten nicht den Mut zu verlieren und ausdauernd oder beharrlich zu bleiben. Bitten Sie die Schüler*innen, Beispiele für Schwierigkeiten zu nennen, die uns begegnen könnten, und demonstrieren Sie dann bzw. lassen Sie die Klasse vorschlagen, wie positive Selbstbotschaften in dieser Situation aussehen könnten. Um die Kinder, die Ideen genannt hatten, zu schützen und weniger angreifbar zu machen, sollten die Vorschläge allgemein gehalten und nicht auf einzelne Schüler*innen zugeschnitten werden.

Tipps für den Unterricht

- Nutzen Sie, wenn möglich, Puppen/Marionet-

ten oder das Bild, welches zeigt, wie Theresa Nelson tröstet.

- In diesem Alter kennen vielleicht noch nicht alle Kinder negative Selbstbotschaften, und womöglich empfinden nicht alle ein misslungenes Vorhaben als Versagen oder als niederschmetternd. Dennoch sind sie meist durchaus in der Lage, negative Selbstbotschaften bei anderen wahrzunehmen (wenn sie sehen, wie sich ein Kind mit etwas schwer tut, und hören, wie es sich entmutigt darüber äußert); dies ist wichtig, um Empathie mit anderen zu empfinden sowie mit sich selbst empathisch zu sein, wenn es ihnen selbst einmal so ergehen sollte.

Beispielskript

- *„Wir haben uns viel damit beschäftigt, warum es wichtig ist, freundlich zu sein, und unterschiedliche Arten und Weisen kennengelernt, einander freundlich zu begegnen.“*
- *Stellt euch vor, eure Freund*innen oder jemand aus eurer Familie versuchen etwas tun, doch es gelingt ihnen nicht. Vielleicht sollten sie beispielsweise auf einer Party Fotos machen, und keines der Bilder ist etwas geworden; deswegen haben Sie jetzt ein schlechtes Gewissen.*
- *Was könnten wir sagen, um ihnen Wohlwollen zu vermitteln und zu helfen, weniger traurig zu sein? Wie könnten wir sie aufmuntern?*
- *Hilfreiche und freundliche Dinge zu sagen, können wir als ‚positive Botschaften‘ bezeichnen. (Schreiben Sie die Begriffe ‚positiv‘ und ‚freundlich‘ an die Tafel.) ‚Positiv‘ bedeutet in diesem Zusammenhang hilfreich, wohlwollend, freundlich und nützlich.*

- Haben wir schon etwas gelernt, das uns zeigt, wie wir uns in einer solchen Situation hilfreich verhalten?
- Andere zu entmutigen oder gemeine oder nicht zuträgliche Dinge zu ihnen zu sagen, nennen wir ‚negative Botschaften‘. Negativ ist das Gegenteil von positiv. (Schreiben Sie das Wort ‚negativ‘ an die Tafel.)
- Denkt an eine Situation, in der jemand ein Kind dazu ermutigt, sich selbst positive Selbstbotschaften zu vermitteln, vielleicht eine Lehrperson, Trainer*innen oder ein anderes Kind. (Pause.) Was könnte das Kind zu sich sagen? (Bitten Sie um Antworten, wie beispielsweise: ‚Du schaffst das!‘ ‚Versuch es weiter!‘ ...)
- Wie sähe es aus, wenn uns selbst etwas misslingt und wir deswegen traurig sind? In so einer Situation sage ich mir im Innern vielleicht Dinge wie: ‚Ich kann es nicht, ich werde das nie schaffen!‘ Manchmal wird es danach noch schlimmer, und ich denke mir womöglich: ‚Ich bin zu nichts zu gebrauchen!‘
- Anstatt mich mehr anzustrengen oder weiter zu üben, gebe ich womöglich einfach auf. Vielleicht komme ich mir eine Zeitlang sogar wie ein*e Versager*in vor. Meint ihr, so etwas könnte geschehen?
- Das sind keine netten Sachen, die ich da zu mir sage. Diese Dinge würde ich zu Freund*innen nicht sagen. Sie sind nicht einmal wahr.
- Sind das positive oder negative Selbstbotschaften, wenn ich solche Dinge zu mir sage?
- Wenn ich hingegen freundlich zu mir bin, wie zu einer*einem Freund*in in einer schwierigen Situation, dann ist das positiv.
- Wir lesen jetzt eine Geschichte über Nelson und Theresa; ich möchte, dass ihr darauf achtet, wann sich die beiden Kinder negative oder positive Botschaften vermitteln.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Nelson, der Fotograf

Übersicht

Diese Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse lädt die Schüler*innen ein, über Scheitern nachzudenken und zu überlegen, wie wir uns selbst und anderen in solchen Momenten freundlich begegnen können.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Manchmal sind wir entmutigt, wenn uns etwas nicht so gelingt, wie wir uns das vorgestellt hatten.
- Mit neuen Aufgaben Schwierigkeiten zu haben, ist normal; mit der Unterstützung von anderen und mit Übung lassen sich diese Anforderungen oft bewältigen.

Benötigtes Material

Ausdrucke der Karten mit der Aufschrift „Positiv“ bzw. „Negativ“ am Ende dieser Lernerfahrung (Sie können auch selbst welche anfertigen.)

Anleitung

- Lesen Sie den ersten Teil der nachfolgenden Geschichte. Bitten Sie die Schüler*innen, die Hand zu heben, wenn sie hören, wie jemand

einer anderen Person oder selbst positive oder negative Botschaften vermittelt.

- Fragen Sie die Schüler*innen, worin die negative oder positive Botschaften ihrer Meinung nach besteht.
- An Stellen, die mit einem Sternchen (*) markiert sind, können Sie innehalten und folgende Fragen stellen:
 - Was denkt Nelson eurer Meinung nach gerade?
 - Welche Emotionen hat Nelson eurer Meinung nach gerade?
 - Wie denken oder empfinden die anderen in der Geschichte eurer Meinung nach in diesem Moment?
 - Vermittelt jemand gerade positive oder negative (Selbst-) Botschaften?
- Haben Sie den ersten Teil zu Ende gelesen, lassen Sie die Schüler*innen beschreiben, was bisher geschah und wie es ihrer Meinung nach weitergeht.
- Lassen Sie einige Kinder eine mit „positiv“ bzw. „negativ“ überschriebene Karte wählen und konkrete Beispiele dafür nennen, was jemand an dieser Stelle in der Geschichte sagen könnte.
- Lesen Sie den zweiten Teil der Geschichte; gehen Sie dabei wie oben beschrieben vor.
- Schließen Sie die Übung mit den untenstehenden Fragen ab; sie regen die Schüler*innen an, sich zu überlegen, wie sie angesichts von Schwierigkeiten mit positiven Selbstbotschaften freundlich und ermutigend mit sich umgehen können.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die Geschichte auch mit Puppen darstellen.
- Sie können die freundlichen Worte, die die Schüler*innen für Nelson finden, auf einem Plakat festhalten, wenn Sie möchten, und als Ressource im Klassenzimmer aufhängen. Die Sätze können allgemeingültig formuliert werden (beispielsweise: „Du kannst es einfach noch nicht so gut.“) um universeller einsetzbar zu sein.

GESCHICHTE: Nelson, der Fotograf

Einleitung (Beispielskript)

„Diese Geschichte handelt von Nelson und Theresa. Achtet bitte darauf, wann die beiden negative oder positive Botschaften aussenden. Diese Botschaften können an eine andere Person oder an sich selbst gerichtet sein. Hebt die Hand, wenn jemand in der Geschichte eurer Ansicht nach eine negative oder positive Botschaft an sich selbst oder eine andere Person richtet. Ich werde an manchen Stellen innehalten und euch fragen, was die Kinder in der Geschichte eurer Meinung nach gerade denken oder empfinden.“

Teil 1

„Nelson ging zu Theresas Geburtstagsparty und freute sich schon sehr. Viele Kinder waren gekommen; er kannte zwar nicht alle, doch er kannte Theresa. Sie hatte ihn schon letztes Jahr eingeladen, also wusste er, dass ihn leckeres Essen, jede Menge Kuchen und viele lustige Spiele erwarteten. Am meisten freute er sich darauf, mit Theresa und seinen anderen Freund*innen zu spielen.*

Nelson aß gerade ein Stück Kuchen, als er sah, wie Theresas Vater Fotos mit einer Kamera machte. Nelson wollte schon immer mal einen Fotoapparat ausprobieren, aber bisher hatte er noch nie Gelegenheit dazu gehabt.

„Kann ich damit ein paar Bilder machen?“ fragte er.

„Weißt du denn, wie man mit einer Kamera umgeht?“ fragte Theresas Vater.

„Ja“, gab Nelson zurück, obwohl er nicht wirklich wusste, wie er den Apparat bedienen sollte. Leute machten ständig Fotos, es würde schon nicht so schwierig sein.

Theresas Vater gab ihm den Fotoapparat und zeigte ihm, wie er ihn halten sollte. „Drück einfach hier drauf, um ein Foto zu machen; achte darauf, die Kamera auf das zu richten, was du fotografieren möchtest, und schau, dass du die Schärfe richtig einstellst, sonst sind die Bilder hinterher verschwommen. Und mach auf alle Fälle ein Foto von Theresa, wenn sie die Kerzen auf ihrer Torte ausbläst.“

„Geht klar!“ sagte Nelson selbstsicher. Den Rest der Party rannte er mit der Kamera in der Hand herum und machte Fotos von seinen Freund*innen.*

Dann kam der Moment, an dem Theresa sich etwas wünschen und die Kerzen auf ihrer Torte ausblasen sollte; in ihrer Familie hatte das Tradition. Theresas Vater schaute sich nach Nelson um, weil dieser ein Foto davon machen sollte. Doch Nelson war nicht zu aufzufinden – er war draußen und spielte Fußball.*

Teil 2

„Als die Party zu Ende war und alle sich auf den Weg machten, gab Nelson Theresas Vater die Fotokamera zurück.

„Wollen wir uns die Bilder ansehen?“ schlug Theresas Vater vor. Sie schauten sie zusammen an, und Nelson erkannte, dass alle verschwommen waren. Kein einziges war etwas geworden. Dann fiel ihm ein, dass er vergessen hatte, ein Foto von Theresa mit ihrer Torte zu machen.*

„Oh nein“, dachte Nelson bei sich, „ich habe es komplett vermasselt. Theresa will jetzt bestimmt nicht mehr mit mir befreundet sein.“

Als er wenig später nachhause ging, war ihm immer noch elend zumute. Er dachte bei sich: „Warum mache ich immer alles falsch?“ *

Am nächsten Tag in der Schule versuchte er, Theresa aus dem Weg zu gehen. Er wusste, sie würde wütend auf ihn sein.*

Am Nachmittag kam sie jedoch direkt auf ihn zu. „Hallo, Nelson“, sagte sie, „danke, dass du zu meiner Party gekommen bist.“

„Es tut mir leid wegen der Fotos“, entschuldigte sich Nelson, „ich hab’s wieder mal vermasselt. Ich kriege nie etwas richtig hin.“*

„Ist nicht schlimm. Es haben noch ein paar andere Leute Fotos gemacht“, entgegnete Theresa. „Ich fand deine Bilder lustig. Vielleicht wirst du später mal Fotograf.“

„Aber ich mache das fürchterlich“, sagte Nelson. „Ich kann das überhaupt nicht. Ich hab die Fotos gesehen, und sie waren schrecklich.“





„Nimm es dir nicht so zu Herzen. Es ist anfangs gar nicht so leicht, Fotos zu machen“, erwiderte Theresa. „Mein Vater hat’s mir gezeigt, und es braucht eine Weile, bis du es raus hast. Möchtest du nochmal vorbeikommen und wir üben zusammen?“

„Meinst du wirklich, ich könnte das lernen?“ fragte Nelson.

„Natürlich kannst du das, du musst nur üben!“ meinte Theresa.*

Nelson dachte ein wenig nach, dann sagte er: „Wahrscheinlich hatte ich einfach keine Ahnung, wie es geht. Ich dachte, Fotografieren wäre viel einfacher. Aber wenn du es mit der Zeit gelernt hast, Theresa, dann kann ich es doch eigentlich auch lernen, nicht wahr? Also gut, ich werd’s probieren!“

• FRAGEN ZUR DISKUSSION

- „Warum dachte Nelson, er könne nie lernen, gute Fotos zu machen?“
- Warum dachte Theresa, Nelson könnte ein guter Fotograf werden?
- Was dachte Nelson bei sich, als er merkte, dass die Fotos, die er gemacht hatte, allesamt verschwommen waren?
- Wie reagierte Theresa auf die verschwommenen Fotos? Was sagte sie zu Nelson?
- Was würde der netteste Mensch der ganzen Welt zu Nelson sagen? (Vgl. nachstehende Beispiele.)
- Nächstes Mal wirst du es besser machen.

- Wenn du übst, kannst du lernen, gute Fotos zu machen.
- Du bist kein schlechter Mensch, du bist einfach noch kein besonders guter Fotograf.
- Wie könnte Nelson sich selbst aufmuntern, wenn weder Theresa noch der netteste Mensch der ganzen Welt zur Stelle sind, um ihn zu ermutigen. Was könnte er zu sich selbst sagen? (Vgl. nachfolgende Beispiele.)
- Ich habe einen Fehler gemacht.
- Nächstes Mal mache ich es besser.
- Wenn ich es übe, dann kann ich lernen, gute Fotos zu machen.
- Ich bin kein schlechter Mensch, ich bin einfach noch kein besonders guter Fotograf.“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Fällt euch eine Sache ein, die zuerst richtig schwierig für euch war, die ihr aber mit der Zeit und durch Übung immer besser beherrscht habt? (Pause.) Lasst uns ein paar Beispiele hören...“
- Welche ermutigenden Dinge könnten wir uns sagen, wenn etwas schwierig für uns ist?
- Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest?“

POSITIV

NEGATIV

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung erkunden die Schüler*innen, wie sie sich selbst liebevoll und freundlich begegnen können, so wie sie das bei guten Freund*innen oder einem Mitglied ihrer Familie tun würden, vor allem angesichts von Schwierigkeiten oder widrigen Umständen. Diese Lernerfahrung sollte

möglichst rasch auf die vorhergehende Lernerfahrung folgen, in der es um positive und negative (Selbst-)Botschaften ging.

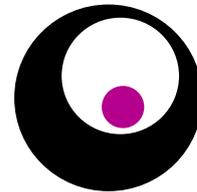
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich mit der Idee beschäftigen, sich selbst ein*e gute*r Freund*in zu sein;
- freundliche Gesten anderen gegenüber erkunden, die sie sich auch selbst entgegenbringen könnten.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

**Selbstmitgefühl**

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papier,
- Zeichenutensilien.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich gut, sicher und wohl fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen.

(Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 8 Minuten

Sich selbst so freundlich und wohlwollend begegnen wie einer*m Freund*in

Übersicht

Diese Übung lädt die Schüler*innen ein, gemeinsam zu überlegen, wie sie einem verzagten Mitmenschen warmherzig begegnen könnten, und einige dieser Möglichkeiten anschließend zu zweit durchzuspielen. Danach erkunden sie, was sie für sich selbst tun bzw. welche positiven Botschaften sie sich selbst vermitteln könnten, wenn keine Freund*innen in der Nähe sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt spezifische Dinge, die wir sagen oder tun können, um andere Menschen in einem Moment der Verzagtheit zu ermutigen und ihnen beizustehen.
- Einige dieser Dinge können wir uns auch selbst sagen oder für uns selbst tun, wenn wir verzagt und mutlos sind.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich zwei gut befreundete Kinder vorstellen. Erinnern Sie an die Geschichte „Nelson, der Fotograf“, die sie kürzlich vorgelesen haben, und die Freundschaft zwischen Nelson und Theresa.

- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Weise wir unseren Freund*innen freundlich begegnen können, wenn diese traurig oder unglücklich sind oder vor einer schwierigen Herausforderung stehen, so wie Nelson das erlebt hat. Was könnten wir empfinden, sagen oder tun, wenn wir sehen, dass unsere Freund*innen unglücklich sind?
- Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter den Überschriften „Empfinden“, „Sagen“ und „Tun“ fest.
- Bitten Sie um zwei Freiwillige. Ein Kind wird verzagt sein – so wie Nelson, als er sah, dass keines seiner Fotos etwas geworden ist. Das andere Kind verhält sich wie Theresa, die ihren Freund ermutigt. Bitten Sie das Kind in der ermutigenden Rolle, sich etwas aus den Spalten „Sagen“ oder „Tun“ auszuwählen und das mit seinem Gegenüber durchzuspielen. Fragen Sie anschließend das Kind in Nelsons Rolle, wie es sich anfühlt, auf diese Art und Weise ermutigt zu werden. Wiederholen Sie das drei- bis viermal mit verschiedenen Freiwilligen.
- Weisen Sie darauf hin, dass unsere Freund*innen nicht immer zur Stelle sind. Fragen Sie, ob wir einige dieser Dinge auch für uns selbst tun könnten, wenn keine Freund*innen in der Nähe sind. Verweisen Sie als Beispiel bei Bedarf nochmals auf Nelson.
- Setzen Sie ein Häkchen neben die Dinge, die wir uns selbst sagen, selbst empfinden und selbst für uns tun können.
- Fragen Sie, ob wir dieser Liste noch etwas hinzufügen können. Was könnten wir sagen,

empfinden oder tun, um uns selbst freundlich und wohlwollend zu begegnen, wenn wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind?

Tipps für den Unterricht

Sie können die Paarübung auch zuerst mit einem Kind zusammen vormachen, um den Schüler*innen ein klares Beispiel zu vermitteln.

Beispielskript

- *„Erinnert ihr euch an die Geschichte ‚Nelson der Fotograf‘, die wir bei unserem letzten Treffen gehört haben? Darin ging es um eine Geburtstagsfeier, eine Fotokamera und um Nelson und Theresa.*
- *Wie reagierte Theresa, als sie Nelsons Fotos sah? (Hören Sie sich die Antworten der Schüler*innen an.) Theresa war eine gute Freundin und sagte nette Sachen zu Nelson, um ihm zu helfen.*
- *Stellt euch jetzt mal vor, ihr steckt in Nelsons Haut und fühlt euch elend, weil ihr nur verschwommene Fotos von der Party gemacht haben. Was würdet ihr in einer solchen Situation gern von guten Freund*innen hören? (Hören Sie sich die Antworten der Schüler*innen an und halten Sie die Vorschläge in den Spalten mit der Überschrift ‚Sagen‘ bzw. ‚Tun‘ fest.) Okay, schauen wir nochmal gemeinsam, was gute Freund*innen sagen oder tun könnten, um uns zu unterstützen, wenn wir traurig oder mutlos sind. (Lesen Sie die Antworten erneut vor.)*
- *Lasst uns nun schauen, ob wir diese Ideen praktisch umsetzen können. Ich brauche zwei Freiwillige für einen Sketch. Ein Kind spielt die Rolle des Kindes, das die Fotos von der Party vermasselt hat. Es hat einen Fehler gemacht*

und ist deswegen unglücklich. Die andere Rolle ist die einer guten Freundin oder eines guten Freundes. Kannst du dir in dieser Rolle bitte etwas aus der Liste, die wir eben zusammengetragen haben, aussuchen und es durchspielen? Lasst uns beobachten, was passiert. Wie war das?

- Was machen wir, wenn wir wütend, traurig, ängstlich oder mutlos sind und keine guten Freund*innen in der Nähe sind? Was können wir uns in diesem Fall selbst sagen, was können wir selbst für uns tun?“

REFLEXION | 15 Minuten

Freundlich zu sich selbst sein

Übersicht

In dieser praktischen Reflexion wenden die Schüler*innen das Gelernte auf ihr eigenes Leben an und schreiben oder zeichnen auf, wie sie in schwierigen Situationen bereits Freundlichkeit sich selbst gegenüber praktizieren. Anschließend ergänzen sie das um weitere Möglichkeiten, noch wohlwollender mit sich selbst umzugehen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir praktizieren bereits zahlreiche Formen von Freundlichkeit uns selbst gegenüber.
- Wir können von anderen weitere Formen von Freundlichkeit uns selbst gegenüber lernen.
- Wir können uns zusätzliche Möglichkeiten erarbeiten, freundlich zu uns selbst zu sein.

Benötigtes Material

- Papier,
- Schreib- und Zeichenutensilien,
- Abbildung einer Sprechblase (hier beigelegt).

Anleitung

- Geben Sie jedem Kind einen Bogen Papier und Zeichenutensilien.
- Zeigen Sie den Kindern die Sprechblase; nutzen Sie dazu die beigelegte Abbildung.
- Bitten Sie die Kinder, eine Situation zu zeichnen, in der sie sich selbst gut zureden mussten.
- Welche freundlichen Worte könntet ihr euch das nächste Mal sagen?
- Laden Sie die Schüler*innen ein, ihre Ideen mit den anderen auszutauschen, wenn sie das möchten.
- Nachdem alle diese Möglichkeiten für Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber gehört haben, bitten Sie die Kinder, sich erneut ihrer Zeichnung zuzuwenden und neue Möglichkeiten hinzuzufügen, sich selbst zukünftig freundlich zu begegnen. Das kann etwas sein, was sie eben von anderen gehört haben, oder eine neue Sache, die ihnen gerade einfällt.
- Sammeln Sie die Zeichnungen ein und hängen Sie sie im Klassenzimmer aus.

Tipps für den Unterricht

Sie können die beigelegte Illustration kopieren und den Schüler*innen als Arbeitsblatt ausgeben.

Beispielskript

- „Wir haben gerade geübt, zu unseren Freund*innen und zu uns selbst freundlich zu sein. Jetzt werden wir etwas zu diesem Thema zeichnen und dabei noch einen Schritt weitergehen.“

- *Ich möchte, dass ihr eine Situation zeichnet, in der ihr euch selbst gut zureden musstet. Hier seht ihr eine Sprechblase. Schreibt in diese Sprechblase, was ihr euch selbst gesagt habt und was ihr euch vielleicht das nächste Mal sagen könntet. (Geben Sie den Schüler*innen Zeit zu zeichnen und zu schreiben.)*
- *Möchtet ihr eure Zeichnung zeigen oder erzählen, welche positiven Selbstbotschaften in der Sprechblase stehen? (Lassen Sie Zeit für einen Austausch.)*
- *Vielleicht Dank für eure Mitarbeit. Ihr habt gehört, welche positiven Botschaften die anderen nutzen. Wollt ihr eurer eigenen Sprechblase noch etwas hinzufügen, das ihr zukünftig auch für euch nutzen könnt? (Geben Sie ein paar Minuten Zeit, damit die Kinder ihre Sprechblase ergänzen können.)*
- *Sehr schön! Ich sammle die Zeichnungen jetzt ein, vielen Dank!"*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was könnten wir tun, um freundlicher zu uns selbst zu sein?*
- *Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest?"*

Positive Selbstbotschaften



Zeichne eine Situation, in der du dir selbst positive Selbstbotschaften vermitteln musstest.

Versöhnlichkeit erkunden

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung beschäftigen sich die Schüler*innen mit Versöhnlichkeit als einem Loslassen von negativen Emotionen einer anderen Person gegenüber ohne dabei das Handeln dieser Person notwendigerweise gutzuheißen. Sie hören eine Geschichte, in der sich Ärger in Versöhnlichkeit und Mitgefühl verwandelt, weil das Verhalten und die

Gefühle eines Kindes im Kontext betrachtet werden. Die Schüler*innen überlegen anschließend, ob sie selbst schon Situationen erlebt haben, in denen sie Ärger losließen.

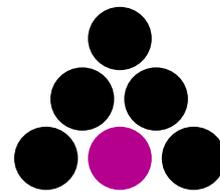
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- das Konzept von Versöhnlichkeit kennenlernen als ein Loslassen von negativen Gefühlen sich selbst oder einer anderen Person gegenüber;
- das Wort „Mitgefühl“ und seine Bedeutungen erkunden;
- erfahren, wie wir Menschen besser verstehen und Mitgefühl für sie empfinden können, wenn wir ihr Verhalten und ihre Gefühlsregungen im Kontext betrachten;
- den Zusammenhang erkunden zwischen innerem Leid und dem Impuls, andere zu verletzen oder sich gemein zu verhalten;
- sich Situationen ins Gedächtnis rufen, in denen sie auf eine andere Person wütend waren, dieses Gefühl jedoch loslassen konnten ohne jemandem weh zu tun.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- Tafel oder große Papierbögen,
- dicke Filzstifte.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich gut, sicher und wohl fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 5 Minuten

Übersicht

Die Schüler*innen erkunden anhand eines Wortdiagramms und eigenen Erfahrungen, was das Wort „verzeihen“ bedeutet.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Verzeihen oder Versöhnlichkeit bedeutet, Wut und negative Gefühle, die wir anderen oder uns selbst gegenüber in uns tragen, loszulassen.

Benötigtes Material

- Tafel oder große Papierbögen,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Erklären Sie, dass es heute um Versöhnlichkeit gehen wird und sich die Kinder damit beschäftigen werden, was es bedeutet, jemandem zu verzeihen.
- Schreiben Sie den Begriff „verzeihen“ an die Tafel.
- Fragen Sie, ob jemand weiß, was dieses Wort bedeutet. Fragen Sie nach anderen Wörtern, die mit „verzeihen“ verbunden sind. Schreiben Sie diese Begriffe rund um das Wort „verzeihen“.
- Nennen Sie ein eigenes Beispiel von Versöhnlichkeit anhand einer relativ harmlosen Gegebenheit. Laden Sie die Kinder dann ein, ähnliche Beispiele zu nennen, in denen jemand schlussendlich einer anderen Person

verzeihen konnte. Erinnern Sie die Kinder falls nötig daran, keine Namen zu nennen. (Einige Schulen nutzen die sprachliche Formel „Ich kenne eine Person, die...“; es kann auch schlicht die Richtlinie gelten, dass in den Geschichten keine Namen genannt werden, da es um den Inhalt der Geschichte, nicht um die beteiligten Personen geht.)

Tipps für den Unterricht

- Nennen Sie in den Beispielen für Versöhnlichkeit, auch in Bezug auf Ihre eigenen Erfahrungen, zunächst harmlose Dinge wie kleine Unannehmlichkeiten. Behandeln Sie keinesfalls schwerwiegende Vergehen. Benennen Sie zuerst Situationen, in denen Sie nicht sich selbst, sondern einer anderen Person verzeihen haben.
- Rücken Sie die Art und Weise in den Fokus, wie wir kleine Übertritte regelmäßig verzeihen, anstatt die Situationen zu betonen, in denen Menschen nicht in der Lage sind, sich zu versöhnen. So fördern Sie einen stärkenorientierten Zugang anstelle eines defizitorientierten Ansatzes.

Beispielskript

- *„Heute werden wir mehr über Versöhnlichkeit erfahren und uns damit beschäftigen, was es bedeutet, jemandem zu verzeihen. (Schreiben Sie das Wort ‚verzeihen‘ an die Tafel.)*
- *Was bedeutet dieses Wort eurer Ansicht nach? Womit ist es verbunden?*
- *Kann jemand von einer Situation erzählen, in der ein Mensch einem andern verzeiht? (Wenn die Schüler*innen keine Beispiele nennen können, berichten Sie etwas aus Ihrer eigenen Erfahrung.)*

- *Hat sich schon mal jemand bei euch entschuldigt, ohne dies aufrichtig zu meinen? Woran habt ihr das gemerkt?*
- *Habt ihr euch schon mal bei jemandem entschuldigt, ohne dass es euch wirklich ernst war damit? Warum?“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 13 Minuten

Übersicht

In dieser Aktivität hören die Schüler*innen die Geschichte eines Jungen, der von einem anderen Kind attackiert wird, später jedoch etwas erfährt, was Verständnis, Versöhnlichkeit und Mitgefühl in ihm weckt und schließlich dazu führt, dem Kind zu helfen, das ihn angegriffen hatte. Die Klasse erforscht, aus welchen Gründen sich Wut in Mitgefühl und Versöhnlichkeit verwandeln kann, und was ohne diesen Prozess geschehen würde.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können an negativen Emotionen festhalten, doch das wirkt sich unter Umständen auf unsere Zufriedenheit und unsere Lebensfreude aus.
- Versöhnlichkeit bedeutet, negative Gefühle einer anderen Person gegenüber loszulassen, selbst wenn es falsch war, was diese Person getan hat.
- Das Verhalten eines Menschen im Kontext zu betrachten macht es uns leichter, Mitgefühl für ihn zu empfinden.
- Ausgeprägtes Mitgefühl für einen anderen Menschen kann dazu führen, ihm helfen zu wollen.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Lesen Sie die nachfolgende Geschichte vor; halten Sie bei den Sternchen (*) inne, um eine oder mehrere der folgenden Fragen mit der Klasse zu erörtern:
 - Welche Gefühle empfindet Nelson deiner Meinung nach gerade?
 - Was mag er in diesem Moment brauchen?
 - Was mag er denken oder sagen?
 - Was denken oder empfinden deiner Ansicht nach die anderen Kinder?
 - Was brauchen sie?
 - Was sollte Nelson deiner Meinung nach tun?
- Wenn Sie zu Ende gelesen haben, besprechen Sie die Geschichte mit den Schüler*innen anhand der nach der Geschichte angeführten Fragen (unter der Überschrift „Diskussion“).

Tipps für den Unterricht

- Wenn die Geschichte zu lang sein sollte, um sie auf einmal zu lesen, kann sie in kleinere Abschnitte unterteilt werden. Die einzelnen Abschnitte sind als Teil 1, Teil 2 und Teil 3 gekennzeichnet.
- Stehen Ihnen zwei unmittelbar aufeinanderfolgende Unterrichtseinheiten zur Verfügung, können Sie Teil 1 und Teil 2 vorlesen und anschließend darüber sprechen, wie die Geschichte weitergehen könnte. Lesen Sie Teil 3 dann in der darauffolgenden Einheit und setzen Sie die Diskussion fort.

Beispielskript

- *„Ich lese euch eine Geschichte von Nelson, Theresa und Albert vor.*
- *Denkt bitte darüber nach, was die einzelnen Kinder denken oder empfinden, damit ihr mir etwas dazu sagen könnt, wenn ich innehalte und euch danach frage. (Lesen Sie die nachfolgende Geschichte vor, und halten Sie an den mit Sternchen (*) gekennzeichneten – oder anderen geeigneten – Stellen inne, um Fragen zu stellen. Fragen zur Diskussion schließen sich an die Geschichte an.)“*

GESCHICHTE: „Nelson verzeiht“

Teil 1

„Nelson, Albert und Theresa waren draußen auf dem Schulhof und spielten Ball. Nelson hatte den Ball gefangen; er wollte ihn gerade Theresa zuwerfen, als ein Junge auf ihn zukam und ihn umschubste. Nelson fiel in den Schlamm.

„Hey, was soll das?“ rief Nelson. Der Junge lachte nur und hob den Ball auf, den Nelson fallengelassen hatte.

„Den Ball nehme ich mit“, sagte er und ging weiter.

„Das ist unverschämt“, sagte Theresa.

„Das ist nicht nur unverschämt, das ist gemein“, meinte Albert. „Das ist Teddy. Er hat es immer auf uns abgesehen.“

Nelson stand auf und versuchte, den Schmutz von seinen Sachen zu wischen, aber er bekam ihn nicht ab.

„Ich wünschte, wir könnten irgendetwas tun“, sagte er. Doch Teddy war viel größer als er, also tat Nelson überhaupt nichts.“

Teil 2

„Als Nelson später nach Hause kam, sah seine Mutter seine schmutzige Kleidung und fragte, was geschehen war. Nelson erinnerte sich daran, wie Teddy ihn gestoßen hatte, und spürte, dass er richtig wütend wurde. Er war so aufgebracht, dass er am Abend kaum merkte, was er aß, und ihm die Mahlzeit keine Freude machte.*

Am nächsten Tag war Nelson immer noch schlecht gelaunt. Es ging ihm sogar kaum besser, als er Albert und Theresa sah. Beim Mittagessen saßen die drei zusammen. Nelson sah, dass auch Teddy zum Essen gekommen war und ganz alleine am Tisch saß.*

„Niemand mag ihn“, sagte Theresa.

Nelson sah zu Teddy hinüber, sagte aber nichts. Dann sah er, wie eine Lehrerin, Frau Kelly, zu Teddy hinüber ging. Sie legte sanft ihre Hand auf seinen Rücken und sprach leise mit ihm. Sie wirkte freundlich und liebevoll.*

Als Frau Kelly weiterging, stand Nelson auf und holte sie ein. „Sie sollten zu Teddy nicht nett sein, Frau Kelly“, meinte er. „Er hat mich gestern zu Boden geschubst und mir meinen Ball weggenommen. Er ist zu allen gemein und sollte bestraft werden.“

Frau Kelly lächelte Nelson an. „Wenn er dich geschubst hat und dir deinen Ball weggenommen hat, dann war das nicht richtig von ihm; ich werde nachher mit ihm darüber sprechen. Aber wir sollten auch nett zu Teddy sein. Seine Mutter ist krank, also wollen wir ihm gerade ein Teil seiner Familie sein.“**

Teil 3

„Nach dem Mittagessen gingen Nelson, Theresa und Albert nach draußen, um ein wenig zu spielen. Sie kickten sich eine Weile Bälle zu, bis Nelson aufschaute und Teddy sah, der ganz alleine auf dem Platz stand. Nelson erinnerte sich an Frau Kellys Worte und merkte, dass er beim Anblick von Teddy nicht länger das Gefühl geballter Wut in der Brust verspürte.

„Hey, vielleicht sollten wir Teddy fragen, ob er mitspielen möchte“, sagte Nelson.

„Machst du Witze?“ fragte Albert. „Er hat dich doch gestern umgeschubst und deine Klamotten ruiniert.“

„Ja, schon, aber ich glaube, dass er einsam ist“, sagte Nelson. „Frau Kelly hat mir erzählt, dass seine Mutter krank ist. Er ist sicher sehr traurig deswegen und macht sich vielleicht Sorgen.“

„Das heißt noch lange nicht, dass er Leute herumschubsen kann“, brummte Albert.

„Stimmt“, entgegnete Nelson. „Frau Kelly meinte, dass Menschen sich nur dann gemein verhalten, wenn sie im Innern unglücklich sind. Ich glaube, Teddy war einfach nur unglücklich. Es war falsch von ihm, mich zu schubsen, aber ich bin ihm nicht mehr böse.“*

„Es muss schlimm sein, wenn die Eltern nicht da sind“, sagte Theresa. „Kein Wunder, dass er sich manchmal daneben benimmt. Und er hat gar keine Freund*innen. Ich glaube, wir sollten nett zu ihm sein.“

Theresa schnappte sich den Ball und ging hinüber zu Teddy. „Hey, Teddy, wir spielen Ball, magst du mitspielen?“



Teddy sah überrascht aus. Er schaute die drei an. ‚Wollt ihr wirklich mit mir spielen?‘

‚Ja‘, antwortete Nelson. ‚ich bin nicht mehr wütend auf dich. Mach das aber nicht nochmal.‘*

Als Nelson an diesen Nachmittag nach Hause kam, fragte ihn seine Mutter, wie es in der Schule gewesen war.

‚Gut‘, erwiderte Nelson, ‚wir haben mit Teddy gespielt.‘

‚Ist das nicht der Junge, der gestern so gemein zu dir war?‘ fragte seine Mutter. Dann lächelte sie ihn an. ‚Ich bin sehr stolz auf dich, Nelson.‘“

DISKUSSION

Stellen Sie einige oder alle folgenden Fragen, wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben.

- „Was meint ihr: Warum hat Teddy Nelson geschubst?“
- Wie lange hielt Nelson an seiner Wut fest? Wie fühlte es sich für ihn an, an seiner Wut festzuhalten?
- Meint ihr, dass Nelson Teddy verzeihen hat? Wie kommt ihr darauf?
- Warum hat Nelson beschlossen, freundlich zu Teddy zu sein?
- Was wäre eurer Meinung nach geschehen, wenn Nelson, Theresa und Albert wütend auf Teddy geblieben wären?
- Hast du schon mal gesagt ‚Ist in Ordnung‘, obwohl du noch wütend warst, wenn sich

jemand bei dir entschuldigt hat? Ist das Versöhnlichkeit? Was ist für echtes Verzeihen noch nötig? (das negative Gefühl loslassen)

- Was hat Teddy wohl empfunden, als er Nelson schubste? Wie hätte er mit seinen starken Emotionen sonst umgehen können? Wer hätte ihm helfen können?
- Wie könnte Teddy zeigen, dass es ihm leid tut, Nelson weh getan zu haben?
- Was meinst du: Wie ging es den einzelnen Kindern, als sie anfangen, zusammen Ball zu spielen?“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Wie würdest du jemandem, der dieses Wort nicht kennt, erklären, was Verzeihen oder Versöhnlichkeit bedeutet?“
- Hast du heute etwas gelernt, das du nicht vergessen möchtest? Was ist das?“



Aktives Mitgefühl erkunden

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung befassen sich die Schüler*innen eingehender mit dem Konzept von aktivem Mitgefühl; aktives Mitgefühl bedeutet, Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und sie aktiv zu unterstützen und zu beschützen. Anhand von einigen Szenarien erkunden die Kinder die drei Hauptbestandteile von aktivem Mitgefühl: Zuneigung empfinden, Bedürfnisse und Wünsche verstehen und Verantwortung

dafür übernehmen, anderen zu helfen. Sie setzen sich zudem damit auseinander, inwiefern aktives Mitgefühl auch bedeuten kann, „nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

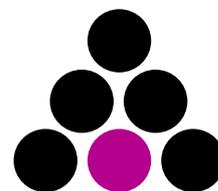
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- drei Komponenten aktiven Mitgefühls erkunden: Zuneigung für andere, Verständnis für ihre Bedürfnisse und Wünsche, Verantwortung übernehmen, ihnen zu helfen;
- ich damit beschäftigen, inwiefern aktives Mitgefühl manchmal bedeutet, „nein“ zu sagen und sich anderen entgegenzustellen;
- deutliches und bestimmtes Auftreten von gemeinem und unfreundlichem Verhalten unterscheiden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papier,
- Zeichenutensilien für jedes Kind.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich gut, sicher und wohl fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, die sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, achte auf den Atem, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Aktives Mitgefühl bedeutet Stärke

Übersicht

Anhand einer Geschichte sowie weiterer Szenarien setzen sich die Schüler*innen damit auseinander, dass Mitgefühl nicht heißt, zu allem „ja“ zu sagen oder anderen zu geben, was sie gerne hätten, ohne zu überlegen, ob das für sie gut ist; Mitgefühl bedeutet, andere zu schützen und das zu tun, was für sie das Beste ist.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Aktives Mitgefühl bedeutet, darüber nachzudenken, was für einen anderen Menschen sicher und gesund ist.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

- Erklären Sie, dass Sie eine Geschichte vorlesen werden, und bitten Sie die Kinder, darin auf Freundlichkeit und Mitgefühl zu achten.
- Bitten Sie die Kinder, bei den Stellen, an denen sie freundliche Zuwendung und Mitgefühl erkennen, die Hand zu heben. Lassen Sie die Kinder erklären, warum sie die Hand gehoben haben.
- Wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben, bereiten Sie den Inhalt mit einigen Fragen nach.

GESCHICHTE:

Alice klettert auf einen Baum

„Theresa spielte draußen auf dem Schulgelände mit Nelson und Albert; dabei konnte sie beobachten, wie ein kleineres Kind namens Alice alleine auf einen Baum kletterte.

Als alle wieder zurück im Schulgebäude waren, fragte Frau Kelly, ihre Lehrerin, was sie draußen gemacht hatten.

„Wir haben Ball gespielt, und ich habe gesehen, wie ein Kind aus einer anderen Klasse auf einen Baum geklettert ist“, sagte Theresa. „Morgen klettere ich auch auf einen Baum.“

Frau Kelly sah besorgt aus. „Das ist gefährlich. Letztes Jahr ist ein Kind von einem Baum gestürzt und hat sich den Arm gebrochen. Deshalb ist es jetzt verboten, auf die Bäume zu klettern.“

Albert sah unglücklich drein. Bei sich dachte er: „Das ist gemein. Es macht Spaß, auf Bäume zu klettern.“

Frau Kelly fragte Theresa: „Wie alt war das Mädchen, das auf den Baum geklettert ist?“

Theresa meinte: „Es war Alice, sie ist noch klein. Sie ist eine oder zwei Klassen unter uns.“

Frau Kelly meinte: „Dann kannst du ihr helfen. Sag ihr bitte das nächste Mal, wenn du auf dem Hof bist, dass sie nicht auf Bäume klettern darf, weil das hier an der Schule verboten ist. Ich sage ihr das auch, wenn ich sie sehe.“

„Das wird ihr nicht gefallen“, entgegnete Theresa. „Vielleicht wird sie wütend auf mich und hält mich für gemein.“

Frau Kelly erwiderte: „Ja, das kann sein, aber wenn wir nichts zu ihr sagen, wird sie nicht Bescheid wissen; vielleicht fällt sie dann das nächste Mal, wenn sie auf einen Baum klettert, hinunter und tut sich weh.“

„Das möchte ich nicht“, erklärte Theresa. „Ich sage ihr auf jeden Fall morgen Bescheid.““

Fragen

- „Was findest du an der Geschichte interessant?“
- Warum war Albert unglücklich, als er erfuhr, dass es nicht erlaubt war, auf Bäume zu klettern.
- Warum hat die Schule diese Regel aufgestellt, die den Schüler*innen verbietet, auf Bäume zu klettern?
- Warum wollte Theresa Alice nicht sagen, dass sie nicht auf Bäume klettern darf?
- Warum änderte Theresa ihre Meinung und beschloss, Alice über dieses Verbot an der Schule zu informieren?
- Meinst du, Theresa hat Alice gern? Warum bzw. warum nicht?“

Beispielskript

- „Wir haben über Freundlichkeit gesprochen, unter anderem auch darüber, dass sie eine innere Qualität darstellen kann.“
- „Erinnert ihr euch? Wir haben darüber gesprochen, dass es keine echte freundliche Zuwendung ist, nett zu einer anderen Person zu sein, wenn wir sie damit nur täuschen möchten.“

- *Ich lese euch eine Geschichte vor. Bitte achtet darauf, wo ihr darin freundliches oder wohlwollendes Verhalten erkennt; manchmal ist das vielleicht ein wenig versteckt.*
- *(Lesen Sie die Geschichte vor. Heben Schüler*innen die Hand, lassen Sie die Kinder erklären, welches freundliche oder wohlwollende Verhalten sie bemerkt haben. Besprechen Sie die oben genannten Fragen, wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben.)“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Aktives Mitgefühl in einem Rollenspiel üben

Übersicht

In dieser Aktivität spielen die Schüler*innen die Fortsetzung dieser Geschichte durch und üben damit, wie es sich anfühlt, zu einem anderen Menschen mitfühlend und freundlich „nein“ zu sagen bzw. das von einer anderen Person zu hören.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Manchmal erfordert Mitgefühl, „nein“ zu sagen und jemandem entgegenzutreten.
- Deutlich und bestimmt aufzutreten heißt nicht, gemein oder unfreundlich zu sein.

Benötigtes Material

- die Dialogkarten (optional).

Anleitung

- Bitte Sie für jede Runde des Rollenspiels um Freiwillige. Die Schüler*innen können sich eine von vier Rollen aussuchen: Alice, Theresa, Frau Kelly und Albert. Sie können das Rollenspiel mit Alice und mehreren

anderen Figuren durchführen (zwei, drei oder vier), es klappt jedoch in der Regel am besten, wenn ein Kind die Rolle von Alice übernimmt.

- Erklären Sie, dass die Szene am darauffolgenden Tag spielt; Alice ist draußen auf dem Schulgelände und kurz davor, wieder auf einen Baum klettern.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Kinder ihre Rolle verstehen. Erklären Sie dem Kind, das Alice spielt: „Du bist Alice, und du möchtest unbedingt auf diesen Baum klettern.“ Erklären Sie dem Kind, das Theresa oder Frau Kelly spielt: „Du machst dir Sorgen um Alice und möchtest nicht, dass sie sich weh tut.“ Zu dem Kind, das Albert spielt, sagen Sie: „Du findest es gemein und unfair, dass Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.“ Erklären Sie den Kindern, dass sie nacheinander sprechen werden.
- Geben Sie ein Zeichen, um das Rollenspiel zu starten. Fragen Sie die Figuren der Reihe nach, was sie sagen oder tun möchten.
- Nachdem alle etwas gesagt haben, beenden Sie das Rollenspiel und gehen Sie zu den Fragen zur Nachbesprechung über.
- Bitten Sie um neue Freiwillige und starten Sie eine neue Runde.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die beigefügten Dialogkarten vom Ende dieser Lernerfahrung nutzen, um es Ihren Schüler*innen leichter zu machen. Die Kinder in den Rollen von Alice oder Albert suchen sich etwas aus dem ersten Kartenset aus; die Kinder in der Rolle von Frau Kelly oder Theresa wählen etwas aus dem zweiten Set. Lassen sie die Kinder wählen, was sie sagen möchten, und geben Sie den anderen danach Gelegenheit zu einer Antwort. Anschließend wählt die erste Seite eine neue Karte; wiederholen sie das, bis das Rollenspiel zu Ende ist. (Die Kinder müssen nicht alle Karten nutzen.) Haben die Kinder das ein- oder zweimal getan, trauen sie sich vielleicht zu, sich einen eigenen Dialog auszudenken.
- Sie können die Dialogkarten auch als Anregung nutzen, wenn sich ein Kind für eine Rolle gemeldet hat, ihm aber nichts einfällt, was es sagen könnte. In diesem Fall kann es sich eine Karte aussuchen oder Sie schlagen ihm anhand der Dialogkarten etwas vor.
- Für dieses Rollenspiel gibt es kein Beispielskript; die Dialogkarten und Fragen zum Austausch sind hier jedoch enthalten.

Fragen für das Rollenspiel

(Hinweis: Ändern Sie die Namen in den einzelnen Fragen, um sie an die Figuren in Ihrem Rollenspiel anzupassen.)

- „Was kann Theresa zu Alice sagen?“
- Was könnte Alice erwidern?
- Was empfindet Theresa deiner Meinung nach gerade?

- Was empfindet Alice deiner Meinung nach gerade?
- Was braucht Theresa deiner Meinung nach gerade?
- Was braucht Alice deiner Meinung nach gerade?
- Ist Theresa freundlich zu Alice?“

REFLEXION | 6 Minuten

Übersicht

Die Schüler*innen überlegen sich eine Situation aus ihrem eigenen Leben, wo Wohlwollen und Mitgefühl bedeuteten, Notwendigkeiten zu erkennen und Verantwortung für eine andere Person oder ein Tier zu übernehmen, um diese*s zu schützen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Zu aktivem Mitgefühl gehört auch, Notwendigkeiten zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen, um andere zu schützen und ihnen zu helfen.

Benötigtes Material

- Papier,
- Zeichenutensilien für jedes Kind.

Beispielskript

- „Wir haben eben in der Geschichte gehört, wie Theresa Alice sagen sollte, dass sie nicht auf Bäume klettern darf.“
- Theresa wollte nicht gemein sein, sondern meinte es gut. Sie übernahm Verantwortung und wurde aktiv, weil sie Alice beschützen wollte.

- Denkt einen Moment darüber nach, ob ihr in eurem Leben schon einmal etwas Ähnliches erlebt habt.
- Was bedeutet es, jemanden zu beschützen? Stellt euch vor, ihr seht ein kleines Kind, das neben dem heißen Ofen spielt; wenn ihr ihm sagt, es soll damit aufhören, oder wenn ihr es von dort wegholt, dann beschützt ihr es vor Schaden. Ihr tut das nicht, um gemein zu sein, sondern aus Wohlwollen.
- Fallen euch andere Beispiele ein? erinnert ihr euch an eine Situation, in der ihr jemanden beschützt habt oder jemand euch beschützt hat?
- Vielleicht habt ihr euch um ein Haustier gekümmert und es zu seiner eigenen Sicherheit im Haus gelassen oder an einem speziellen Ort gehalten. Vielleicht habt ihr euch Sorgen um euren Bruder, eure Schwester oder Freund*innen gemacht. (Fragen Sie nach Beispielen.)
- Lasst uns einen Moment ruhig dasitzen und an eine Situation denken, in der wir verantwortlich gehandelt haben, uns um andere gekümmert haben oder eine andere Person sich um uns gekümmert hat. Ihr könnt die Augen schließen, wenn ihr mögt, während ihr darüber nachdenkt.
- Zeichnet jetzt die Situation, an die ihr gedacht habt. Wenn euch kein eigenes Erlebnis eingefallen ist, könnt ihr euch auch etwas ausdenken. Oder ihr zeichnet die Geschichte von Theresa und Alice, die wir eben gehört haben. Die Zeichnung soll zeigen, wie jemand einem anderen Menschen oder einem Tier hilft und sich verantwortungsbewusst verhält.
- (Lassen Sie den Kindern Zeit für ihre Zeichnungen. Leiten Sie danach einen Austausch an.)
- Wie fühlt es sich an, daran zu denken, dass andere sich um uns kümmern? Welche Empfindungen können wir im Körper verspüren? Nehmt ihr irgendwelche Empfindungen wahr?"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was meint ihr: Warum ist es wichtig, dass Menschen aufeinander achten und sich umeinander kümmern?“
- Erinnerst du dich an eine Situation, in der du aufgebracht warst, weil jemand „nein“ zu dir sagte, du aber später erkannt hast, dass dir diese Person damit einen Gefallen getan hat?
- Hast du heute etwas gelernt, das du nicht vergessen möchtest? Was war das?"

Dialogkarten

Erstes Set: Alice / Albert

Ich möchte auf diesen Baum klettern! Das macht Spaß!	Danke, dass du dir Sorgen um mich gemacht hast.
Sollte jemand versuchen, mich daran zu hindern, auf diesen Baum zu klettern, werde ich echt sauer!	Ich sehe ein, warum die Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.
Das verstehe ich nicht.	

Zweites Set: Theresa / Frau Kelly

<i>Wir machen uns Sorgen um dich.</i>	<i>Letztes Jahr ist ein Kind vom Baum gefallen und hat sich verletzt.</i>
<i>Nein, du darfst nicht auf den Baum klettern.</i>	<i>Hier an der Schule wurde die Regel aufgestellt, dass Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.</i>
<i>Wenn du auf den Baum kletterst, könntest du runterfallen und dir weh tun.</i>	<i>Ich versuche nicht, gemein zu sein. Ich mache mir Sorgen um dich.</i>

SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 7

Wir sitzen alle im gleichen Boot

Übersicht

Sorgfalt und Mitgefühl reichen nicht aus, um in unserer zunehmend komplexen Welt wirksames ethisches Engagement zu garantieren. Gute Absichten müssen mit verantwortungsbewussten Entscheidungen einhergehen, die auf einem Verständnis der großräumigen Systeme beruhen, innerhalb derer wir leben. Es ist wichtig, die Schüler*innen auf den Umgang mit komplexen Themen vorzubereiten, damit sie die Welt um sich herum besser verstehen, besser mit ihr umgehen und sich besser einbringen können.

Kapitel 7 des Curriculums befasst sich mit Systemen und systemischem Denken. Diese Punkte sind keine völlig neuen Themen, sondern wurden im Verlauf des Curriculums immer wieder angesprochen. In Kapitel 1 zeichneten die Schüler*innen ein Geflecht der wechselseitigen Abhängigkeit, um zu zeigen, wie viele Dinge mit einer einzelnen Sache oder einem einzigen Ereignis zusammenhängen. In Kapitel 3 und 4 setzten sie sich damit auseinander, dass Emotionen Gründe haben und in einem Kontext entstehen, und sich ein Funke zu einem Waldbrand auswachsen kann, der alles um sich herum erfasst. Systemisches Denken durchzieht das gesamte Curriculum, in diesem Kapitel wird es jedoch unmittelbar und explizit behandelt.

Was ist systemisches Denken?

SEE Learning definiert systemisches Denken als: „Die Fähigkeit zu verstehen, wie Personen, Dinge und Ereignisse in wechselseitiger Abhängigkeit und in komplexen kausalen Zusammenhängen mit anderen Personen, Dingen und Ereignissen existieren.“

Das mag kompliziert klingen, doch schon kleine Kinder haben die natürliche Fähigkeit zu systemischem Denken. Ohne den Begriff „System“ zu benutzen, verfügen sie über ein angeborenes Verständnis von ihrer Familie oder ihrer häuslichen Umgebung als einer komplexen Einheit mit einer spezifischen Dynamik. Nicht alle Mitglieder einer Familie oder einer Schulklasse mögen die gleichen Dinge oder verhalten sich gleich, und es kann sich auf alle auswirken, wenn eine Sache innerhalb dieser Systeme verändert wird. Im Kontext von Bildung und Erziehung muss diese natürliche Kapazität für systemisches Denken aufgegriffen und durch Übung und praktisches Anwenden gefördert werden.

Ein System besteht aus mehreren Teilen, die miteinander in Beziehung stehen. Es ist komplex in dem Sinne, dass es sich nicht auf einen einzelnen Prozess reduzieren lässt, und dynamisch, indem seine Teile in ständiger Veränderung begriffen sind und sogar die Regeln des gesamten Systems sich mit der Zeit wandeln können. Der menschliche Körper ist daher ein gutes Beispiel für ein System, ebenso wie unser Ökosystem. Einen Haufen schmutziger Wäsche auf dem Boden nehmen wir hingegen weniger als System wahr, da seine einzelnen Bestandteile scheinbar in keiner klaren Beziehung zueinander stehen.

Interessanterweise bedeutet systemisches Denken jedoch nicht, diese Art zu denken nur auf eine Untergruppe von Dingen anzuwenden, die wir als Systeme bezeichnen. Es ist vielmehr ein Denkansatz, der sich auf alles anwenden lässt – jeden Gegenstand, jeden Vorgang, jedes Ereignis –, weil es eine bestimmte Art darstellt, über Dinge nachzudenken. Es zeichnet sich vor allem dadurch aus, Dinge nicht als isolierte und statische Einheiten zu betrachten, sondern als interaktive, dynamische Einheiten innerhalb eines Kontexts, also als interdependente Teile eines größeren, komplexen Ganzen. Diese Perspektive lässt uns erkennen, dass ein Wäscheberg in der Tat als System funktioniert, wenn beispielsweise die Feuchtigkeit eines durchweichten Kleidungsstücks andere Teile erfasst und der Schimmel, der sich in Folge bildet, den ganzen Stapel durchzieht. Das Gegenteil von systemischem Denken bedeutet, Dinge so zu betrachten, als seien sie statisch, unabhängig, unverbunden und ohne jede Beziehung zu etwas außerhalb ihrer selbst.

Systemisches Denken fand in SEE Learning Eingang, um die Fähigkeit zu schulen, systemisches Denken absichtlich und bewusst anzuwenden und darin erfahrener zu werden. Dies muss nicht immer über das explizite Behandeln von Systemen im Unterricht geschehen. Daniel Goleman und Peter Senge haben darauf hingewiesen, dass systemisches Denken auf einfache Weise bereits dann geschult wird, wenn Schüler*innen zusammenarbeiten und gemeinsam lernen, wenn der Fokus darauf liegt, zusammen zu handeln und nachzudenken, und wenn Gelegenheiten für die Schüler*innen geschaffen werden, voneinander zu lernen¹. Auch hierbei wird Ihnen auffallen, dass diese Prinzipien einen integralen Bestandteil eines jeden Kapitels des Curriculums von SEE Learning darstellen. Wenn Ihre Schüler*innen mit diesem Kapitel beginnen, haben sie schon einige Fertigkeit in systemischem Denken erworben und werden sich hier nun eingehender damit beschäftigen.

Systemisches Denken und ethisches Engagement

Schüler*innen werden manchmal an das Analysieren von Systemen herangeführt, ohne dabei eine klare Verbindung zu grundlegenden menschlichen Werten und ethischem Engagement herzustellen. Systemisches Denken ist jedoch ein essentieller Bestandteil von ethischen und verantwortungsbewussten Entscheidungsprozessen – das ist ein wichtiger Grund dafür, dass es in SEE Learning Eingang findet. Entscheidungen zu treffen, ohne die längerfristigen Konsequenzen für sich selbst und andere zu bedenken, bedeutet in der Regel, dass sie keine verantwortlichen und förderlichen Schritte darstellen. Im Rahmen von SEE Learning werden ethische Erwägungen nicht als eine Reihe von Vorschriften präsentiert, die eine Autorität uns vorgibt. Die Schüler*innen sind vielmehr dazu angehalten, ihre Entscheidungen mit allen ihren Auswirkungen auf sie selbst und andere zunehmend differenziert zu betrachten. Systemisches Denken wird besonders wirksam und relevant, wenn es mit Empathie und Anteilnahme für alle Beteiligten verbunden ist und unsere gemeinsame Menschlichkeit anerkennt. Zu wissen, dass ihre Entscheidungen und Handlungen eine Rolle spielen und sich über ihr unmittelbares Umfeld hinaus auswirken können, sollte die Schüler*innen zudem in ihrer Handlungsfähigkeit stärken.

¹ Goleman und Senge: Triple Focus

Lernerfahrungen

Lernerfahrung 1 mit dem Titel „Es braucht ein ganzes Dorf“ kehrt zur Idee von Interdependenz aus Kapitel 1 zurück; diese ist für ein Verständnis von Systemen zentral. Am Beispiel eines Kindes in ihrem Alter beleuchten die Schüler*innen die zahlreichen Formen von Fürsorge und Unterstützung, die ein Kind benötigt, um sein jetziges Alter zu erreichen. Die Wertschätzung und Fürsorge anzuerkennen, die sie erfahren haben und weiterhin tagtäglich erhalten, macht den Schüler*innen deutlich, dass sie nicht alleine sind, dass sie wertgeschätzt werden und dass sie im Wissen um die Unterstützung durch andere Menschen zuversichtlich ihren Weg fortsetzen können. Die Lernerfahrung zeigt zudem, dass jeder einzelne Mensch im Kontext eines Systems lebt und davon geformt wird.

Lernerfahrung 2 macht die Schüler*innen mit den Begriffen „System“ und „systemisches Denken“ vertraut. Anhand verschiedener Gegenstände werden zunächst anschauliche Beispiele für einfachste systemische Prozesse vorgeführt. Über eine „Checkliste für Systeme“, mit der jede Person, jeder Gegenstand oder jedes Ereignis durch die Linse systemischen Denkens betrachtet werden kann, identifizieren die Kinder anschließend weitere Systeme. Zuletzt analysieren sie die Schule als System: Sie setzen sich mit den verschiedenen Menschen und Personengruppen an der Schule auseinander und erforschen, wie diese mit jeder einzelnen Person verbunden ist und von ihr abhängt.

In Lernerfahrung 3 lernen die Schüler*innen durch eine einfache Geschichte Feedbackschleifen kennen. Eine Feedbackschleife ist ein kreisförmiger Prozess, der sich selbst immer weiter verstärkt, wenn keine innere oder äußere Veränderung den Kreislauf durchbricht. In der Beispielgeschichte behandeln sich zwei Kinder unfreundlich und kreieren eine sich selbst verstärkende Feedbackschleife. An einer anderen Stelle in der gleichen Geschichte sind zwei Kinder nett zueinander und festigen ihre Freundschaft durch eine positive Feedbackschleife.

In Lernerfahrung 4 beschäftigen sich die Schüler*innen damit, wie sich Feedbackschleifen über die unmittelbar daran Beteiligten hinaus auswirken und ganze Systeme beeinflussen können. Anhand der Geschichte aus der vorhergehenden Lernerfahrung erstellen die Kinder eine Zeichnung zu Interdependenz, mit der sie die Effekte der beschriebenen Aktionen innerhalb eines Systems darstellen. Anschließend untersuchen sie, wie eine schlichte hilfreiche Tat, die sie selbst tun können, eine Feedbackschleife auslösen könnte und welche Menschen davon betroffen wären.

Diese Lernerfahrungen behandeln einige grundlegende Konzepte und Ansätze systemischen Denkens und legen den Grundstock für das Abschlussprojekt, welches die Erkenntnisse der Schüler*innen festigt und ihnen erlaubt, das Erlernte in Bezug auf ein bestimmtes Thema in die Praxis umzusetzen.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Sind die Schüler*innen in der Lage, Feedbackschleifen und Systeme zu erkennen und mit Interdependenz-Diagrammen darzustellen, können sie diese Fertigkeiten auch an anderer Stelle einsetzen und sich neue Anwendungsbereiche suchen. Diese Methoden können auch für andere Fächer – Geschichte, Sozialkunde, Naturwissenschaften usw. – genutzt werden. Fordern Sie die Schüler*innen auf, sowohl im schulischen Bereich als auch im Alltag nach Systemen Ausschau zu halten. Ein Anfang dafür könnte sein, sie zu Interdependenz-Diagrammen und Zeichnungen von Feedbackschleifen in Bezug auf die Dinge anzuregen, die sie gerne tun und an denen sie Interesse haben. Diese kontinuierliche Praxis hilft ihnen, mit dieser Denkweise immer vertrauter zu werden.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Sie können die natürliche Fähigkeit Ihrer Schüler*innen zu systemischem Denken umso besser fördern, je mehr Sie sich selbst in systemischem Denken üben. Setzen Sie sich regelmäßig selbst mit den Konzepten dieses Kapitels auseinander.

Wenn wir uns mit den Systemen beschäftigen, in denen wir leben, entsteht manchmal ein Gefühl der Machtlosigkeit, weil wir meinen, nicht das ganze System ändern zu können – vor allem, wenn wir an die großräumigen Systeme unserer Lebensumstände denken, wo individuelles Verhalten scheinbar wenig ausrichtet. Wir raten Ihnen jedoch, sich zunächst kleinräumige Beispiele für Systeme und Feedbackschleifen anzuschauen: in der Familie, der Beziehung zu Freund*innen oder in Ihrer Klasse. Können Sie auf diesen Gebieten Systeme und Feedbackschleifen identifizieren? Was geschieht, wenn Sie versuchen, eine Veränderung in einer Feedbackschleife zu bewirken oder eine negative Feedbackschleife in eine positive umzuwandeln? Geben Sie nicht gleich auf, auch wenn Ihre Experimente nicht umgehend Wirkung zeigen.

Ebenso können Sie nach kleinen Beispielen für wechselseitige Abhängigkeit Ausschau halten. Fällt Ihnen eine Situation ein, wo eine Sache, die ganz klein anfing, eine positive Veränderung in Ihrem Leben bewirkt hat? Experimentieren Sie und schauen Sie, was geschieht, wenn Sie kleine Verbesserungen oder Veränderungen bei sich zu Hause, im Klassenzimmer oder in Ihrer Schule vornehmen. Lassen sich Tage oder Wochen später irgendwelche Konsequenzen beobachten, nachdem Sie kleine Dinge verändert haben?

Weitere Ressourcen für die Beschäftigung mit systemischem Denken finden Sie online auf der Plattform von SEE Learning zur Vorbereitung von Pädagog*innen.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

The Triple Focus: A New Approach To Education, von Daniel Goleman und Peter Senge

Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 7** von SEE Learning beginnt:
„Wir sitzen alle im gleichen Boot“.

In Kapitel 7 beschäftigt sich Ihr Kind mit Systemen und systemischem Denken. Unter systemischem Denken verstehen wir die Fähigkeit zu erfassen, wie Personen, Dinge und Ereignisse in wechselseitiger Abhängigkeit mit anderen Personen, Dingen und Ereignissen existieren. Im Grunde geht es darum, darüber nachzudenken, in welcher Beziehung Dinge zueinander stehen. Das mag sich kompliziert anhören, doch führende Psycholog*innen und Pädagog*innen konnten zeigen, dass schon kleine Kinder über eine natürliche Kapazität zu systemischem Denken verfügen. Sie nutzen den Begriff „System“ nicht, doch sie haben ein Gespür dafür, dass ihre Familie oder ihre häusliche Umgebung eine komplexe Beziehungseinheit darstellt. Nicht alle Mitglieder einer Familie oder einer Schulklasse mögen die gleichen Dinge oder verhalten sich gleich, und es kann sich auf alle auswirken, wenn eine Sache innerhalb dieser Systeme verändert wird.

Üben zu Hause

Ein System besteht aus mehreren Teilen, die untereinander so in Beziehung stehen, dass es sich auf diverse Bestandteile oder sogar das ganze System auswirkt, wenn wir eine Komponente verändern. Mithilfe einer Checkliste lernt Ihr Kind, Systeme auf schlichte Weise zu betrachten. Sie können Ihr Kind in der Entwicklung von systemischem Denken unterstützen, indem Sie anhand der Checkliste Dinge innerhalb oder außerhalb der häuslichen Umgebung als Systeme identifizieren.

Checkliste für Systeme

1. Gibt es verschiedene Teile? Worin bestehen diese Teile?
2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
3. Wirkt es sich auf die anderen Bestandteile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
4. Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück.
- **Kapitel 2** untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- **Kapitel 3** befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, uns selbst und andere besser zu verstehen.
- **Kapitel 4** untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.
- **Kapitel 5** widmete sich dem Thema, Unterschiede wertzuschätzen und unsere gemeinsame Menschlichkeit anzuerkennen. Es stellte zudem das achtsame Zuhören vor.
- **Kapitel 6** behandelte Konzepte und Fertigkeit in Bezug auf positive Selbstbotschaften, Versöhnlichkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch). Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen.

Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch oder www.see-learning.de

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Es braucht ein ganzes Dorf

ABSICHT

Am Beispiel eines Kindes in ihrem Alter erkunden die Schüler*innen wechselseitige Abhängigkeit – einen wesentlichen Aspekt von systemischem Denken –, indem sie die vielfältigen Formen von Fürsorge und Unterstützung identifizieren, die ein Kind benötigt, um sein jetziges Alter zu erreichen. Die Wertschätzung und Fürsorge zu erkennen, die ihnen zuteil wurden und die sie weiterhin tagtäglich erhalten, zeigt den Schüler*innen, dass sie nicht

alleine sind, dass sie geschätzt werden und im Wissen um die Unterstützung durch andere Menschen ihren Weg zuversichtlich weitergehen können. Die Lernerfahrung zeigt zudem, dass jeder einzelne Mensch im Kontext eines Systems lebt und davon geformt wird.

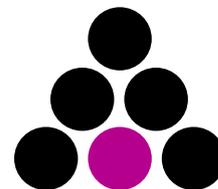
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- die wohlwollenden Gesten, die Fürsorge und die Unterstützung aufzählen, die ein Kind im Laufe seines Lebens erhält;
- systemisches Denken erkunden, indem sie untersuchen, wie jeder einzelne Mensch von vielen anderen Mitgliedern einer Gemeinschaft abhängt und von ihnen beeinflusst ist.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Mitgefühl
für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- Vier große Papierbögen, auf die sowohl die Lehrperson als auch die Schüler*innen zeichnen können.

DAUER

35 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: etwas, das dir erlaubt, dich gut, sicher und wohl zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Was ist Fürsorge? Wie haben wir Fürsorge erfahren?

Übersicht

In diesem Austausch sprechen die Schüler*innen darüber, was Fürsorge bedeutet; sie nennen konkrete Beispiele von etwas, um das sie sich selbst gekümmert haben, und Menschen, die sich um sie gekümmert haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- In der Regel liegen uns Dinge, um die wir uns kümmern, am Herzen.
- Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens die Fürsorge vieler anderer Menschen.

Benötigtes Material

- Keines.

Anleitung

Besprechen Sie die Bedeutung von Fürsorge anhand konkreter Beispiele. Das nachfolgende Beispielskript enthält Fragen, die Sie dazu nutzen können.

Tipps für den Unterricht

Lassen Sie die Schüler*innen den Verlauf des Austauschs bestimmen.

Beispielskript

- „Gut, wir haben eben eine kurze Übung zur Einstimmung gemacht und uns dabei um uns selbst gekümmert, indem wir uns erlaubt haben, uns zu sammeln und zu erden.“

- Was bedeutet es, sich um jemanden oder um etwas zu kümmern?
- Um wen oder um was hast du dich in deinem Leben gekümmert? (Haustiere, Pflanzen oder einen Garten, jüngere Geschwister, Großeltern usw.)
- Welche fürsorglichen Taten kannst du uns als Beispiel nennen (in Bezug auf die oben genannten Beispiele)?
- Aus welchen Gründen kümmern wir uns um etwas oder um jemanden? (Weil wir es schätzen, weil es uns wichtig ist, weil wir es lieben.)
- Haben sich schon einmal andere Menschen um uns gekümmert? Wer? Was haben diese Menschen für uns getan?
- Meint ihr, ihr könntet zählen, wie viele Menschen sich im Laufe eures Lebens um euch gekümmert haben?
- Danke für eure Beteiligung an dieser Diskussion über Fürsorge. Mit der nächsten Übung werden wir diese Idee weiter erkunden."

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Übersicht

Diese Übung gibt den Schüler*innen Gelegenheit, sich damit auseinanderzusetzen, wie viele Menschen und wie viel Liebe, Arbeit und Energie in das Aufziehen eines neun- bis elfjährigen Kindes einfließen (wählen Sie das Alter, das der Mehrheit Ihrer Schüler*innen entspricht). Diese Übung ähnelt der Aktivität aus Kapitel 1, in der die Kinder ein Diagramm zu Interdependenz erstellten.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Um ein einziges Kind großzuziehen, ist sehr viel Fürsorge von vielen Menschen nötig.
- Die Fürsorge anderer Menschen lässt uns überleben, gedeihen, gesund und froh sein.
- Ein Großteil dieser Fürsorge erfolgt, ohne dass eine Gegenleistung erwartet wird.

Benötigtes Material

- Vier große Papierbögen (oder eine Tafel), auf die sowohl die Lehrperson als auch die Schüler*innen zeichnen können.

Anleitung

- Kündigen Sie der Klasse an, dass sie gemeinsam überlegen werden, wer alles daran beteiligt ist, ein Kind aufzuziehen, und welche Dinge nötig sind, damit das Kind gut versorgt, sicher, satt, bekleidet und umsorgt ist. Sie werden sich vier Zeitabschnitte anschauen:
 - a) Schwangerschaft und Säuglingsalter,
 - b) Kleinkind- und Vorschulalter,
 - c) frühes Grundschulalter (5-8 Jahre) und
 - d) jetziges Alter (8-11 Jahre).
- Zeichnen Sie als erstes eine schwangere Frau in die Mitte des Papierbogens. Fragen Sie die Schüler*innen, wer sich um das Kind kümmert und was dieses zu diesem Zeitpunkt benötigt. Fügen Sie die Zeichnung eines Babys hinzu und sammeln Sie weitere Vorschläge. Halten Sie die Beiträge der Schüler*innen in Bezug darauf fest, wer sich um das Kind kümmert und was es zu diesem Zeitpunkt benötigt.
- Laden Sie die Kinder anschließend ein, Beispiele dafür zu nennen, welche Art von Fürsorge oder Unterstützung die einzelnen Personen anbieten, damit das Kind überlebt

und gedeiht. Ziehen Sie Striche zu den jeweiligen Personen und halten Sie die Art der angebotenen Unterstützung und Fürsorge fest.

- Wiederholen Sie die oben genannten Schritte für die verbleibenden drei Lebensabschnitte.
- Fordern Sie die Kinder auf, sich alle vier Abschnitte anzusehen. Fragen Sie, was ihnen dabei auffällt.
- Falls der folgende Punkt dabei nicht erwähnt wird, fragen Sie:
 - Was wird für all die Fürsorge, die es erhält, von diesem Kind erwartet? Nichts, es wird keine Gegenleistung erwartet. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, und es ist ihnen eine Freude, dem Kind eine fürsorgliche Umgebung zu schaffen. Nicht alle Kinder erfahren das auf die gleiche Weise, und manche vielleicht nicht so umfassend oder unkompliziert wie andere, das ist richtig. Doch jedes Kind hat in seinem Leben Erwachsene, die es lieben und sich um es kümmern, so gut sie können.
- Wenn es die Zeit erlaubt, sprechen Sie mit der Gruppe über die Überschrift dieser Lernerfahrung „Es braucht ein ganzes Dorf“.

Tipps für den Unterricht

- Beachten Sie, dass manche fürsorglichen Erfahrungen, die Ihre Schüler*innen im Laufe ihres Lebens gemacht haben, für alle gelten (mit Nahrung und Kleidung versorgt werden, umsorgt sein usw.), während andere Dinge womöglich nicht allen gemeinsam sind (Geschenke bekommen, beide Elternteile um sich haben, ein liebevoller erweiterter Familienkreis, ein stabiles Zuhause oder sichere Wohn-

verhältnisse). Vielleicht wurden einige Kinder von Familienmitgliedern getrennt oder haben andere Schwierigkeiten durchlebt. Es geht nicht darum zu vergleichen, wer mehr Zuwendung erfahren hat als andere, sondern um die grundsätzliche Fürsorge, die jedem Kind zuteil werden muss, damit es sein jetziges Alter erreicht. Versuchen Sie den Fokus stets auf die Wertschätzung für das, was erhalten wurde, zu richten. Vergessen Sie nicht, dass Sie bei schwierigen Emotion jederzeit auf resilienzfördernde Fertigkeiten zurückgreifen können: Ressourcen nutzen, sich erden oder Soforthilfe-Strategien. Machen Sie darüber hinaus bei Bedarf von den Angeboten zur Unterstützung für Schüler*innen Gebrauch, die an Ihrer Schule zur Verfügung stehen.

- Wenn es Ihre Zeit erlaubt, können Sie die Plakate mit den vier Lebensabschnitten bereits vor dem Unterricht vorbereiten.
- Sind Ihre Schüler*innen dazu in der Lage, können Sie diese Aktivität auch in kleinen Gruppen durchführen und dabei jeder Gruppe eine Altersstufe zuteilen. Nachdem die einzelnen Gruppen ihre Überlegungen zusammengetragen und aufgezeichnet haben, laden Sie zu einem Austausch ein: entweder verbal oder mit einem „Ausstellungsrundgang“.

Beispielskript

- *„Ein grundlegender Aspekt des menschlichen Daseins ist einerseits, auf Fürsorge angewiesen zu sein, und es andererseits zu schätzen, wenn wir selbst in der Lage sind, andere zu versorgen. Vom Säuglingsalter an brauchen wir andere Menschen, die sich um uns kümmern und dazu beitragen, unser Leben sicher und angenehm zu machen.“*

- Sogar schon als Babys – und umso mehr, wenn wir älter werden – können wir auch unseren Teil beitragen und uns um andere und unsere Umgebung kümmern. Denken wir einen Moment lang an all die Menschen – unsere Familie, Bezugspersonen, Freund*innen oder Nachbar*innen –, die uns mit dem, was sie tun, zeigen, dass wir ihnen etwas bedeuten; denken wir auch daran, wie wir selbst uns um andere kümmern. Fangen wir mit den Morgenstunden an. Auf welche Art und Weise kümmern sich Menschen am Morgen umeinander? (Pause.)
- Wie sieht es mit den Abenden aus? Welche fürsorglichen Dinge tun Menschen abends füreinander? (Pause.) (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)
- Sehr schön. Jetzt überlegen wir, wie viele Menschen nötig sind, um ein einziges Kind groß zu ziehen. Beginnen wir mit der schwangeren Frau und dem Baby vor der Geburt. (Zeichnen Sie eine Schwangere auf den Papierbogen.)
- Wer kümmert sich zu diesem Zeitpunkt um das kleine Wesen? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.) Und gleich nach der Geburt? (Zeichnen Sie ein Baby dazu.) Was braucht ein Neugeborenes, und wer hilft ihm dabei, das zu bekommen?
- Schauen wir jetzt mal, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zu der Form der angebotenen Fürsorge/Unterstützung sagen.)
- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, dem Kleinkind- und Vorschulalter, also den Zwei- bis Vierjährigen. Ich zeichne ein kleines Kind hierhin. (Zeichnen Sie ein Kleinkind auf den nächsten Papierbogen.)
- Wer kümmert sich in dieser Zeit um das Kind? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zu der Form der angebotenen Fürsorge/Unterstützung sagen.)
- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, dem Alter von fünf bis sieben Jahren, also die Zeit nach dem Kindergarten... Ich zeichne das Kind hierhin. (Zeichnen Sie ein Kind auf den nächsten Papierbogen.)
- Wer kümmert sich im Lebensabschnitt von fünf bis sieben oder acht Jahren um das Kind? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? Denkt daran:

Bei ‚Überleben‘ denken wir an all die Dinge, die nötig sind, um grundlegende körperliche und emotionale Bedürfnisse zu erfüllen; bei ‚Gedeihen‘ geht es um all das, was dieses kleine Wesen braucht, um sich bestmöglich zu entfalten und seine Interessen, sein Wesen und seine Beziehungen zu entwickeln.

(Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zu der Form der angebotenen Fürsorge/Unterstützung sagen.)

- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, dem Alten von fünf bis sieben Jahren. Ich zeichne das Kind hierhin. (Zeichnen Sie ein Kind auf den nächsten Papierbogen.)
- Wer kümmert sich im Abschnitt von fünf bis sieben Jahren um das Kind? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zur Art von Fürsorge/Unterstützung sagen, die sie anbieten.)
- Vielen Dank! Schauen wir uns jetzt alle vier Abschnitte zusammen an. Was fällt euch auf? (Geben Sie Zeit für Beobachtungen und einen Austausch.)
- Was wird für all die Fürsorge, die es erhält, von diesem Kind erwartet? Nichts, es wird keine Gegenleistung erwartet. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, und es ist ihnen eine Freude, dem Kind eine fürsorgliche

Umgebung zu schaffen. Nicht alle Kinder erfahren das auf die gleiche Weise, und manche vielleicht nicht so umfassend oder unkompliziert wie andere, das ist richtig. Doch im Leben eines jeden Kindes gibt es Erwachsene, die das Kind lieben und sich um es kümmern, so gut sie können.“

REFLEXION | 7 Minuten

Übersicht

In dieser Reflexion wenden die Schüler*innen die vorherige Übung auf ihr eigenes Leben an und schreiben oder zeichnen, welche Menschen sich im Laufe ihres Lebens um sie gekümmert haben und in welcher Form das geschehen ist. Sie achten auf Empfindungen in ihrem Körper, während sie dies tun, und haben anschließend die Gelegenheit zu einem Austausch, soweit sie das möchten.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Um ein einziges Kind großzuziehen, ist sehr viel Fürsorge von vielen Menschen nötig.
- Für diese Fürsorge wird fast nie eine Gegenleistung erwartet.
- Wir kümmern uns in der Regel um Dinge, die wir wertschätzen.
- Die Fürsorge anderer lässt uns überleben, gedeihen, gesund und froh sein.
- Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens die Fürsorge vieler anderer Menschen.

Benötigtes Material

- die Plakate zur Fürsorge für alle Altersstufen,
- Papier und Zeichenutensilien für jedes Kind.

Anleitung

Nutzen Sie das folgende Beispielskript, um die Reflexionsübung zu moderieren.

Beispielskript

- „Schreibt euren Namen und/oder zeichnet euch selbst mitten auf euer Blatt Papier. (Geben Sie eine Minute Zeit dafür.)
- Schaut euch unsere Diagramme an oder denkt an Beispiele aus eurem eigenen Leben; entscheidet euch dann für eine Person oder eine fürsorgliche Handlung, die ihr jetzt aufzeichnet oder beschreibt. (Lassen Sie den Kindern einige Minuten Zeit zum Zeichnen.)
- Wenn ihr möchtet, könnt ihr eurer Zeichnung weitere Menschen und weitere fürsorgliche Taten oder Gesten hinzufügen.
- Haben die Schüler*innen Schwierigkeiten mit dieser Aufgabe, fragen Sie: ‚Wer hat dir heute morgen geholfen? Wer hat heute dein Mittagessen zubereitet? Wer hat dich heute unterrichtet? Wie helfen dir andere Menschen am Abend?‘
- Was hast du während dieser Übung in deinem Körper gespürt? Hast du angenehme oder neutrale Empfindungen wahrgenommen? (Sie können mit einem eigenen Beispiel vorangehen, z.B. „Ich hab ein warmes Gefühl in der Herzgegend gespürt, als ich daran dachte, mich um Kinder zu kümmern...“)
- Was ist dir in dieser Übung aufgefallen, als du darüber nachgedacht hast, welche Unterstützung Kindern bekommen, um zu leben und gedeihen? Lasst uns ein paar Rückmeldungen hören. (Lassen Sie Zeit für einen Austausch.)“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Wie war das, über Fürsorge nachzudenken und zu sprechen?
- Ihr habt viele tolle Ideen zusammengetragen, wie Menschen sich tagtäglich umeinander kümmern. Wir werden uns gleich ... (fügen Sie ihre nächste Aktivität ein) zuwenden; überlegt euch kurz, wie ihr während ... (Name der Aktivität) Fürsorge und Wohlwollen zeigen könnt. (Pause.)
- Wenn euch etwas eingefallen ist, gebt mir ein kleines „Daumen hoch“-Zeichen. (Pause.) Wunderbar! Lasst uns diese Idee für freundliches und wohlwollendes Verhalten mit in ... (fügen Sie die nächste Aktivität ein) nehmen.“

ABSICHT

Diese Lernerfahrung führt anhand einer Checkliste, mit deren Hilfe die Schüler*innen verschiedene Systeme identifizieren, in die grundlegenden Prinzipien systemischen Denkens ein. ein. Anschliessend analysieren die Kinder, die Schule als ein System und erforschen wie die verschiedenen Personen in

der Schule vernetzt sind und wie die Schule auf sie angewiesen ist.

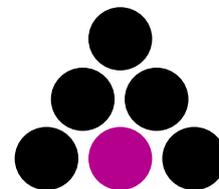
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich anhand der Checkliste mit systemischem Denken beschäftigen;
- erkunden, inwiefern ihre eigene Schule ein System darstellt, indem sie die verschiedenen Menschen und Personengruppen auflisten, die an ihr beteiligt sind, und deren jeweilige Tätigkeiten benennen;
- ihre Schule als System zeichnen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- große Papierbögen,
- dicke Filzstifte,
- Ausdrucke der Checkliste zu systemischem Denken am Ende dieser Lernerfahrung.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, das dir erlaubt, dich gut, sicher und wohl zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 9 Minuten

Was ist systemisches Denken?

Übersicht

In diesem Austausch machen sich die Schüler*innen mithilfe einer einfachen Checkliste mit den grundlegenden Prinzipien systemischen Denkens vertraut.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ein System besteht aus mehreren Teilen, und diese Teile sind miteinander verbunden.
- Wenn wir uns damit beschäftigen, auf welche Art und Weise Dinge miteinander verbunden sind, praktizieren wir systemisches Denken.
- Systeme sind überall zu finden!

Benötigtes Material

- große Papierbögen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte,
- Ausdrucke der Checkliste zu systemischem Denken am Ende dieser Lernerfahrung.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass sie heute über systemisches Denken sprechen werden. Definieren Sie für die Schüler*innen, was ein System ist.
 - „Ein System besteht aus mehreren Teilen. Diese Teile sind miteinander verbunden. Wenn wir einen Teil verändern, verändern wir das ganze System.“
- Veranschaulichen Sie diesen Gedanken mit einem visuellen Beispiel für ein System.

Sie können aus ein paar Spielkarten ein Kartenhaus bauen oder Bücher oder Klötze aufeinander stapeln. Fragen Sie:

- *„Was passiert, wenn ich eine dieser unteren Karten (oder Klötze) wegnehme? Welche Auswirkung hat das auf das ganze System?“*
- Erklären Sie systemisches Denken:
 - *„Wenn wir uns etwas mit seinen Bestandteilen anschauen und darüber nachdenken, wie die Teile miteinander zusammenhängen, dann praktizieren wir systemisches Denken. Systemisches Denken bedeutet, etwas als System zu betrachten und darauf zu achten, wie sich die einzelnen Teile aufeinander auswirken.“*
- Stellen Sie die „Checkliste für Systeme“ vor, mit deren Hilfe wir etwas als System erkunden können. Nutzen Sie die Checkliste, um gemeinsam weitere Beispiele für Systeme zu erforschen, wie den menschlichen Körper, ein Fahrrad, ein Auto, eine Gruppe von Freund*innen, eine Familie usw
- Checkliste für Systeme:
 1. Gibt es verschiedene Teile?
Worin bestehen diese Teile?
 2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
 3. Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
 4. Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?
- Lassen Sie die Schüler*innen weitere Dinge vorschlagen, die sie als Systeme erforschen könnten. Gehen Sie jeden Vorschlag anhand der Checkliste durch.

- Schließen Sie die Diskussion ab, indem Sie die Schüler*innen daran erinnern, dass systemisches Denken bedeutet, nach Verbindungen zu suchen.

Tipps für den Unterricht

Fast alles besteht aus einzelnen Teilen und kann als eine Art System gedacht werden. Es geht hier nicht darum, korrekt zu identifizieren, ob es sich bei einer Sache um ein System handelt oder nicht, sondern darum, eine bestimmte Sichtweise zu lernen, nämlich Dinge als Systeme zu betrachten; bestärken Sie die Schüler*innen also, selbst wenn sie Dinge vorschlagen, die auf den ersten Blick kein System darzustellen scheinen.

Beispielskript

- *„Heute beschäftigen wir uns mit einer interessanten Denkweise, dem systemischen Denken.“*
- *Ein System ist etwas, das aus Teilen besteht, die miteinander in Verbindung stehen. Wenn wir etwas mit seinen Bestandteilen betrachten und überlegen, wie die Teile miteinander verbunden sind, dann üben wir systemisches Denken.*
- *Denken wir mal nach. Ist unser Körper ein System? Wir können das anhand der Checkliste herausfinden.*
- *Checkliste für Systeme:*
 1. *Gibt es verschiedene Teile?
Worin bestehen diese Teile?*
 2. *Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?*
 3. *Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?*
 4. *Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?*

- *Fallen euch noch andere Dinge ein, die ein System sein könnten? (Lassen Sie die Klasse Vorschläge machen. Prüfen Sie mindestens an einem Beispiel anhand der Checkliste, ob es sich um ein System handelt. Wenn es die Zeit erlaubt, nutzen Sie die Checkliste für weitere Beispiele.) Viele Dinge sind Systeme.*
- *Vergesst nicht: Systemisches Denken bedeutet, nach Verbindungen zu suchen. Wenn wir anfangen, nach Verbindungen zu suchen, merken wir, dass es überall Systeme gibt!"*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Die Schule als System betrachten

Übersicht

Die Schüler*innen betrachten ihre eigene Schule mitsamt den Menschen, die sie leiten und betreiben, als System. Sie erkennen, wie die Schule auf jeden einzelnen dieser Menschen angewiesen ist und was alle diese Menschen gemeinsam haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Schule als System betrachten.
- Die Schule hängt von vielen verschiedenen Menschen ab, die allgemeine menschliche Erfahrungen und Gefühle teilen.

Benötigtes Material

- Tafel oder große Papierbögen,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Erinnern Sie die Schüler*innen an die Zeichnung, die sie in Kapitel 1 anhand der Frage,

wie wir mit anderen Dingen verbunden sind und von ihnen abhängen, zu wechselseitiger Abhängigkeit erstellt hatten. Kündigen Sie an, dass sie eine neue Zeichnung machen werden, in der es um die Schule geht.

- Zeichnen Sie die Umrisse der Schule mitten auf einen großen Papierbogen.
- Besprechen Sie mit den Kindern anhand der Checkliste für Systeme, ob es sich bei der Schule um ein System handelt.
- Erklären Sie, dass sie sich nun mit den Bestandteilen der Schule beschäftigen werden. Wer oder welche Art von Menschen ist nötig, um eine Schule zu betreiben? Fordern Sie die Kinder auf, mindestens zehn konkrete Personen oder Berufsgruppen zu nennen, die für die Schule wichtig sind oder von denen sie abhängt. Zeichnen oder schreiben Sie die genannten Menschen/ Kategorien auf.
- Weisen Sie auf bestimmte Gruppen im Diagramm hin und fragen Sie die Kinder: Inwiefern gleichen uns diese Menschen? Inwiefern unterscheiden sie sich? (Auf der Grundlage der Erkenntnisse aus früheren Einheiten sagen die Kinder vielleicht, dass alle Menschen Gefühle und Empfindungen haben, dass sie alle gerne glücklich wären und freundlich behandelt werden möchten.)
- Erinnern Sie daran, dass es bei einem Punkt der Checkliste darum geht, ob sich das System als Ganzes verändert, wenn wir einen Teil verändern. Bitten Sie die Kinder, dieses Konzept auf jede der genannten Gruppen anzuwenden.

Tipps für den Unterricht

- Beispiele für Systeme können sein: ein Fahrrad, das Wetter, ein Garten, eine Familie usw.

Bewahren Sie die Zeichnung der Schule als System auf; sie werden sie in Lernerfahrung 4 noch einmal brauchen.

- Diese Aktivität funktioniert sehr gut mit einer kleinen Anzahl von Schüler*innen, die um die Tafel oder einen großen Papierbogen herum stehen, der in ihrer Mitte auf dem Boden liegt. Alternativ können Sie diese Aktivität als Kleingruppenarbeit anleiten, wenn Ihre Klasse dazu in der Lage ist.
- Wie bei jeder Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse nennen die Schüler*innen womöglich andere wichtige Erkenntnisse: Notieren Sie diese Äußerungen oder schreiben Sie sie an die Tafel, um später darauf zurückkommen zu können.

Beispielskript

- „Wir haben vor einiger Zeit eine Zeichnung von (fügen Sie ein, was Ihre Klasse gezeichnet hat) gemacht, mit all den Menschen und Dingen, die nötig sind, um (diese Sache, s.o.) zu ermöglichen. Denkt einen Moment lang an eine Person oder eine Sache, die auf diesem Plakat dargestellt waren und dazu beigetragen haben,... (fügen Sie das frühere Thema ein) zu ermöglichen. (Pause.) Wende dich einem Kind neben dir zu und tauscht euch über eine Sache aus, die euch einfällt. (Pause.)“
- Wir haben dabei über wechselseitige Abhängigkeit gesprochen. Gleich machen wir eine ganz ähnliche Zeichnung, dabei schauen wir uns heute jedoch unsere Schule genauer an. Ich zeichne sie hier in die Mitte.

- Nutzen wir zuallererst unsere Checkliste für Systeme, um zu überprüfen, ob die Schule ein System ist. (Gehen Sie die einzelnen Punkte durch und lassen Sie die Schüler*innen ihre Überlegungen mitteilen.)

- Erkunden wir unsere Schule als System. Denkt einen Moment über die folgenden Fragen nach: Welche Menschen brauchen wir für eine Schule? Wer trägt dazu bei, dass unsere Schule effektiv funktioniert und ein sicherer und behaglicher Ort ist? (Lassen Sie den Schüler*innen etwas Zeit zum Nachdenken.)

- Welche konkreten Menschen oder Berufsgruppen braucht diese Schule? Womit steht sie in Verbindung, wovon ist sie abhängig? (Lassen Sie Zeit für einen Austausch. Zeichnen oder schreiben Sie die Menschen/Kategorien auf, die die Kinder nennen.)

- Benötigen die Kinder zusätzliche Anregungen, dann können Sie fragen:

- Wenn ihr euch hier im Raum umseht: welche Art von Menschen oder Rollen fallen euch ein?

- Wenn ihr durch den Flur oder das Gebäude geht: Wen seht ihr da? Welche Tätigkeiten, die zum System der Schule beitragen, werden verrichtet?

- Wenn ihr an das Gebäude an sich oder an das Grundstück denkt: welche Aufgaben oder Tätigkeiten fallen euch dazu ein?

- Schauen wir uns diese Gruppe an: die Lehrpersonen. In welcher Hinsicht gleichen sie den Schüler*innen? Worin unterscheiden sie sich? (Zeichnen oder schreiben Sie die Gemeinsam-

keiten und Unterschiede auf. Wiederholen Sie das für die anderen Gruppen auf dem Diagramm.)

- Es sieht aus, als habe die Schule viele Bestandteile, die miteinander verbunden sind. Das nächste Kriterium für ein System ist, dass es das ganze System betrifft, wenn sich eines seiner Bestandteile verändert. Trifft das auf die Schule zu?
- Schauen wir mal: Was wäre, wenn einige dieser Menschen nicht zur Schule kommen könnten. Was würde geschehen? Würde das etwas für uns verändern? (Kämen beispielsweise die Schüler*innen nicht, könnten die Lehrpersonen niemanden unterrichten; kämen einzelne Schüler*innen nicht, würden wir sie vermissen...)
- Inwiefern ist unsere Klasse ein Teil dieses Systems, wenn wir uns die Schule als System anschauen?
- Was ist mit uns? Sind wir alle ein Teil des Systems dieser Schule?
- Wie beeinflussen wir uns gegenseitig? Wie beeinflussen wir Menschen außerhalb unserer Klasse?

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Über Systeme nachzudenken lässt uns erkennen, wie wichtig jeder einzelne Bestandteil und jede einzelne Person ist; alles, was jeder einzelne Mensch tut, wirkt sich auf andere Menschen aus.
 - Auf wen wirkst du dich aus?
 - Wer ist von deinen Handlungen und Entscheidungen betroffen?“

Ist das ein System?

Checkliste für Systeme

- Gibt es verschiedene Teile?
Worin bestehen diese Teile?

- Stehen diese Teile miteinander in
Verbindung? Inwiefern?

- Wirkt es sich auf die anderen Teile aus,
wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?

- Stehen die Teile mit anderen Dingen
außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung erfahren die Schüler*innen anhand einer Geschichte, was eine Feedbackschleife ist. Eine Feedbackschleife ist ein zirkulärer Prozess, der sich selbst stetig verstärkt und ausweitet, wenn keine innere oder äußere Veränderung diesen Zyklus durchbricht. Die Schüler*innen erkunden sowohl positive Feedbackschleifen (wie den Austausch freundlicher Gesten zwischen

zwei Menschen, die im Laufe der Zeit ihre Beziehung festigen) als auch negative (beispielsweise Gemeinheiten zwischen zwei Menschen, die eskalieren).

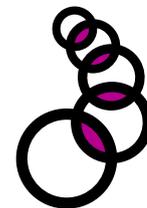
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sowohl positive als auch negative Feedbackschleifen erkennen;
- erkunden, wie freundliches bzw. boshafes Verhalten zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen kann.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Anerkennung von Interdependenz

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 und 2 (hier enthalten),
- dicke Filzstifte,
- Tafel/große Papierbögen,
- Papier,
- Filz- oder Buntstifte zum Zeichnen.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, das dir erlaubt, dich gut, sicher und wohl zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 17 Minuten

Feedbackschleifen

Übersicht

In dieser Lernerfahrung lernen die Schüler*innen anhand einer Geschichte von zwei Kindern, die unfreundlich zueinander sind, was Feedbackschleifen sind. Dem wird anschließend das freundliche Verhalten zweier Kinder gegenübergestellt.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Bei einer Feedbackschleife dreht sich etwas ununterbrochen im Kreis und wird dabei immer stärker, wenn es nicht durch etwas unterbrochen oder in eine andere Spur gebracht wird.
- Feedbackschleifen können positiv oder negativ sein.
- Freundliches bzw. boshafte Verhalten kann zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen.

Benötigtes Material

- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 und 2 (hier enthalten),
- dicke Filzstifte,
- Tafel/ große Papierbögen.

Anleitung

- Erinnern Sie die Schüler*innen an das Beispiel vom Funken und dem Wald-

brand aus Kapitel 3.

- Kündigen Sie an, dass Sie eine Geschichte lesen werden, die zeigt, was zwischen zwei Menschen geschehen kann, wenn ein Problem immer größer wird und niemand diesen Prozess aufhält.
- Lesen Sie den Schüler*innen die nachfolgende Geschichte vor.

Die Geschichte von den Muffins – Teil 1 (Negative Feedbackschleife)

„Alice freut sich: Heute ist endlich der Picknicktag in der Schule! Sie hat zusammen mit ihrer Mutter ganz besondere Muffins gebacken, die sie mit der Klasse teilen möchte. Alle Kinder freuen sich schon darauf, sie zu probieren, und die Lehrperson bittet Alice, die Muffins zu verteilen. Alice ist gerade damit beschäftigt, als sie sich an einen Streit mit Kofi erinnert, einem anderen Kind in ihrer Klasse. Sie übergeht Kofi absichtlich (Pause) und wissentlich, als sie die Muffins verteilt! Kofi ist überrascht und verletzt. Er sagt: ‚Ich kann dich nicht leiden!‘ zu Alice. Alice schneidet ihm eine Grimasse und erwidert: ‚Du bist gemein.‘ Einige andere Kinder in der Klasse sehen das und lachen leise.“

- Erklären Sie, dass sie eine Zeichnung anfertigen werden, um zu verstehen, was in der Geschichte passiert ist. Es ist die Zeichnung einer Feedbackschleife.
- Zeichnen Sie das Diagramm einer Feedbackschleife, so wie in den Modellen am Ende dieser Lernerfahrung.
- Bitten Sie die Schüler*innen, die Handlungen und Gefühle von Alice und Kofi in diese Schleife einzutragen. Nutzen Sie die bereit-

gestellten Fragen und halten Sie die Antworten der Kinder im Diagramm fest.

- Fragen zur negativen Feedbackschleife:
 - *„Was empfand Alice, als sie anfang, die Muffins zu verteilen?“*
 - *Wie hat Kofi eurer Meinung nach empfunden, als Alice ihn ausließ?*
 - *Was ist danach passiert? (Ermuntern Sie die Schüler*innen sich auszumalen, wie es zwischen Alice und Kofi weiter hin und her gehen könnte.)*
 - *Was könnte geschehen, wenn sie weiterhin gekränkt sind und sich gemein zueinander verhalten?*
 - *In welcher Zone befinden sie sich eurer Meinung nach? In der Hoch-Zone, der Tief-Zone oder der resilienten Zone?*
 - *Was brauchen sie?*
 - *Welche riskanten Emotionen könnten sie verspüren?“*
- Erklären Sie, dass es sich bei dem, was die Kinder eben erarbeitet haben, um eine Feedbackschleife handelt.
 - *„Eine Feedbackschleife bedeutet, dass sich etwas im Kreis dreht und immer massiver wird, wenn es nicht unterbrochen wird. Schleife meint ‚Kreis‘. Und ‚Feedback‘ heißt es, weil es sich selbst füttert und immer weiter wächst.“*
- Erklären Sie, dass dieses Diagramm eine negative Feedbackschleife darstellt, weil es die Dinge immer schlimmer werden lässt.

- Unfreundliches Verhalten → Verletzte Gefühle → Unfreundliches Verhalten → Verletzte Gefühle
- Fragen Sie die Schüler*innen: „Was ist geschehen? Was könnte diese negative Feedbackschleife unterbrechen, damit die Situation nicht noch schlimmer wird? Haben Alice und Kofi hier eine Wahl?“
- Lesen Sie dann den zweiten Teil der Geschichte vor:

Die Geschichte von den Muffins – Teil 2 (Positive Feedbackschleife)

„Zur gleichen Zeit passiert auf der anderen Seite des Klassenzimmers etwas anderes. Theresa wusste, wie sehr Nelson Muffins mochte. Als sie also ihren Muffin von Alice erhielt, beschloss sie, ihn Nelson zu geben.

„Vielen Dank!“ sagte Nelson. „Wenn es das nächste Mal etwas gibt, was du besonders gern magst, überlasse ich dir meine Portion.“

„Das ist nett von dir, Nelson“, entgegnete Theresa, „du bist wirklich ein guter Freund.“

„Danke, Theresa“, meinte Nelson, „und du eine gute Freundin.““

- Zeichnen Sie eine Feedbackschleife auf einen weiteren Papierbogen oder neben die negative Feedbackschleife an die Tafel. Stellen Sie die nachfolgenden Fragen, und halten Sie wie zuvor die Antworten der Kinder im Diagramm fest.
- Fragen zur positiven Feedbackschleife:
 - „Was meinst du: Welches Gefühl hatte Theresa, als sie Nelson ihren Muffin gab?“

- Was meinst du, welches Gefühl das in Nelson ausgelöst hat?
- Was hat Nelson getan?
- Welche Gefühle hat das in Theresa ausgelöst?“
- Fragen Sie die Schüler*innen, wie sich die Geschichte und die positive Feedbackschleife fortsetzen könnten.
- Erklären Sie, dass es sich hier um eine positive Feedbackschleife handelt:
 - Freundliche Worte → Positive Gefühle → Freundliche Worte → Positive Gefühle
- Platzieren Sie zum Abschluss die beiden Feedbackschleifen nebeneinander, so dass beide gleichzeitig zu sehen sind. Sagen Sie den Schüler*innen, dass sie nun eine negative und eine positive Feedbackschleife kennengelernt haben.
- Nutzen Sie die unten angeführten Fragen, um den Schüler*innen zu helfen, die beiden Schleifen zu vergleichen und einander gegenüberzustellen; konzentrieren Sie sich anschließend darauf, die negative Feedbackschleife zu verändern.
- Fragen zum Vergleich der beiden Schleifen und zur Veränderung der negativen Feedbackschleife:
 - Fordern Sie die Schüler*innen auf, die Zeichnungen der beiden Feedbackschleifen zu vergleichen:
 - „Was ist bei den beiden Feedbackschleifen anders? Was ist gleich?“
- Wenden Sie sich der negativen Feedbackschleife zu:

- „Was hätte Kofi tun können, als Alice ihn beim Verteilen der Muffins ausließ, anstatt „Ich kann dich nicht leiden!“ zu sagen?“
- Welche Soforthilfe-Strategie könnte Kofi in diesem Moment anwenden?
- Was hätte Kofi noch tun können, um die Feedbackschleife zu verändern oder zu stoppen?
- Und Alice? Was hätte sie tun können, um die Feedbackschleife zu verändern oder anzuhalten?“
- Schlagen die Schüler*innen eine freundliche oder hilfreiche Aktion vor, halten Sie diese neue Handlung schriftlich fest. Fragen Sie dann:
 - „Wenn Kofi bzw. Alice dies getan hätte, wie hätten sie sich dann gefühlt?“
 - Was hätten sie wohl als Nächstes getan, anstatt unfreundlich zu sein?“
- Erklären Sie, dass wir uns dafür entscheiden können, eine positive Feedbackschleife zu kreieren. An irgendeinem Punkt muss sich jemand entscheiden, die Schleife anzuhalten oder zu verändern, damit sie sich nicht ins Unendliche fortsetzt. Entscheidet sich niemand zu diesem Schritt, können die Dinge immer schlimmer werden.

Tipps für den Unterricht

Diese Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse sollten Sie idealerweise als Ganzes und am selben Tag machen. Sollte es jedoch nötig sein, sie zu unterbrechen, können Sie die beiden Feedbackschleifen zu einem späteren Zeitpunkt vergleichen.

REFLEXION | 7 Minuten

Eine negative Feedbackschleife in eine positive verwandeln

Übersicht

In dieser Reflexion nehmen die Kinder die Perspektive von Alice oder Kofi ein und überlegen, wie sie die negative Feedbackschleife in eine positive verwandeln können; anschließend halten sie diese Möglichkeiten in einer Zeichnung fest.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Bei einer Feedbackschleife dreht sich etwas ununterbrochen im Kreis und wird dabei immer stärker, wenn es nicht unterbrochen oder in eine andere Spur gebracht wird.
- Feedbackschleifen können positiv oder negativ sein.
- Freundliches bzw. boshafte Verhalten kann zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen.

Benötigtes Material

- Papier,
- Filz- oder Buntstifte zum Zeichnen.

Anleitung

- Moderieren Sie diese Reflexion anhand des beigefügten Beispielskripts.
- Sammeln Sie die Zeichnungen der Schüler*innen am Ende ein, um zu sehen, ob sie die Konzepte verstanden haben.

Tipps für den Unterricht

- Keine.

Beispielskript

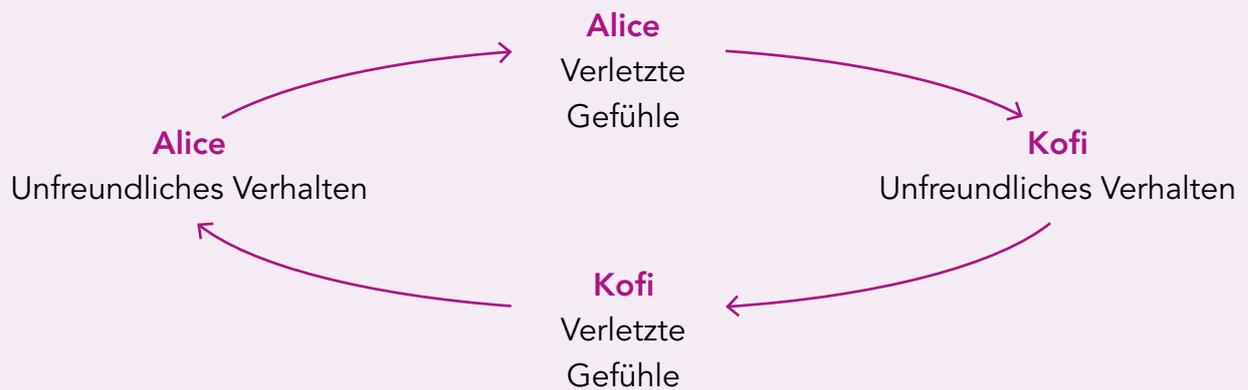
- „Wir machen nun eine individuelle Reflexionsübung.“
 - Sucht euch entweder Alice oder Kofi aus und versetzt euch in ihre Rolle in der Geschichte.
 - Überlegt euch, was ihr hättet tun können, um die negative Feedbackschleife in eine positive umzuwandeln, und zeichnet diese Aktion. (Geben Sie den Kindern vier Minuten Zeit für die Zeichnung.)
 - Lasst uns einige eurer Ideen hören. Wer möchte beginnen?
 - (Fragen Sie jedes Kind, das beschreibt, was es gezeichnet hat:) *Wie könnte dieses Verhalten zu einer positiven Feedbackschleife führen?“*
-

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

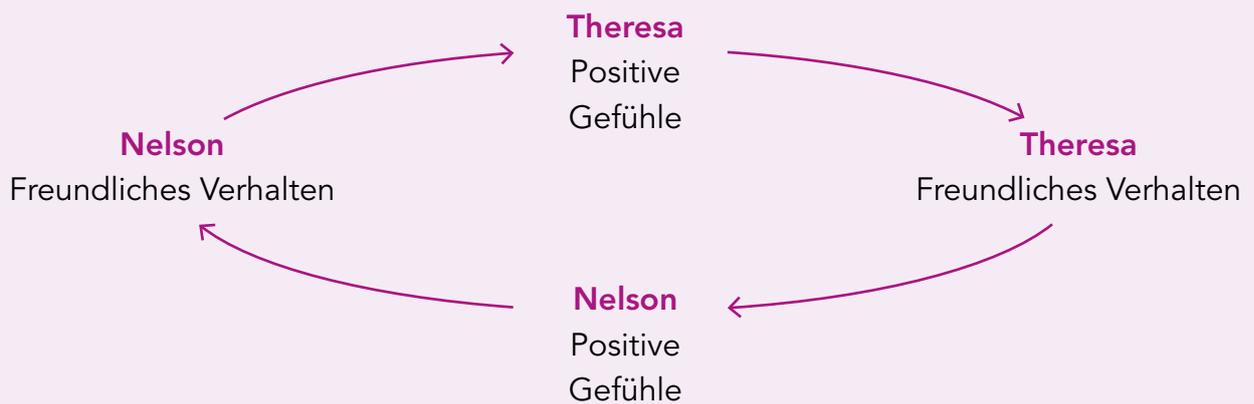
- „Hast du in unserem Klassenraum positive Feedbackschleifen wahrgenommen?“
- Warst du schon mal Teil einer positiven Feedbackschleife?“
- Könnten wir mehr positive Feedbackschleifen in unserem Klassenzimmer schaffen?“

Feedbackschleifen

Negative Feedbackschleife



Positive Feedbackschleife



ABSICHT

Ausgehend von Beispielen aus der Geschichte mit den Muffins in der vorhergehenden Lernerfahrung erkunden die Schüler*innen, wie Handlungen in einem größeren System geschehen und sich auf dieses System auswirken können. Sie erstellen eine Zeichnung zu Interdependenz, welche die Auswirkungen solcher Handlungen innerhalb eines Systems darstellt.

Anschließend untersuchen sie, wie eine schlichte Aktion, die sie selbst tun können, zu einer Feedbackschleife führen kann und wer davon betroffen wäre.

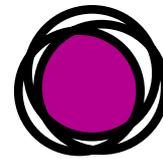
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erkennen, dass Feedbackschleifen Auswirkungen haben, die über die Reichweite der jeweiligen Schleife hinausgehen und ganze Systeme betreffen;
- erkunden, wie ihre eigenen Handlungen Feedbackschleifen mit anderen zur Folge haben und sich innerhalb eines Systems auf andere Menschen auswirken können.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen oder eine Tafel für ein Interdependenz-Diagramm,
- Papier und Zeichenutensilien für jedes Kind,
- die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1
- das Beispiel einer positive Feedbackschleife,
- die Zeichnung der Schule als System aus Lernerfahrung 2,
- optional: ein Plakat mit der Checkliste für Systeme.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, das dir erlaubt, dich gut, sicher und wohl zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Körper? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN | 12 Minuten

Die Auswirkungen unserer Handlungen in einem System

Übersicht

Die Schüler*innen kreieren anhand der Geschichte von den Muffins ein Diagramm zu wechselseitiger Abhängigkeit, in dem sie kenntlich machen, wie sich die dort beschriebenen Handlungen und das Verhalten auf die Klasse und die Schule auswirken.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können darstellen, wie sich Handlungen innerhalb eines Systems auf andere auswirken.
- Feedbackschleifen betreffen nicht nur die an ihnen beteiligten Menschen; sie können sich auf andere Menschen im System oder sogar das ganze System an sich auswirken.

Benötigtes Material

- die Zeichnung der „Schule als System“ aus Lernerfahrung 2,
- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 (hier enthalten),
- Filzstifte,
- optional: ein Plakat mit der Checkliste für Systeme.

Anleitung

- Hängen Sie die Zeichnung „Die Schule als System“ aus der Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse in Lernerfahrung 2 auf.
- Kündigen Sie an, dass Sie noch einmal durchgehen werden, was sie über systemisches Denken gelernt haben. Fragen Sie die Kinder, woran sie sich erinnern. Lassen Sie Zeit für einige Antworten, und fragen Sie dann: „Inwiefern stellt unsere Schule ein System dar?“
- Gehen sie die Checkliste für Systeme aus Lernerfahrung 2 erneut durch.
- Erklären Sie, dass sie nun zur Geschichte von den Muffins übergehen und systemisches Denken anwenden werden.
- Schreiben Sie „Fühlen“, „Brauchen“ und „Tun“ in drei Spalten an die Tafel.
- Lesen Sie den ersten Teil der Geschichte von den Muffins nochmals vor. Fragen Sie, wie sich die anderen Kinder in der Klasse wohl gefühlt haben, als sich Kofi und Alice so verhielten. Was könnten diese Kinder brauchen? Was könnten sie tun? Wie sieht es mit der Lehrperson aus? Was könnte sie empfinden, brauchen oder tun? Halten Sie die Antworten der Kinder in den entsprechenden Spalten an der Tafel fest.
- Zeichnen Sie ein Interdependenz-Diagramm, das darstellt, wie sich das Verhalten von Alice und Kofi auf andere auswirkt. Zeichnen Sie es mithilfe der Hinweise der Schüler*innen entweder selbst oder bitten Sie die Kinder, ihnen bei der Zeichnung zu helfen. Schreiben Sie zunächst Alice und Kofi in die Mitte, fügen Sie andere Kinder der Klasse und die Lehrperson und schließlich weitere Menschen außerhalb der Klasse hinzu. Ein Diagramm der Interdependenz verdeutlicht mit Linien die Verbindung zwischen Menschen und Ereignissen.
- Wiederholen Sie die drei Fragen im Hinblick auf andere möglicherweise betroffene Menschen. (Was mögen sie empfinden? Was könnten sie tun? Was könnten sie brauchen?) Beginnen Sie mit den anderen Kindern in der Klasse, gehen Sie dann über zu Kofis und Alice' Lehrperson, den Eltern oder Bezugspersonen der Schüler*innen sowie anderen Schüler*innen und Lehrpersonen der Schule. (Vielleicht lässt die Lehrperson die Klasse beispielsweise die Pause im Klassenzimmer verbringen, um den Vorfall zu klären. Wie geht es den Kindern damit? Wie geht es ihren Freund*innen? Welche Folgen hat es für den restlichen Vormittag, wenn die Kinder sich nicht an der frischen Luft bewegen und spielen konnten?)
- Wenn Sie mit dem Interdependenz-Diagramm fertig sind, bitten Sie die Kinder, die ganze Zeichnung anzuschauen und mitzuteilen, was ihnen auffällt.
- Schließen Sie die Übung mit den folgenden Fragen ab:
 - „Welche Bedürfnisse sind bei den einzelnen Menschen gleich? Welche Gefühle sind gleich?“
 - An welchen Stellen könnten Menschen einschreiten, um den Konflikt zu klären?“

Tipps für den Unterricht

Der Einfachheit halber sind die Checkliste für Systeme und die Geschichte von den Muffins hier nochmals angeführt.

Checkliste für Systeme

1. Gibt es verschiedene Teile?
Worin bestehen diese Teile?
2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
3. Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
3. Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

Die Geschichte von den Muffins – Teil 1

(Negative Feedbackschleife)

„Alice freut sich: Heute ist endlich sie damit dran, Snacks in die Schule mitzubringen! Zusammen mit ihrer Mutter hat sie besondere Muffins gebacken, um sie mit der Klasse zu teilen. Alle Kinder freuen sich darauf, sie zu probieren, und die Lehrperson bittet Alice, die Muffins zu verteilen. Alice ist gerade damit beschäftigt, als sie sich an einen Streit mit Kofi erinnert, einem ihrer Mitschüler*innen. Sie übergeht Kofi absichtlich (Pause) und wissentlich, als sie die Muffins verteilt! Kofi ist überrascht und verletzt. Er sagt: ‚Ich kann dich nicht leiden!‘ zu Alice. Alice schneidet ihm eine Grimasse und erwidert: ‚Du bist gemein.‘ Einige andere Kinder in der Klasse sehen das und lachen leise.“

REFLEXION | 13 Minuten

Übersicht

Die Schüler*innen zeichnen eine hilfreiche Aktion in Bezug auf eine Klassenvereinbarung

als Feedbackschleife und zeigen dann, wie andere Menschen über die ursprüngliche Schleife hinaus davon betroffen sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Feedbackschleifen wirken sich nicht nur auf die direkt an ihnen beteiligten Menschen aus; sie können andere Menschen innerhalb eines Systems oder sogar das ganze System an sich betreffen.
- Viele Menschen in unserem System/unseren Systemen sind von unseren Entscheidungen betroffen; wie können uns das bewusst machen und es bildlich darstellen.

Benötigtes Material

- Zeichenpapier,
- Filz- oder Buntstifte für jedes Kind,
- die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1,
- das Beispiel einer positiven Feedbackschleife.

Anleitung

- Sehen Sie sich die Klassenvereinbarungen an, die die Schüler*innen in Kapitel 1 aufgestellt haben.
(Verweisen Sie auch auf die Liste der hilfreichen Aktionen in Bezug auf die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1, Lernerfahrung 3.)
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie diese Vereinbarungen getroffen haben, um zu zeigen, wie es in ihrer Klasse aussehen soll. Erinnern Sie daran, dass die Klasse ein System mit vielen Teilen darstellt und sie alle ein Teil dieses Systems sind. Lesen sie die Klassenvereinbarungen gemeinsam laut vor.
- Bitten Sie jedes Kind, sich eine Vereinbarung auszusuchen, die ihm besonders gefällt, und

ein paar hilfreiche Aktionen zu nennen, die damit in Zusammenhang stehen.

- Lassen Sie die Kinder einige Vorschläge machen. Zeigen Sie anschließend zur Erinnerung noch einmal die positive Feedbackschleife; erklären Sie, dass nun jedes Kind zeichnen wird, wie es selbst eine hilfreiche Aktion unternimmt und damit Teil einer positiven Feedbackschleife wird. Sie können die Kinder an die Feedbackschleife von Theresa und Nelson aus dem zweiten Teil der Geschichte von den Muffins erinnern. In einer positiven Feedbackschleife gehen positive Gefühle und konstruktive Handlungen zwischen zwei Menschen hin und her.
- Bitten Sie die Schüler*innen, in die Mitte des Papiers zu zeichnen, wie sie eine hilfreiche Aktion in Bezug auf ihre gewählte Klassenvereinbarung durchführen.
- Fordern Sie die Kinder nach einigen Minuten auf, ihrer Zeichnung eine weitere Person hinzuzufügen, die von dieser Aktion betroffen ist oder davon unterstützt wird. Die Kinder sollen zeichnen, wie sich diese Person fühlt und mit welcher konstruktiven oder freundlichen Geste sie antworten könnte.
- Bitten Sie die Kinder schließlich, möglichst viele weitere Personen zu zeichnen, die von diesen freundlichen Handlungen betroffen sein könnten.
- Laden Sie die Kinder ein, ihre Zeichnungen zu zeigen.

Tipps für den Unterricht

Wenn es zu Ihrer Klasse passt, können die Kinder gruppenweise Sketche aufführen, in denen sie zeigen, wie eine Klassenvereinbarung befolgt wird und eine positive Feedbackschleife entsteht.

Beispielskript

- *„Wir können darüber nachdenken, inwiefern wir hier als Klasse Teil eines Systems sind; manchmal tragen unsere Entscheidungen dazu bei, dass Dinge sich reibungsloser gestalten, mehr Spaß machen und uns alle voranbringen, und manchmal bewirken unsere Entscheidungen das Gegenteil, selbst wenn wir das gar nicht beabsichtigt haben.*
- *Hier ist das Plakat mit den Klassenvereinbarungen, die wir zusammen getroffen haben. Sie erinnern uns daran, in welcher Art von System wir uns gemeinsam aufhalten möchten. Lesen wir sie gemeinsam laut vor. (Halten Sie nach jeder einzelnen Vereinbarung für eine stille Reflexion einen Moment inne.)*
- *Lasst uns nun überlegen, wie es sich auf unser System hier in diesem Raum auswirken kann, ob wir uns an die Klassenvereinbarungen halten oder nicht. Welche hilfreichen Aktionen passen zur ersten Vereinbarung? (Besprechen Sie so einige Vereinbarungen.)*
- *Danke für eure Mitarbeit! Schauen wir uns jetzt die positive Feedbackschleife an. Ihr werdet gleich eure eigene Schleife zeichnen. Erinnert ihr euch an Theresa, Nelson und die positive Feedbackschleife aus dem zweiten Teil der Geschichte von den Muffins? (Geben Sie den Schüler*innen Gelegenheit, sich die Geschichte in Erinnerung zu rufen.)*

- Sieht so aus, als hättet ihr euch gemerkt, dass in einer positiven Feedbackschleife wiederholt positive Gefühle und Unterstützung zwischen zwei Menschen hin und her gehen.
 - Jetzt werdet ihr ein wenig für euch allein arbeiten. Hier habt ihr ein Blatt Papier. Sucht euch eine Klassenvereinbarung aus, die euch gefällt, und zeichnet dann mitten auf euer Blatt, wie ihr selbst etwas Hilfreiches tut, das mit dieser Vereinbarung zusammenhängt. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)
 - Zeichnet nun bitte eine weitere Person, der eure Tat hilft oder die von ihr betroffen ist. Schaut mal, ob ihr zeichnen könnt, wie es dieser Person geht und womit sie ihrerseits reagieren wird. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)
 - Und nun zeichnet noch eine weitere Person dazu, die auch von diesen freundlichen Gesten und Handlungen betroffen sein könnte. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)"
- mit den Augen dafür, dass sie sich um unser System kümmert!
- Auf die Plätze, fertig, LOS!"

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- „Alles, was wir tun, hat Auswirkungen, alles, was wir sagen, macht einen Unterschied. Je bedachter wir in unseren Handlungen und Worten sind, desto positiver beeinflussen wir das System, in dem wir uns befinden. Überlege dir mal, wer in diesem Raum dazu beiträgt, dass du dich gerne hier in diesem System aufhältst und lernst. (Pause.)
- Ich werde euch gleich auffordern, von dort, wo ihr seid, diese Person anzulächeln oder ihr ein ‚Daumen hoch‘ zu signalisieren. Dankt ihr

SPÄTE GRUNDSCHULE

ABSCHLUSSPROJEKT

Eine bessere Welt gestalten

SEE Learning Abschlussprojekt

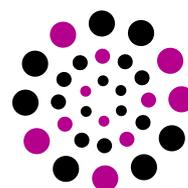
Eine bessere Welt gestalten

Ziel

Die Ziele des Abschlussprojekts von SEE Learning sind:

- 1 den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, das Wissen und die Fertigkeiten zu integrieren, die sie in den vorhergehenden Lernerfahrungen erworben haben,
- 2 ein bestimmtes Anliegen zu erkunden und darüber gemeinschaftlich die Fähigkeit zu mitfühlendem systemischem Denken zu entwickeln,
- 3 die Schüler*innen zu mitfühlendem Handeln anzuregen, das sich positiv auf sie selbst, ihre Schule und die größere Gemeinschaft auswirken wird.

Primäre Kernkomponente



Gemeinschaftliches & globales Engagement

Übersicht

Das Abschlussprojekt von SEE Learning ist eine Aktivität für alle Schüler*innen Ihrer Klasse, die in konkretes Handeln mündet. Es ist in acht Schritte unterteilt, die jeweils in einer oder mehreren Einheiten behandelt werden können. Zunächst stellen sich die Schüler*innen vor, wie es wäre, wenn sich die ganze Schule mit SEE Learning beschäftigen und alle Freundlichkeit und Selbstmitgefühl praktizieren würden. Die Kinder halten ihre Vision in einer Zeichnung fest und vergleichen diese danach mit ihren tatsächlichen Erfahrungen an der Schule. Anschließend wählen sie einen spezifischen Bereich aus und stellen eine Reihe individueller und kollektiver Aktionen zusammen. Nach der konkreten Umsetzung dieser Schritte reflektieren die Kinder ihre Erfahrungen und teilen ihre Erkenntnisse und Einsichten mit anderen. Am Ende des Kapitels finden Sie weitere Informationen zu den Prinzipien für die Durchführung des Abschlussprojekts und der Rolle der Lehrperson.

Umsetzung des Projekts

Das Projekt gliedert sich in acht Schritte, und für die Durchführung sind mindestens acht Einheiten nötig. Den Schüler*innen ausreichend Zeit zu geben, über mehrere Wochen hinweg an dem Projekt zu arbeiten, fördert ihr Engagement für diesen Prozess und macht verkörpertes Verständnis möglich. Lesen Sie die Informationen zu den einzelnen Schritten sowie die Hinweise am Ende dieses Abschnitts, bevor Sie den Prozess mit Ihren Schüler*innen beginnen.

Schritt 1: Die Vision einer freundlichen und mitfühlenden Schule entwerfen

Lernziel

Die Schüler*innen kommen gruppenweise zusammen und zeichnen, wie eine möglichst freundliche und mitfühlende Schule aussehen, sich anhören und sich anfühlen würde.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung aus dem Curriculum, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.

- 2 Erklären Sie das Vorhaben des heutigen Tages.

„Erinnert euch daran, was wir über Warmherzigkeit, resiliente Zonen, Emotionen und Mitgefühl gelernt haben. Wie wäre es, wenn sich an unserer Schule alle mit diesen Themen beschäftigen würden, so wie wir das getan haben? Wie würden sie sich dann verhalten? Was würden sie tun? Wie sähe es an der Schule aus? Schließt die Augen und stellt euch das eine Minute lang vor.

Stellt euch vor, ihr spaziert durch die Schule. Was seht ihr? Was tun die Menschen? Was sagen sie zueinander?“

- 3 Halten Sie die Antworten der Kinder auf einem Papierbogen unter drei Überschriften fest: „Sehen“, „Hören“, „Tun“. Schreiben Sie auf, was die Schüler*innen sagen: Was sehen sie in ihrer Vorstellung, was hören sie, und was tun die Menschen in einer solchen freundlichen und mitfühlenden Schule? Stellen Sie anschließend zusätzliche Fragen und erweitern Sie die Liste:

„Was empfinden die Leute in ihrem Körper? Was tun sie, um in ihrer resilienten Zone zu bleiben?

Wie respektieren diese Menschen ihre jeweiligen Unterschiede?

Wie praktizieren Kinder Mitgefühl oder Freundlichkeit sich selbst gegenüber?

Wie sieht das in eurer Vorstellung aus?

Was ist, wenn eine schwierige Situation auftritt? Wie gehen die Menschen in eurer Vorstellung damit um? Was würden sie tun?“

- 4 Lassen Sie die Schüler*innen zu zweit oder zu dritt zusammenkommen, um auf Papierbögen gemeinsam große Zeichnungen anzufertigen.

„Denkt an die tollen Ideen, die ihr zusammengetragen habt, an alle diese Sachen hier auf der Liste. (Pause.) Sucht euch eine Sache aus, die ihr gern zeichnen möchtet: Eine Idee, die ihr besonders gut findet und die ihr gern anderen mitteilen möchtet, damit sie unsere

*Vision einer freundlicheren Schule besser verstehen können. (Pause.) Hebt die Hand, wenn ihr wisst, was ihr gern zeichnen möchtet. Sucht euch dann zwei Partner*innen aus, die zusammen mit euch an eurem Plakat arbeiten. Achtet darauf, dass jedes Kind in eurem Trio Ideen zu eurem Poster beiträgt und es zeichnend oder schreibend mitgestaltet.“ (Wiederholen Sie das, bis alle Kinder zu Gruppen zusammengefunden und eine spezifische Idee im Kopf haben, die sie illustrieren möchten.)*

Hinweis: Haben Ihre Schüler*innen noch nie oder erst selten gemeinsam ein Bild gemalt, dann machen Sie gemeinsam eine weitere Liste mit wichtigen Aspekten für eine sorgsame Zusammenarbeit, damit alle Beteiligten zufrieden und stolz sein können auf die gemeinsam kreierte Werke.

- 5 Hängen Sie die Bilder im Klassenzimmer oder im Flur auf. Laden Sie die Kinder zu einem „Rundgang durch die Ausstellung“ ein, um in Stille oder von ruhiger Musik begleitet die Poster genau zu betrachten. Dabei sollen sie sich eine Sache aussuchen, die ihnen besonders gut gefällt, und sich überlegen, was sie daran so schätzen.
- 6 Lassen Sie die Schüler*innen auf ihre Plätze zurückkehren oder zum Kreis zusammenkommen und einander erzählen, was ihnen auf den Bildern besonders gefällt und warum das so ist.

Hinweis: Steht Ihnen ausreichend Zeit zur Verfügung, dann führen Sie diesen Austausch in der ganzen Gruppe durch. Ist die Zeit begrenzt, lassen Sie die Schüler*innen zu zweit zusammenkommen und sich untereinander austauschen. Erinnern Sie die Kinder daran, dass ein Gespräch zwischen Partner*innen darauf abzielt, dass sich alle Beteiligten gehört und verstanden fühlen. Schließen Sie die Einheit ab, indem Sie um zwei bis vier „ernannte Freiwillige“ bitten: Kinder, die von ihren Partner*innen ermuntert werden, auch den anderen der Gruppe zu sagen, was sie im Zweiergespräch geäußert haben. Ist den Kindern diese Art von Austausch nicht vertraut, dann erinnern Sie sie an achtsames Zuhören; unter Umständen ist es ratsam, den Austausch zu zweit zuerst exemplarisch vorzuführen.

- 7 Kündigen Sie an, dass sich die Klasse in der nächsten Einheit überlegen wird, was sie dazu beitragen kann, dass sich die Realität an der Schule diesen Bildern annähert.

Notizen

Schritt 2: Die Vision mit der Realität abgleichen

Lernziel

Die Kinder gleichen ihre Vision der „freundlichsten Schule aller Zeiten“ mit dem tatsächlichen Geschehen an ihrer Schule ab, um sowohl Stärken auszumachen als auch Bereiche zu erkennen, die verbessert werden könnten.

1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, die den Schüler*innen ermöglicht, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.

2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor:

„Wir haben gelernt, wie wir uns selbst und anderen freundlich begegnen können, und möchten dieses Wissen mit anderen an unserer Schule teilen. Dazu schauen wir, wo es in unserer Schule nicht ganz so freundlich aussieht, wie es eigentlich möglich wäre, und überlegen, was wir tun können, um diese Situation zu verbessern.“

3 Fordern Sie die Schüler*innen zu einem erneuten Ausstellungsrundgang auf, um sich die aushängenden Zeichnungen unter folgenden Aspekten nochmals anzuschauen.

„Wo sieht es an unserer Schule schon so aus? Wo geschieht hier so etwas bereits? Was geschieht an unserer Schule noch nicht?“

4 Bitten Sie die Schüler*innen, sowohl aufzuzählen, was bereits geschieht, als auch Dinge zu nennen, die noch nicht ganz so ablaufen, wie es ihrer Ansicht nach möglich wäre. Stellen Sie eine Liste zusammen, damit die Kinder später leichter entscheiden können, woran sie arbeiten möchten. (Mögliche Vorschläge könnten sein: die Mittagszeit oder die Pausen inklusiver zu gestalten, die Schule sauberer und ordentlicher zu halten, allen ein Gefühl von Zugehörigkeit zu vermitteln, Strategien zu entwickeln, um allen zu vermitteln, wie wir einander respektvoll begegnen können usw.)

Hinweis: Nennen die Kinder Probleme, die auf eine einzelne Person oder einen einzelnen Vorfall verweisen (beispielsweise: „Thomas hat mich geschubst“), dann formulieren Sie diese allgemeingültig um (und halten Sie also beispielsweise fest: „Manchmal werden Kinder von anderen geschubst.“).

5 Arbeiten Sie auf eine einstimmige Entscheidung für einen Bereich hin, auf den sich alle konzentrieren werden. Sie können Freiwillige bei jedem einzelnen Punkt auf der Liste erklären lassen, warum dieser Bereich für eine mögliche Veränderung besonders wertvoll ist, bis alle Punkte abgehandelt sind. Eine andere Option besteht darin, die Klasse in so viele Gruppen aufzuteilen, wie Punkte gesammelt wurden; die Gruppen überlegen gemeinsam, was dafür spricht, dass sich die Klasse für den Bereich entscheidet, der ihnen zugeordnet wurde.

Das verlangt von den Schüler*innen, sich für eine Idee einzusetzen, die sehr wahrscheinlich nicht von ihnen stammt, und fördert damit ihre Fähigkeit empathisch zu sein und verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen. Je nach Ihrem spezifischen Kontext können Sie für diesen Schritt einen weiteren Tag veranschlagen, um sowohl den derzeitigen Fähigkeiten Ihrer Schüler*innen bestmöglich gerecht zu werden als auch ihrem Wunsch, sich eingehend mit dieser Wahl auseinanderzusetzen. Ebenso wie der praktische Punkt, für den sich die Schüler*innen letztendlich entscheiden, birgt dieser Prozess Vorzüge, die Sie nutzen können.

- 6 Wurde jeder einzelne Vorschlag erörtert, engen Sie die zur Auswahl stehenden Bereiche ein; die Klasse sollte sich letztlich möglichst einstimmig entscheiden. Sie können allen Schüler*innen zwei farbige Klebepunkte geben, um damit für ihre*n Favoriten zu stimmen; werten Sie vor der Klasse aus, welche beiden Themen am meisten Stimmen erhalten haben. Klären Sie mit der Gruppe, ob sie einverstanden ist, sich zunächst einem dieser Bereiche zu widmen, während die anderen Punkte auf einer Art „Warteliste“ oder „Parkplatz“ für spätere Verbesserungsmöglichkeiten verbleiben. Diese Liste kann dazu dienen, sich im Laufe des Schuljahres für einen eher kurzzeitigen Fokus inspirieren zu lassen, zum Beispiel vor der Pause, vor dem Mittagessen, vor der Schulversammlung oder um die Klasse auf eine Vertretungslehrperson vorzubereiten.
- 7 Geben Sie den Schüler*innen Gelegenheit, einen Konsens zu entwickeln; bedenken Sie dabei, dass sich Themen mittlerer Komplexität (weder zu schwierig noch zu leicht, weder zu groß noch zu klein), die gleichzeitig für die Schüler*innen relevant sind (d.h. ihnen am Herzen liegen) am besten dazu eignen, systemisches Denken zu üben.
- 8 Hat sich die Klasse für einen Bereich entschieden, kündigen Sie an:

„Morgen erstellen wir ein Interdependenz-Diagramm für den Bereich, für den wir uns entschieden haben: Wir überlegen, wer daran beteiligt ist, warum dieses Problem auftreten mag und wie diese Aspekte zusammenhängen. (Pause.) Denkt einen Moment lang nach und überlegt euch eine Sache, die wir anderen beibringen oder für andere tun könnten, um der Lösung des Problems, für das wir uns entschieden haben, einen Schritt näherzukommen. (Pause.)

*Wendet euch dem Kind neben euch zu; kommt zu zweit oder zu dritt zusammen und tauscht euch über eure Ideen aus. Hört aufmerksam zu, was die anderen von ihren Ideen erzählen. (Geben Sie den Kindern Zeit für einen Austausch.) Heute werden wir in der Gruppe nur einige eurer Ideen hören; bei unserem nächsten Treffen sprechen wir dann mehr darüber. (Pause.) Hatten eure Partner*innen eine spannende Idee, die alle hören sollten? Lassen Sie zwei bis vier Freiwillige erzählen, um einen Ausblick auf die nächste Sitzung vorzubereiten. Bringen Sie Ihre Wertschätzung für den Verlauf und die Ergebnisse der Gruppenarbeit zum Ausdruck; lassen Sie die Kinder wissen, wie sehr Sie sich schon darauf freuen, was im nächsten Schritt geschehen wird.“*

Schritt 3: Das Thema über Interdependenz ergründen

Lernziel

Die Schüler*innen erkunden über Interdependenz-Zeichnungen, welche Personen und Umstände an dem Thema beteiligt sind, für das sie sich entschieden haben.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen zu ermöglichen, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Erinnern Sie die Klasse an die Diskussion der letzten Einheit, bei der sich die Kinder für ein Thema entschieden und danach überlegt haben, wie sie dieses angehen könnten. Wenn Ihnen das für Ihre Gruppe sinnvoll erscheint, können Sie in dieser Einheit noch etwas Zeit für diesen Schritt aufwenden.
- 3 Erklären Sie den Inhalt der heutigen Einheit.
- 4 Zeichnen Sie fünf Spalten mit den folgenden Überschriften auf einen großen Papierbogen oder an die Tafel: Wer? Was? Wo? Wann? Warum?

„Wer ist beteiligt? Lasst uns die beteiligten Menschen zeichnen oder aufzählen.

Was tun diese Menschen? Was passiert?

Wann passiert das?

Wo passiert das?

Warum geschieht das?“

- 5 Lassen Sie die Schüler*innen zu viert oder zu fünft zusammenkommen. Die Kinder können entweder eigenständig Gruppen bilden oder von Ihnen eingeteilt werden, um die Gruppen in Hinblick auf den Entwicklungsstand, schulische Stärken und Anforderungen divers zu gestalten.
- 6 Erklären Sie das weitere Vorgehen: Jede Gruppe schreibt oder zeichnet das zentrale Thema mitten auf einen großen Papierbogen. Drum herum zeichnen und/oder schreiben sie Dinge

und Personen, die mit diesem Thema zu tun haben, und verbinden sie über einen Strich mit dem zentralen Thema.

„Ihr könnt euch zunächst etwas aus der Wer?/Was?/Wo?/Wann?/Warum?-Übung aussuchen. Wer ist noch darin verwickelt?“

(Geht es beispielsweise um Müll an der Schule, dann sind das diejenigen, die ihren Müll nicht wegräumen, alle anderen, die den Müll sehen müssen, die Menschen, die den Müll später wegräumen müssen usw. Beim Thema Mobbing zählen dazu alle, die dabei zusehen, Lehrpersonen, andere Erwachsene, die Familie des mobbenden Kindes, die Familie des Kindes, das gemobbt wird usw.)

Bitte beachten Sie: Obwohl Mobbing hier als Beispiel angeführt wird, sollten Sie lieber ein einfacheres Thema finden, das Ihre Schüler*innen effektiv und praktisch angehen können.)

- 7** Gehen Sie durch den Raum und helfen Sie den einzelnen Gruppen, die verschiedenen Aspekte der Interdependenz-Zeichnungen zu durchdenken. Die Kinder sollten den Diagrammen immer mehr Situationen und Menschen hinzufügen, die mit dem Thema zu tun haben, und damit zunehmend komplex gestalten.

- 8** Lässt die erste Ideenflut nach, und es wird etwas ruhiger, bitten Sie die Klasse um ihre Aufmerksamkeit und erklären Sie:

„Was ihr gezeichnet habt, steht alles mit dem zentralen Thema in der Mitte in Verbindung. Lasst uns jetzt an eine andere Ebene von Verbindungen denken! Inwiefern haben die Aspekte, die ihr festgehalten habt, miteinander zu tun? Besprecht in eurer Gruppe, welche weiteren Verbindungen ihr erkennen könnt. Ihr könnt diese Verbindungen über Striche kenntlich machen.“ (Verdeutlichen Sie das am Beispieldiagramm der Klasse, während Sie diese Aufgabe vorstellen.)

- 9** Lassen Sie die einzelnen Gruppen ihre Diagramme vorstellen, während sie den Rest der Klasse fragen:

„Was gehört noch zu diesem Thema? Welche Verbindung könnten wir unserer Zeichnung noch hinzufügen?“

- 10** Wenn alle ihre Diagramme vorgestellt haben, fragen Sie:

„Wie sähe es aus, wie würde es sich anhören, wie würde es sich anfühlen, wenn dieses Problem gelöst wäre? Wenn diese Sache an dieser Schule einfach kein Problem mehr wäre? Wie sähe das aus? Wie würde es sich anhören? Wie würde es sich anfühlen? (Pause.) Tragen Sie einige Ideen zusammen, bevor Sie den Kindern eröffnen, dass sie in einem nächsten Schritt genau darauf hinarbeiten werden!“

Schritt 4: Die Situation verbessern

Lernziel

Die Schüler*innen erkunden, was sie konkret tun können, um das Problem anzugehen, das sie für ihre Schule identifiziert haben.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Erinnern Sie die Klasse an die Gruppenarbeit der letzten Einheit; frischen Sie die energiegeladene und angeregte Stimmung auf, mit der die Kinder ihr Interdependenz-Geflecht zusammengestellt hatten. Erklären Sie den Inhalt des heutigen Treffens: Die Kinder werden überlegen, was sie konkret tun können, um die Situation in Bezug auf ... (nennen Sie das gewählte Anliegen) zu verbessern.
- 3 Kommen Sie nochmals in den gleichen Gruppen wie in der vorherigen Sitzung zusammen, und laden Sie die Kinder ein, ihre Interdependenz-Diagramme zu betrachten.

*„Schauen wir uns die Menschen auf unseren Plakaten an: Was brauchen sie?
Was empfinden sie? Was könnte ihnen helfen?“*

Seht ihr etwas auf den Plakaten, das wir mit der Hilfe der ganzen Klasse verbessern könnten?

Seht ihr etwas auf den Plakaten, das ihr selbst, durch euer eigenes Zutun verbessern könntet?“

- 4 Halten Sie die Vorschläge der Kinder in zwei Spalten fest: „Individuelles hilfreiches Handeln“ für das, was einzelne Kinder tun könnten, und „Hilfreiches Handeln der ganzen Klasse“ für das, was die Klasse tun könnte. Sie können die Spalten auch mit „Ich kann...“ bzw. „Wir können...“ betiteln.
- 5 Stellen Sie bei Bedarf Fragen, um weitere Ideen zu stimulieren. (Wenn jemand Müll auf den Boden wirft, gibt es fast immer andere, die das sehen. Was könnten sie tun?)

Später kommen vielleicht andere Schüler*innen vorbei? Was könnten sie tun?)

- 6 Kündigen Sie an, dass es beim nächsten Mal darum gehen wird, diese Vorschläge in die Tat umzusetzen, um die Situation zu verbessern.

Notizen

Tipps für den Unterricht

Konkrete Maßnahmen der ganzen Klasse könnten beim Thema Müll an der Schule beispielsweise so aussehen:

- Als Klasse könnten wir:
 - ① Plakate mit Aussagen zu diesem Thema gestalten (Respekt für unsere Schule; gegenseitige Hilfe)
 - ② Mit Erwachsenen darüber sprechen, wie wir die Schule sauber halten können.
 - ③ Kinder in anderen Klassen über das Thema informieren.
 - ④ Bei Klassenversammlungen oder Zusammenkünften im Kreis unsere Erfahrungen mit diesem Thema einbringen und darüber sprechen, wie es sich für uns anfühlt und was wir von anderen Kindern und Erwachsenen brauchen.
- Individuelle Aktionen der Schüler*innen könnten beispielsweise so aussehen:
 - ① Ich könnte eine erwachsene Person informieren.
 - ② Ich könnte die Person, die Müll auf den Boden wirft (oder sich unfreundlich verhält) ansprechen und bitten, damit aufzuhören.
 - ③ Ich könnte andere unterstützen, wenn ich sehe, dass sie sich richtig verhalten.
 - ④ Ich könnte Müll, der herumliegt, aufheben und ordnungsgemäß entsorgen.

Regen Sie die Schüler*innen an, das Problem eingehend zu untersuchen und mehr darüber herauszufinden. Das könnte – wenn möglich – beispielsweise folgendermaßen aussehen:

- Laden Sie die Personen, die im Interdependenz-Diagramm aufgeführt wurden, in Ihre Klasse ein, damit die Schüler*innen ihre Perspektive hören und ihnen Fragen stellen können.
- Lassen Sie die Kinder überlegen, welche Fragen sie ihren Eltern oder Erzieher*innen gerne stellen würden. Fügen Sie diese Fragen den Informationen zum Verlauf des Abschlussprojekts hinzu, die die Kinder mit nach Hause nehmen. Das Beantworten dieser Fragen sollte optional bleiben, beziehen Sie eventuelle Antworten in den Diskussionsprozess ein.
- Bestärken Sie die Schüler*innen darin, unmittelbar zu beobachten, was in der Schule mit ihrem gewählten Fokus zusammenhängt. Unterstützen Sie die Kinder darin, spezifische Bereiche zu identifizieren, auf die sie achten und in spätere Diskussionen einbringen können.

Schritt 5: Individuelle Schritte planen

Lernziel

Die Schüler*innen wählen aus, was sie selbst konkret tun möchten, um das Anliegen zu unterstützen, für das sich die Klasse entschieden hat.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor.
- 3 Gehen Sie die zuvor erstellte Liste „Ich kann...“ bzw. „Individuelles hilfreiches Handeln“ nochmals durch. Sprechen Sie darüber, was den Kindern hilft, das Verhalten, für das sie sich entschieden haben, konkret umzusetzen bzw. was ihnen dabei im Weg steht (z.B.: sich daran erinnern, mutig sein, an etwas dranbleiben...). Lassen Sie die Kinder wissen, dass sie den Fortschritt des Projekts regelmäßig als ganze Klasse besprechen werden.
- 4 Geben Sie allen einen Klebezettel, auf den die Kinder ihren Namen und die konkrete Handlung (bzw. die Nummer dieser Aktivität auf der Liste) schreiben, die sie tun möchten. Lassen Sie die Kinder ihren Zettel neben den entsprechenden Punkt auf der Liste kleben. Wenn Sie keine Klebezettel haben, können die Kinder einfach ihren Namen neben den Punkt schreiben, den sie übernehmen möchten. Sie können eine Erweiterung der Liste für die Zettel vorbereiten, die dann wie ein Balkendiagramm erscheinen.
- 5 Fragen Sie, ob jemand bereit ist, zwei Dinge von der Liste zu übernehmen. Diese Kinder markieren auch diesen zweiten Punkt mit einem Zettel oder ihrem Namen.
- 6 Kommen Sie als Gruppe oder im Kreis zusammen, so dass alle die eben erweiterte Liste zu „Ich kann...“ oder „Individuelles hilfreiches Handeln“ sehen können. Die Kinder schauen, wo sich andere aus der Klasse eingetragen haben, und nehmen sich einen Moment Zeit, um ihre Wertschätzung für ein Kind oder eine kleine Gruppe zu formulieren. Geben Sie für jede Kategorie ein Beispiel (z.B. „Ich finde es schön, dass X sagt, sie wird andere einladen mitzuspielen, weil ich selbst manchmal nicht weiß, mit wem ich spielen kann.“ (Anstatt hier einzelne Schüler*innen zu nennen, verwenden Sie den Namen des Klassenmaskottchens oder eines Erwachsenen, den alle kennen und respektieren, z.B. die Schulleitung, Krankenpfleger*in, Bibliothekar*in, Hortaufsicht, Hausmeister*in...), oder „Ich finde es toll, dass sechs Kinder beschlossen haben, freundliche Dinge zu sagen, denn das trägt dazu bei, dass wir uns alle wohler fühlen, wenn wir zusammen lernen und spielen.“). Planen Sie ausreichend Zeit ein, damit jedes Kind seine Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen kann; geben Sie auch die Option, nichts zu sagen und das Wort weiterzugeben.

7. Erinnern Sie die Kinder an die Zusage, die gekennzeichneten Aktionen tatsächlich konkret umzusetzen. Zum Abschluss dieser Runde, bevor die Gruppe zur nächsten Aktivität übergeht, spricht jedes Kind die Handlung, für die es sich entschieden hat, laut aus und klatscht sich mit anderen ab („high-five“ – einzeln mit der Lehrperson, falls dazu Zeit ist, ansonsten mit eine*r Partner*in, nachdem beide ihren Fokus benannt haben.).

Notizen

Schritt 6: Kollektives Handeln planen

Lernziel

Die Schüler*innen entscheiden, was sie als Klasse gemeinsam tun möchten, um ihr gewähltes Anliegen zu unterstützen.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor.

*„Überlegt einen Moment, welche hilfreichen Aktionen ihr seit unserer letzten Diskussion unternommen habt. (Pause.) Kommt zu zweit zusammen und erzählt euch gegenseitig eine Sache, die ihr in dem Bereich getan habt, den ihr euch ausgesucht habt, und wie sich das angefühlt hat. Falls ihr noch nichts unternommen habt, erzählt eurer*euerm Partner*in, was euch eurer Meinung nach abgehalten hat, euer Vorhaben in die Tat umzusetzen. (Geben Sie den Kindern Zeit für einen Austausch.) Wir werden aus jedem gewählten Bereich ein Beispiel hören. Wer möchte seine*n Partner*in für den ersten Punkt vorschlagen? (Lesen Sie die Beschreibung aus der Liste vor. Wiederholen Sie das für jeden Punkt.) Vielen Dank an alle, die heute etwas mitgeteilt oder jemanden vorgeschlagen haben. Wünscht nun alle euren Partner*innen alles Gute in ihrem Bemühen, ihre Zusage in die Tat umzusetzen.“*

 - Wenn es in Ihrem Kontext stimmig ist, können Sie diese Lernerfahrung erweitern und die Schüler*innen, die in ihrem gewählten Bereich noch nichts unternommen haben, um freiwillige Rückmeldungen bitten.
 - Überlegen sie gemeinsam, was sie daran gehindert hat, und unterstützen Sie die Kinder in angemessener Weise mit Ideen oder Ermutigung.
- 3 Erinnern Sie die Kinder an die Liste „Wir können...“ bzw. „Hilfreiches Handeln als ganze Klasse“.
- 4 Bitten Sie die Kinder, sich drei Dinge aus der Liste „Hilfreiches Handeln als ganze Klasse“ auszusuchen, die sie gern zusammen tun möchten. Nehmen Sie sich Zeit, über die Punkte zu sprechen, bevor sie auf einen Konsens hinarbeiten.
- 5 Die Schüler*innen bilden Gruppen zu den jeweiligen Aktionen für die Klasse. Wenn möglich, sollte es zu jeder der drei ausgewählten Hilfsaktionen zwei Gruppen geben.

- 6 Jede Gruppe zeichnet (und/oder schreibt) ihre Klassenaktion mitten auf einen großen Papierbogen. Anschließend schreiben die Kinder in Form eines Interdependenz-Diagramms auf, was sie dazu benötigen bzw. was mit dieser Aktion verbunden ist. (Haben sie sich beispielsweise dafür entschieden, Info-Plakate aufzuhängen, dann zeichnen sie die Plakate in die Mitte und listen rundherum all die Dinge auf, die sie dafür benötigen, wie große Papierbögen, bunte Stifte, Orte, an denen die Poster aufgehängt werden können, die entsprechende Erlaubnis der Lehrpersonen usw.)
- 7 Laden Sie die Schüler*innen ein, das Plakat der anderen Gruppe zur selben Klassenaktion anzuschauen und anschließend darüber nachzudenken, ob sie ihrer eigenen Zeichnung etwas hinzufügen möchten.
- 8 Lassen Sie die Gruppen Sprecher*innen wählen, um dem Rest der Klasse jede Zeichnung vorzustellen.
- 9 Auf der Grundlage ihrer Poster stellen die Schüler*innen für jede der drei Klassenaktionen eine Liste mit erforderlichen konkreten Schritten auf. „Um dies zu tun, müssen wir zuerst... tun.“
- 10 Kündigen Sie an, dass in der nächsten Einheit beginnen werden, diese kollektiven Aktionen umzusetzen. Zeigen Sie nun nochmals die Liste zu individuellem Handeln. Die Kinder können ihren Klebezettel an einen anderen Punkt bewegen oder an Ort und Stelle belassen; laden Sie sie dann ein, sich zu verpflichten, diesen Punkt so in die Tat umzusetzen, dass sie in der nächsten Sitzung davon berichten können.

Tipps für den Unterricht

Sie können das Thema und die Dinge, die die ganze Klasse tun kann, als Aussagen festhalten, z.B.: „Um die Situation in Bezug auf ... zu verbessern, hat unsere Klasse beschlossen, ... zu tun.“ Die Sätze können an den Wänden aushängen, um die Kinder an die gemeinsame Aufgabe zu erinnern.

Notizen

Schritt 7: Gemeinsam Handeln

Lernziel

Die Schüler*innen werden individuell und kollektiv tätig, um die Schule zu einem besseren Ort zu machen; gleichzeitig reflektieren und verbessern sie diesen Prozess fortlaufend.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Geben Sie einen Überblick über die heutige Einheit.
- 3 Erinnern Sie die Kinder an die Liste „Wir können...“ bzw. „Hilfreiches Handeln als ganze Klasse“.
- 4 Bitten Sie die Kinder, zu zweit zusammenzukommen. Fragen Sie:
*„Ist es euch gelungen, die hilfreichen Aktionen, über die wir letztes Mal gesprochen haben, in die Praxis umzusetzen? Wenn ja, erzählt euren Partner*innen davon. Wenn ihr es nicht geschafft habt, erzählt euren Partner*innen, warum das eurer Meinung nach so ist.“*
- 5 Diskutieren Sie den Zweier-Austausch mit der ganzen Gruppe; besprechen Sie anhand der folgenden Fragen, was die Kinder getan haben.
*„Was hast du konkret getan, und was ist dann geschehen?
Ist irgendetwas Positives geschehen?
Ist etwas Unerwartetes geschehen?
Wie hat es sich angefühlt, diese Sache zu tun?
Hast du etwas dabei gelernt?
Möchte jemand eine andere hilfreiche Aktion aus unserer Liste ausprobieren?
Gibt es eine hilfreiche Aktion, die wir der Liste hinzufügen sollten?“*
- 6 Gehen Sie die Liste der vorbereitenden Schritte für die gemeinsame Aktion der Klasse erneut durch. Entscheiden Sie, was davon getan wird und in welcher Reihenfolge dies geschehen soll. Schauen Sie, ob der Liste noch Punkte hinzugefügt werden müssen.
- 7 Planen Sie mit der ganzen Klasse, wie der erste Punkt auf der Liste konkret angegangen werden soll. Achten Sie darauf, dass alle Kinder an diesem Prozess beteiligt sind. Jedes Kind übernimmt eine spezifische Aufgabe, die es sich entweder selbst oder mit Ihrer Hilfe

auswählt. Es ist völlig in Ordnung, wenn sich mehrere Kinder für die gleiche Handlung entscheiden.

- 8** Wiederholen Sie diesen Schritt (**Schritt 7**) mehrmals, während die Kinder mit ihrem kollektiven Handeln Fortschritte erzielen; klären Sie dabei jedes Mal, wie es mit den individuellen Aktionen aussieht, und laden Sie die Kinder ein, zusätzliche Schritte zu unternehmen.

Tipps für den Unterricht

- Je nachdem, was für Ihre Klasse besser passt, können Sie die kollektiven Klassenunternehmungen entweder nacheinander angehen und jeweils abschließen, bevor Sie zur nächsten übergehen, oder sich mehrere Schritte gleichzeitig vornehmen.
- Hängen Sie die Übersicht zu den Gruppenaktionen weiterhin gut sichtbar auf und werten Sie die Fortschritte regelmäßig mit der ganzen Klasse aus.
- Passen Sie den Plan fortlaufend an, wenn die Schüler*innen den Eindruck haben, dass bestimmte Aktionen besser funktionieren als andere und/oder andere Aktionen hinzugefügt werden sollten.

Notizen

Step 8: Auswerten, Reflektieren, Feiern!

Lernziel

Die Schüler*innen reflektieren ihre Erfahrungen und teilen sie mit anderen.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Geben Sie einen Überblick über die heutige Einheit.
- 3 Haben die Schüler*innen den gesamten Aktionsplan durchlaufen und abgeschlossen, reflektieren sie als Klasse anhand der folgenden Fragen:

„Was möchtest du den Rest des Schuljahres über weiter tun?

Worauf bist du besonders stolz?

Was hat am besten funktioniert? Wie wissen wir das?

Was hat nicht so gut funktioniert? Woran machen wir das fest?

Was ist dir im Verlauf dieses Projekts an den anderen in der Klasse aufgefallen?

Würdest du gern etwas verändern, oder sollten wir etwas anders machen, falls wir das Projekt wiederholen?

Was hast du darüber gelernt, wie wir ein freundlicheres Klassenzimmer/eine freundlichere Schule/eine freundlichere Gemeinschaft schaffen können?

Wie können wir die Dinge, die gut funktioniert haben, weiterhin praktizieren?

Wie können wir mit anderen teilen, was wir getan und gelernt haben?

Wie könnten wir unsere gemeinsame Arbeit feiern?“

- 4 Überlegen Sie, ob es möglich ist, die Anstrengungen der Schüler*innen zu feiern, indem andere von diesem Projekt erfahren, beispielsweise in Form einer Präsentation für die Schule, die Eltern oder andere Bezugspersonen.

Notizen

Richtlinien für das Abschlussprojekt

Wichtiger als das letztendliche Ergebnis ist der Prozess des Projekts. Dieser Verlauf ist so angelegt, dass er systemisches Denkvermögen zunehmend erweitert und gleichzeitig Wohlwollen und Mitgefühl für alle Beteiligten im Auge behält. Überlegen Sie sich, den Prozess (ebenso wie das Produkt) zu dokumentieren, um andere Lehrpersonen, die Schulverwaltung, Eltern und Bezugspersonen daran teilhaben zu lassen. Wir laden Sie herzlich ein, diese Dokumentation auch dem SEE Learning-Programm von Emory zur Verfügung zu stellen; achten Sie stets darauf, die notwendigen Einwilligungen zu erhalten, bevor Sie die Arbeit Ihrer Schüler*innen über die Schule hinaus verbreiten.

Das Abschlussprojekt kann initiiert werden, selbst wenn noch nicht alle Kapitel von SEE Learning abgeschlossen sind. Passen Sie das Material in diesem Fall leicht an, in dem Sie z.B. Fragen weglassen, in denen Begriffe vorkommen, mit denen die Schüler*innen noch nicht vertraut sind.

SEE Learning ist stets bemüht, eine stärkenbasierte Perspektive beizubehalten (anstelle einer defizitorientierten Perspektive), die eine bereits existierende Basis für konstruktive Veränderung anerkennt. Erinnern Sie die Schüler*innen demzufolge daran, dass Freundlichkeit und Mitgefühl an der Schule bereits in verschiedenster Form vorhanden sind, während sich die Kinder darauf konzentrieren, was verbessert werden kann. SEE Learning betont zudem die Handlungsfähigkeit der Kinder und ihr Vermögen, Veränderungen zu bewirken. Schon im Konzept von SEE Learning heißt es: „Auch wenn die Schüler*innen nicht umgehend weitreichende Veränderungen bewirken können, sind Veränderungen selbst im kleinen Rahmen wertvoll, da sich Veränderungen im Kleinen zu weitreichenden Veränderungen auswachsen und kleine Aktionen in der Summe größere Veränderungen kreieren können.“

Rolle der Lehrperson

Als Lehrperson kommt Ihnen in diesem Prozess eine moderierende Rolle zu. Sie begleiten Ihre Schüler*innen durch diesen Prozess und unterstützen sie darin, die geplanten Vorhaben umzusetzen. Begleitung heißt dabei nicht, Antworten vorzugeben oder den Kindern sagen, was zu tun ist, vielmehr regen Sie eigene Fragestellungen an und verweisen auf bereits vorhandenes Wissen und Fertigkeiten aus vorhergehenden SEE Learning-Lektionen. Diese sanftere Form von Begleitung nimmt zwar mehr Zeit in Anspruch, doch sie erlaubt den Schüler*innen, aus eigenen Fehlern und Missgeschicken sowie voneinander zu lernen.

Im Verlauf des Prozesses können Sie die Kinder an frühere Übungen und Aktivitäten im Rahmen von SEE Learning erinnern (z.B.: *Erinnert ihr euch an unsere Zeichnung zu Interdependenz? Inwiefern lässt sich das mit dieser Situation hier vergleichen?*) Ermuntern Sie die Schüler*innen, auch den Kindern Raum zu geben, die stiller sind oder weniger involviert erscheinen, damit sich

alle beteiligen und niemand ausgeschlossen wird. Sie können die aufgeführten Schritte gern um weitere Übungen aus dem Curriculum erweitern, beispielsweise Übungen zu Achtsamem Zuhören oder Reflexionen.

SEE Learning bietet Lehrkräften ein umfassendes Framework zur Kultivierung von sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenzen. Es umfasst neben altersspezifischen Lehrcurricula für Grund- und Mittelstufe auch Unterstützung und Struktur für die Vorbereitung, die Zertifizierung und die kontinuierliche Weiterbildung von Lehrpersonen. SEE Learning baut auf den führenden Methoden und Programmen des sozial-emotionalen Lernens (SEL) auf und erweitert diese jedoch auf der Grundlage neuester Erkenntnisse in der Pädagogik und der wissenschaftlichen Forschung. Es beinhaltet wichtige aktuelle Themen wie die Schulung der Aufmerksamkeit, das Kultivieren von Mitgefühl für sich selbst und andere, die Entwicklung von Resilienz (basierend auf den Erkenntnissen der Traumatherapie), sowie die Förderung einer systemischen Sichtweise und ethischer Entscheidungsbildung.

DAS SEE LEARNING FRAMEWORK

		DIMENSIONEN		
		GEWAHRSEIN	MITGEFÜHL	ENGAGEMENT
BEREICHE	PERSÖNLICH	 <p>Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung</p>	 <p>Selbstmitgefühl</p>	 <p>Selbstregulation</p>
	SOZIAL	 <p>Zwischenmenschliches Gewahrsein</p>	 <p>Mitgefühl für Andere</p>	 <p>Beziehungs- kompetenzen</p>
	SYSTEMISCH	 <p>Anerkennung von Interdependenz</p>	 <p>Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit</p>	 <p>Gemeinschafts- bezogenes & globales Engagement</p>



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Für mehr Informationen senden Sie eine E-MAIL an: seelearning@emory.edu
Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

ISBN 978-0-9992150-2-9



9 780999 215029