



**Frühe Grundschule**

Curriculum

**SOZIALES,  
EMOTIONALES  
& ETHISCHES  
LERNEN**

*Bildung von Herz und Verstand*

# Frühe Grundschule

## Curriculum

# SOZIALES, EMOTIONALES & ETHISCHES LERNEN

*Bildung von Herz und Verstand*



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



EMORY  
UNIVERSITY



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

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

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung &amp; Danksagung</b>	2
<b>Kapitel 1</b> Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen	15
<b>Kapitel 2</b> Resilienz fördern	51
<b>Kapitel 3</b> Stärkung der Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	121
<b>Kapitel 4</b> Umgang mit Emotionen	183
<b>Kapitel 5</b> Von- und übereinander lernen	223
<b>Kapitel 6</b> Mitgefühl für sich selbst und andere	247
<b>Kapitel 7</b> Wir sitzen alle im gleichen Boot	285
<b>SEE Learning Abschlussprojekt</b> Eine bessere Welt gestalten	319

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 1

# Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

## Übersicht

---

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

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

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

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

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

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

Lernerfahrung 3, „Freundlichkeit praktizieren“. Diese Lernerfahrung stützt sich auf die gemeinsamen Vereinbarungen – jetzt mit einem besseren Verständnis der Kinder dafür, was Freundlichkeit ist, und zudem mit der Absicht, die Vereinbarungen im Klassenzimmer konkreter und klarer zu machen.

Zuerst nehmen die Schüler\*innen an einer Einsichts-Aktivität teil, bei der sie die Klassenvereinbarungen in praktische Beispiele übersetzen und ausprobieren können. Anhand von Rollenspielen werden diese Beispiele vorgestellt und das Erlebte gemeinsam reflektiert. Dieser Prozess des „verkörperten Verstehens“ sollte im Laufe des Schuljahres weitergeführt werden und erleichtern, dass man sich im Laufe des Jahres immer wieder ganz konkret auf die Klassenvereinbarungen bezieht.

Lernerfahrung 4, „Freundlichkeit und Güte als innere Qualität“, zielt darauf ab, das Verständnis der Schüler\*innen von Freundlichkeit durch einige Geschichten zu vertiefen, die im Anschluss diskutiert werden. Wir verbinden Wohlwollen, Freundlichkeit bzw. Mitgefühl leicht mit äußeren Handlungen, wie z.B. jemandem Essen oder Geld zu geben, jemandem nette Dinge zu sagen oder jemandem aufzuhelfen, wenn er hingefallen ist.

Wenn jedoch die Absicht hinter diesen Taten und Worten darin besteht, einen Vorteil für sich selbst zu gewinnen, dann sehen wir das nicht als wahre oder echte Freundlichkeit und wir sehen es auch nicht als wirkliche Hilfe. Die Zielsetzung von SEE Learning besteht nicht darin, den Schüler\*innen zu sagen, was sie äußerlich tun sollen, oder sie dazu zu bringen, sich „passend“ zu verhalten; vielmehr soll es den Schüler\*innen helfen, eine echte innere Motivation zu entwickeln, das Bestmögliche in sich selbst und für andere zu suchen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schüler\*innen zunehmend lernen, wie wichtig innere Qualitäten und nicht nur äußere Verhaltensweisen sind.

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

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

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

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

### **Die Bausteine einer SEE-Lernerfahrung**

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

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

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

Schließlich endet jede Lernerfahrung mit einer Nachbesprechung, die den Schüler\*innen die Möglichkeit bietet, über die Lernerfahrung als Ganzes nachzudenken und ihre Gedanken, Gefühle und Fragen auszutauschen.

### **Zeit und Tempo**

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

### **Eine Friedensecke einrichten**

Vielleicht möchten Sie eine „Friedensecke“ einrichten, wo die Schüler\*innen sein können, wenn sie aufgebracht sind oder einfach etwas Zeit für sich selbst brauchen. Diese kann auch als guter Ort dienen, um Kunstwerke auszustellen, die von Ihren Schüler\*innen kreiert wurden, einschließlich Charts und Grafiken, die sie erstellen, Poster oder andere Materialien, die SEE Learning unterstützen. Einige Klassenzimmer haben Kissen, Stofftiere, spezielle Bilder, ein Poster der Resilienzzone (erklärt in Kapitel 2), Schneekugeln und Sanduhren, Musik, Bücher, Geschichten und andere Ressourcen. Erklären Sie Ihrer Klasse, dass die Friedensecke ein Ort ist, an dem sie Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst üben und einige der Dinge anwenden können, die sie in SEE Learning lernen.

Mit der Zeit kann es für ihre Schüler\*innen bereits nützlich sein, einfach an diesen Ort zu gehen, z.B. wenn sie das Bedürfnis verspüren, sich zu beruhigen oder auch um in ein körperliches Wohlbefinden zurückzufinden, weil sie die Friedensecke mit Sicherheit und Wohlbefindens in Verbindung bringen.

### **Persönliche Praxis der Schüler\*innen**

Schließlich werden Ihre Schüler\*innen Methoden erlernen, die sie für sich selbst anwenden können. SEE Learning ist sich bewusst, dass alle Schüler\*innen mit unterschiedlichen Methoden in Kontakt kommen. SEE Learning erweitert schrittweise angewandte Methoden. Gleichzeitig gilt es zu bedenken, dass wenn einige der Übungen nicht geschickt angegangen werden, es dazu führen kann, dass sich die Schüler\*innen eher schlechter als besser fühlen. Kapitel 1 bereitet den Boden für die persönliche Erfahrung vor, indem es eine sichere und fürsorgliche Umgebung schafft.

Kapitel 2 stellt daraufhin Methoden vor, die das Nervensystem beruhigen und regulieren. Im Anschluss daran werden im dritten Kapitel Methoden eingeführt, welche die Kultivierung der Aufmerksamkeit einbeziehen (was allgemein als „Achtsamkeitspraktiken“ bezeichnet wird). Kapitel 4 behandelt Ansätze und Praktiken, welche sich mit Emotionen befassen.

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

### **Persönliche Praxis der Lehrpersonen**

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

### **Weiterführende Literatur und Ressourcen**

Falls Sie das SEE Learning Konzept („SEE Learning Framework“), das im Begleitheft enthalten ist, noch nicht vollständig gelesen haben, empfehlen wir Ihnen, bis zu „Persönlicher Bereich“ zu lesen.

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

## Brief an Eltern und Erziehungsberechtigte



Datum: \_\_\_\_\_

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

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

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

### Erste Schritte im Kapitel 1

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

### Üben zu Hause

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

### Weiterführende Literatur und Ressourcen

Sie können auf die SEE Learning-Ressourcen im Internet zugreifen unter: [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

Im Deutschsprachigen Raum: [www.see-learning.ch](http://www.see-learning.ch) oder [www.see-learning.de](http://www.see-learning.de)

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

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

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

Die Grundlage von SEE Learning ist Mitgefühl und Warmherzigkeit. Von Anfang an ist es wichtig für die Schüler\*innen zu lernen, was Freundlichkeit ist und warum es für uns selbst wichtig ist. Wir alle wollen, dass uns freundlich begegnet wird, weil wir alle nach Glück und Wohlergehen streben. Niemand will Traurigkeit, Sorgen und Schwierigkeiten. Wenn wir das erkennen, können wir verstehen, warum wir anderen gegenüber Warmherzigkeit oder Wohlwollen zeigen können, weil auch sie, wie wir, glücklich und nicht

traurig sein wollen. (Hinweis: Die nächste Lernerfahrung wird dieses Verständnis – das gemeinsame Bedürfnis nach Mitgefühl bzw. Wohlwollen nutzen, um eine gemeinsam vereinbarte Liste von Klassenvereinbarungen zu erstellen, die eine sichere und produktive Lernumgebung unterstützen).

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## DAUER

30 Minuten

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

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

## ANKOMMEN | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 12 Minuten

#### Schritt-rein-Schritt-raus-Aktivität

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalte / Erkenntnisse

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

#### Erforderliche Materialien

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

#### Anleitung

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

### Beispielskript

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

- Nimm einen Schritt in den Kreis wenn du es magst, wenn die Leute freundlich zu dir sind, und nicht gemein.
- Sehen wir uns um. Sind wir alle hier?
- Es scheint, wir alle mögen es, wenn die Leute freundlich zu uns sind. Und jetzt zurücktreten.
- Sehen wir uns um. Es scheint, dass wir uns alle glücklicher fühlen, wenn die Leute freundlich und liebevoll zu uns sind.“

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 12 Minuten

Erinnern und Zeichnen –

Freundlichkeit und Warmherzigkeit

### Überblick

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

### Zu erkundender Inhalte / Erkenntnisse

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

## Erforderliche Materialien

- Papier für alle Schüler\*innen,
- Stifte zum Malen.

## Anleitung

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

## Tipps für den Unterricht

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

## Skript zum Durchführen der Aktivität

- *„Gehen wir zu unseren Plätzen zurück.*
- *Erinnerst du dich, wie wir gemerkt haben, dass es uns allen gefällt, wenn die Leute freundlich und warmherzig zu uns sind?*
- *Lasst uns für einen Augenblick still sein und an einen Moment denken, als jemand warmherzig zu uns war.*
- *Es könnte etwas ganz Besonderes gewesen sein oder es könnte etwas ganz Einfaches gewesen sein.*
- *Es könnte sein, dass dir jemand geholfen hat oder etwas Liebevolleres zu dir gesagt hat.*
- *Es könnte ein Freund oder eine Freundin sein, als ihr miteinander gespielt habt, oder jemand aus deiner Familie, der etwas für dich getan hat.*
- *Hebt eure Hand, wenn ihr einen Moment erinnert habt, in dem jemand freundlich zu euch war.*
- *Jetzt machen wir eine Zeichnung oder schreiben, wie das war, wie wir das erlebt haben.*
- *Nimm dein Blatt Papier und deine Stifte und lasst uns zeichnen oder schreiben. Wie sah es aus? Wie hat es sich angefühlt? Wie sahst du aus? Wie hast du dich gefühlt?*
- *Geben Sie den Schüler\*innen ein paar Minuten Zeit zum Zeichnen oder Schreiben und wenn sie sehen, dass die meisten bereit sind, laden Sie sie ein, zu erzählen.*
- *Okay, wir haben jetzt alle etwas gemalt, als jemand freundlich oder wohlwollend mit uns war.*

- *Wer möchte gerne seine Zeichnung mit uns teilen und uns von diesem Erlebnis erzählen?*
  - *Diese Zeichnung steht dir als Ressource zur Verfügung, auf die du zurückkommen kannst, wenn du eine Erinnerung an einen freundlichen Moment brauchst. Du bist immer willkommen, dich zu erinnern, was wir gemacht bzw. geübt haben, um positive Gefühle zu wecken.“*
- 

### **NACHBESPRECHUNG** | 3 Minuten

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

## Klassenvereinbarungen treffen

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, weiter zu erforschen, worin das Wesen von Freundlichkeit besteht, wie wir sie alle brauchen und von ihr profitieren. Dazu wird auf gemeinschaftlicher Basis eine Liste von Vereinbarungen für die Klasse erstellt, die eine physisch und emotional sichere und fürsorgliche Lernumgebung fördern. Diese Vereinbarungen selbst zu formulieren, hilft den Schüler\*innen, Freundlichkeit unmittelbar zu erkunden und auf diese Weise zu erkennen, welche Implikationen unser Bedürfnis nach Freundlichkeit im Kontext eines Raums, den wir mit anderen teilen, mit sich bringt.

Es fördert zudem ihre eigene Beteiligung an dem, was als konstruktives und nicht-konstruktives Verhalten im Klassenzimmer gilt, da sie sehen können, wie sie selbst und andere von den Punkten auf der Liste direkt betroffen sind. Es richtet die Kinder zudem dahin aus, sich mit der konkreten Präsenz anderer Menschen, sowie deren Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

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

## DAUER

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 24 Minuten

#### Klassenvereinbarungen treffen

#### Überblick

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder Tafel,
- Marker und Stifte.

## Anleitung

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

#### Tipps für den Unterricht

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

## Beispielskript

- „Lasst uns überlegen, wie es in unserer Klasse aussehen soll und eine entsprechende Liste erstellen.“
- Wir alle wollen glücklich und zufrieden sein, das ist also etwas, was uns allen gemeinsam ist.
- Wir haben auch erkannt, dass es uns glücklicher macht, wenn die Menschen freundlich zu uns sind.
- Könnte Freundlichkeit also eine Sache sein, die wir auf die Liste setzen? Was meint ihr dazu?
- Was könnte sonst noch auf dieser Liste stehen? Auf was wollen wir uns als Klasse einigen, damit wir uns in unserem Klassenzimmer wohl, sicher und geborgen fühlen können?
- Wie sieht es in unserem Klassenzimmer aus, wenn wir freundlich zueinander sind?“

(Diese Folgefragen können nicht nur von dem Kind, das den Vorschlag ursprünglich äußerte, sondern von allen beantwortet werden. Sagt ein Kind beispielsweise: „Freundlich sein“, können Sie erwidern: „Das ist eine tolle Idee. Und wie sieht ‚freundlich sein‘ aus?“ und daraufhin fragen: „Warum ist es uns wichtig, freundlich zu sein“. Sagt jemand: „Einander helfen“, könnten Sie nachfragen: „Wie sieht das aus, wenn wir einander helfen?“ und „Was würde passieren, wenn wir einander nicht helfen?“ Auf diese Weise bekommen die Schüler\*innen eine klarere Vorstellung davon, welche Implikationen jede Vereinbarung für die Klasse mit sich bringt.)

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 15 Minuten

(wenn möglich, an einem anderen Tag)\*  
Klassenvereinbarungen treffen

### Überblick

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Erforderliche Materialien

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

### Anleitung

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

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

- *„Das ist ein guter Anfang. Vielleicht können wir einige Punkte, die ähnlich sind, zusammenfassen und auf diese Weise einige grundlegende Vereinbarungen treffen, an die wir uns leicht erinnern können.*
- *Auf diesem Plakat steht: ‚Wir sind uns einig, in unserem Klassenzimmer...‘ Hier können wir also unsere Vereinbarungen aus der Liste, die wir gerade erstellt haben, aufschreiben.*
- *Ich frage mich, ob diese zusammengefasst werden könnten?*
- *Wir können es so formulieren, ‚freundlich zu sein...‘“ (Anmerkung: Achten Sie darauf, zu jedem Punkt beobachtbare Handlungen zu*

*nennen, um die Vereinbarung zu definieren.) Setzen Sie diesen Prozess so lange fort, wie es die Zeit erlaubt.*

- *„Jetzt haben wir einige Vereinbarungen, die wir gemeinsam treffen können.*
- *Haben wir etwas vergessen?*
- *Was tun wir, wenn jemand unsere Vereinbarungen vergisst oder bricht? (Fordern Sie die Kinder zu Reaktionen auf.)*
- *Was können wir sagen, um sie sanft an die Vereinbarungen zu erinnern oder sie auf ihr Verhalten hinzuweisen?*
- *Lasst uns die Vereinbarungen anschauen und gemeinsam laut vorlesen.*
- *Wir werden versuchen, dies zu unserem eigenen Wohl zu tun, damit wir uns hier in unserem Klassenzimmer glücklicher und sicherer fühlen.*
- *Lasst uns bis zum nächsten Mal weiter über diese Liste nachdenken; vielleicht fällt uns etwas ein, was wir noch hinzufügen möchten.“*

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

### NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

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

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

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser dritten Lernerfahrung besteht darin, auf den vorherigen Lernschritten aufzubauen und freundliche Zuwendung konkret vorzuleben und zu praktizieren, um erfahrbares und verkörpertes Verständnis zu fördern. Dies umfasst zwei Schritte: Eine Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, bei der die Schüler\*innen die Vereinbarungen für die Klasse in praktische, konkret darstellbare Beispiele übersetzen, und eine praktische Übung, in der sie diese Beispiele unmittelbar durchspielen und reflektieren, was sie dabei erleben. Indem die Kinder genau die Aspekte

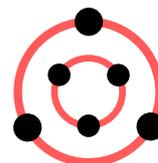
durchspielen, die sie sich für das Klassenzimmer wünschen, werden sie nicht nur ein besseres Verständnis für Freundlichkeit entwickeln, sondern auch für die Vereinbarungen einschließlich der Art und Weise, wie diese in der Praxis aussehen. Dieser Prozess von verkörpertem Verstehen sollte sich im Laufe des Schuljahres fortsetzen. Er wird es leichter machen, sich das Jahr über konkret auf die Klassenvereinbarungen zu beziehen.

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

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

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 12 Minuten

**Klassenvereinbarungen in konkrete Hilfe und Unterstützung verwandeln**

#### Überblick

Bei dieser Übung geht es darum, die Klassenvereinbarungen in konkrete Handlungen und Verhaltensweisen zu übersetzen, die die

Schüler\*innen miteinander üben können.

Mit diesem Schritt werden die Vereinbarungen unmittelbar „sichtbar“.

#### Erkenntnisse/Inhalte die erforscht werden sollen

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

#### Erforderliche Materialien

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

#### Anleitung

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

#### Tipps für den Unterricht

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

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

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

Prozess gut unterbrechen können, können Sie vorschlagen, in der nächsten Unterrichtseinheit auf die übrigen Vereinbarungen zurückzukommen. Im Laufe der Zeit wird so jede allgemeine Vereinbarung mit spezifischen Ideen verbunden sein.

### Beispielskript

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

---

## REFLEXION | 10 Minuten

### Freundlichkeit üben und umsetzen

#### Überblick

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Erforderliche Materialien

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

#### Anleitung

- Wählen Sie aus, welche Hilfsaktionen Ihrer Meinung nach besonders konkret und einfach darzustellen sind. Bitten Sie dann zwei oder drei Freiwillige, die jeweilige Handlung durchzuführen. Vielleicht möchten Sie nur den Kindern, die die Handlung darstellen, sagen, was sie zu tun haben, so dass die

Gruppe erraten muss, worin die freundliche Tat besteht. Zum Beispiel: Ein Kind sitzt am Tisch und schreibt, während ein zweites nicht schreibt. Ein drittes Kind sieht das, hört auf zu schreiben und reicht dem Kind einen Bleistift.

- Oftmals mag es sich anbieten, ein Kind eine Notsituation vorspielen zu lassen und ein oder zwei andere zu bitten, das jeweilige Bedürfnis zu erkennen und entsprechend konkrete Hilfe zu leisten. Die Freiwilligen können aufstehen und vor der Klasse ein Szenario darstellen. Die anderen Kinder sollten ruhig und aufmerksam zuschauen, damit sie später berichten können, was sie gesehen haben.
- Nachdem das Szenario durchgespielt wurde, was vielleicht nicht länger als eine Minute dauert, lassen Sie die Kinder, die es dargestellt haben, erzählen, was sie gesehen und empfunden haben. Richten Sie dann die gleiche Frage an die Schüler\*innen, die zuschauten. Spielen Sie ein weiteres Beispiel für diese Hilfeleistung durch oder gehen Sie zur nächsten Hilfestellung über und erstellen Sie ein Szenario, das diese darstellt.

#### Tipps für den Unterricht

- Manchmal wird es allerdings nicht um eine bestimmte Person gehen, die Hilfe braucht. Hier können Sie andere Szenarien erstellen, die sich hinsichtlich dieser Klassenvereinbarung und der entsprechenden Hilfsaktionen im Klassenzimmer ergeben könnten.
- Zehn Minuten werden vielleicht nicht ausreichen, um jedes helfende Verhalten zu üben, das im Verlauf der vorhergegangenen Übung zur Förderung von Erkenntnissen generiert

wurde. Sie können diese Reflexionspraxis mehrmals wiederholen und dabei unterschiedliche Vereinbarungen oder Aktivitäten betonen.

### Beispielskript

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

- *Jetzt möchte ich diejenigen fragen, die zugeschaut haben: Was habt ihr gesehen und empfunden?*
- *Nun könnte vielleicht jemand von euch die Person spielen, die Hilfe braucht und wir können andere helfende Handlungen ausprobieren.“*

---

### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

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

## ABSICHT

Schwerpunkt dieser vierten Lernerfahrung ist es, sich eingehender mit der Idee von Freundlichkeit zu befassen und zu erforschen, ob es sich dabei lediglich um äußere Verrichtungen handelt oder auch um etwas, das sich im eigenen Herzen und Geist zuträgt. Wir verbinden Wohlwollen, Freundlichkeit bzw. Mitgefühl leicht mit äußeren Handlungen, wie z.B. jemandem Essen oder Geld zu geben, etwas Nettes zu sagen oder einer Person, die gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht die Absicht hinter diesen Taten und Worten jedoch darin, sich die andere Person zunutze zu machen, dann betrachten wir das nicht als echte oder

wahre Freundlichkeit und sehen es auch nicht als echte Hilfe an. Damit die Schüler\*innen verstehen, wie Freundlichkeit bzw. Warmherzigkeit kultiviert werden kann – was das Wesen von SEE Learning ausmacht –, lernen sie hier nachzuvollziehen, dass freundliche Zugewandtheit tiefer geht als reine äußere Handlungen. Sie betrifft eine Haltung in Geist und Herz: die Absicht, anderen Menschen zu helfen und sie glücklich zu machen.

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

## LERNZIELE

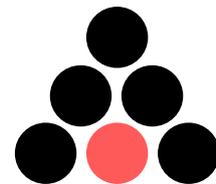
Schüler\*innen werden

- Freundlichkeit im Kontext äußerer Handlungen sowie innerer Absichten und Motivationen erforschen;
- den Unterschied zwischen echter (innerer, wahrer) Freundlichkeit und scheinbarer Freundlichkeit (Warmherzigkeit) erkennen;
- ihre eigene Definition in Zuwendung entwickeln;
- Beispiele für Handlungen anführen, die unfreundlich erscheinen mögen, aber tatsächlich freundlich sind, und umgekehrt.

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Mitgefühl für Andere

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 10 Minuten

#### Die beiden Brüder und der kleine Schwan

#### Überblick

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Erforderliche Materialien

- die Geschichte, die unten zur Verfügung steht.

#### Anleitung

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

#### Tipps für den Unterricht

- Die aufgelisteten Beispielfragen dienen dazu, eine Diskussion anregen und die Schüler\*innen einzuladen, die Geschichte und ihre verschiedenen Dimensionen zu erforschen. Fügen Sie nach Bedarf eigene Fragen hinzu und reagieren Sie auf den Verlauf der Diskussion.
- Erlauben Sie den Kindern, offen ihre Meinung kundzutun. Denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, aber vergessen Sie nicht, die wesentlichen Einsichten (siehe oben), auf welche die Diskussion ausgerichtet sein sollte. Diese Einsichten

sollten sich auf natürliche Weise einstellen, und es ist in Ordnung, wenn sich nicht bei allen Kindern alle Einsichten sofort einstellen. Zukünftige Lernerfahrungen werden wieder auf sie zurückkommen.

### Beispielskript

- „Wir werden nun ein wenig über diese Geschichte sprechen.
- Was passierte zuerst?
- Was ging im älteren Bruder vor? Was hat er getan? Warum?
- Was tat der jüngere Bruder? Warum?
- Was ging deiner Meinung nach in den verschiedenen Personen in dieser Geschichte vor? Was empfanden sie?
- Was würde das Schwanenjunge sagen, wenn es mit uns reden könnte? Was noch?
- Was meinst du: Warum ging der Schwan zum jüngeren Bruder?
- Erinnerst du dich daran, wie der ältere Bruder den Schwan lockte und nette Dinge zu ihm sagte? Ging der Schwan zu ihm? Warum nicht?
- Denkst du, er war freundlich, als er diese Dinge sagte?
- Ist Freundlichkeit wie Helfen?
- Wenn jemand vorgibt, freundlich zu sein, aber innerlich dem anderen nicht wirklich helfen will, ist das dann wirklich Freundlichkeit?

- Manchmal kann etwas auf den ersten Blick freundlich aussehen. Der ältere Bruder sagte ja nette Dinge, aber was ging innerlich in ihm vor?
- Es scheint also, als sei Freundlichkeit etwas, was wir im Inneren fühlen und dann nach außen hin zeigen.
- Kann etwas, das zunächst unfreundlich erscheint, in Wirklichkeit freundlich sein? Wenn beispielsweise deine Eltern zu etwas „Nein“ sagen: Ist das immer unfreundlich oder könnte es freundlich sein? Nehmt einmal an, ihr wolltet etwas Gefährliches tun und eure Eltern sagen „Nein“ dazu. Ist das freundlich oder unfreundlich, was meint ihr?“

### GESCHICHTE

#### Die beiden Brüder und der kleine Schwan

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

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

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

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

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

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

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

*„Schau mal, das Tier mag dich“, sagte die Mutter. „Du solltest derjenige sein, der ihn behält.“ Und sie gab das Schwanenjunge dem jüngeren Bruder, der es fütterte, sich um es kümmerte und es sorgsam beschützte. (Ende.)“*

---

## **REFLEXION** | 10 Minuten

Eine Definition von Freundlichkeit und Güte aufstellen und reflektieren

### **Überblick**

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

### **Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse**

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

### **Erforderliche Materialien**

- Papierbogen oder eine Tafel,
- Zeichnungen zu Freundlichkeit.

### **Anleitung**

- Schreiben Sie den Begriff „Freundlichkeit“ mitten auf einen großen Papierbogen oder an die Tafel.

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

- *„Könnten wir mit einem Satz erklären, was Freundlichkeit ist? Was könnten wir jemandem sagen, der uns fragt, was Freundlichkeit bedeutet?“*
- *Lasst uns einen Moment in Stille über die Geschichte, die wir gehört haben, und unsere Diskussion nachdenken.*
- *Ich werde das Wort Freundlichkeit in die Mitte der Tafel schreiben und ihr könnt Wörter nennen, die euch einfallen, wenn ihr das Wort Freundlichkeit hört. Vielleicht können wir mithilfe dieser Wörter erklären, was Freundlichkeit bedeutet.*
- *Welche Wörter sollten hier zusammen mit Freundlichkeit genannt werden? Welche Wörter bedeuten das Gleiche wie Freundlichkeit oder können uns helfen, Freundlichkeit zu erklären?*
- *Jetzt stehen hier mehrere Wörter. Wir haben eine Landkarte aus Wörtern zur Idee von Freundlichkeit erstellt.*
- *Lasst uns einen Moment schweigend über diese Wörter nachdenken. Fehlt etwas? Gibt es etwas, das wir hinzufügen möchten? Sagt es mir nicht gleich. Lasst uns einen Moment innehalten und nachdenken. (Erlauben Sie einen Moment der Stille zum Nachdenken. Dies kann lediglich 15 Sekunden oder auch länger dauern.)*
- *Nun, nachdem wir kurz gewartet haben, könnt ihr ruhig die Hand heben, wenn ihr etwas hinzuzufügen habt. Falls ihr nichts hinzuzufügen habt, könnt ihr über die Frage in Ruhe nachdenken und in euch nachspüren, während andere Vorschläge machen.*

- (Fügen Sie die Vorschläge der Schüler\*innen zur Sammlung hinzu.)
  - *Lasst uns jetzt unsere Zeichnungen zu Freundlichkeit hervorholen.*
  - *Schauen wir uns die Zeichnungen einen Moment in Stille an und denken nach. Gibt es etwas, das ihr auf der Zeichnung erkennt und in unserer Wörterlandkarte vermisst? Sagt es mir nicht gleich. Lasst uns ein wenig warten, unsere Zeichnungen anschauen und schweigend nachdenken. (Erlauben Sie den Kindern einen Moment der Stille zum Nachdenken. Dies kann lediglich 15 Sekunden oder auch länger dauern.)*
  - *Nachdem wir ein wenig gewartet haben, könnt ihr jetzt ruhig die Hand heben, wenn ihr etwas hinzufügen wollt. Falls ihr nichts hinzuzufügen habt, könnt ihr über die Frage in Ruhe nachdenken und in euch nachspüren, während andere Vorschläge machen.*
  - (Fügen Sie der Sammlung die Vorschläge der Kinder hinzu.)
  - *Jetzt wollen wir mal sehen, ob wir einen Satz formulieren können, um Freundlichkeit zu erklären, so wie wir es eingangs besprochen haben. Wie könnten wir mithilfe dieser Wörter und Ideen in einem Satz erklären, was Freundlichkeit ist? Ich versuche mal, einen Satz zu bilden und ihr könnt mir dabei helfen.“*
  - Da es für die Kinder unter Umständen schwierig ist, selbst eine Definition in einem Satz zu formulieren, können Sie verschiedene Formulierungen vorschlagen, die einige der gesammelten Wörter enthalten. (Zum Beispiel: Freundlichkeit ist...) Falls nötig, können Sie die Wörter zuvor passend gruppieren, um diese Aufgabe einfacher zu gestalten. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht gleich mit einer perfekten Kurzdefinition aufwarten können. Fällt Ihnen vor der Klasse keine stimmige Definition ein, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt alleine eine formulieren, unter Zuhilfenahme der Wörter, die von den Kindern zusammengetragen und auf dem Papierbogen festgehalten wurden. Haben Sie Ihre kurze Definition gefunden – so vorläufig sie auch sein mag – schreiben Sie diese auf einen neuen großen Papierbogen und geben Sie den Schüler\*innen eine Minute Zeit, schweigend darüber nachzusinnen.
  - *Das ist also unsere Erklärung für Freundlichkeit. Sie ist vielleicht nicht perfekt, aber das macht nichts. Wir können sie jederzeit verändern und verbessern, wenn wir im Laufe der Zeit mehr über Freundlichkeit erfahren.*
  - *Lasst uns einen Moment still sein, um diese Definition zu lesen und darüber nachdenken, was Freundlichkeit bedeutet und wie wichtig sie für uns ist. Lasst uns dies schweigend tun, damit wir wirklich ein Gefühl dafür bekommen können, was freundliche Zuwendung ist und was sie in uns bedeutet.“*  
(Lassen Sie Zeit für stille Reflexion.)
- 
- NACHBESPRECHUNG** | 2 Minuten
- (Die Schüler\*innen können wählen, wie sie die Nachbesprechung durchführen möchten: Ob alleine, mit einem Kind ihrer Wahl oder in einem Gesprächskreis, bei dem sie auch die Möglichkeit haben, zu schweigen und das Wort weiterzugeben.)
  - *„Hast du heute etwas über Freundlichkeit erfahren?“*

## Freundlichkeit erkennen und Interdependenz erforschen

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin, zu üben, freundliche Zuwendung in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. Obwohl wir täglich von freundlichen Gesten umgeben sind, erkennen wir sie oft nicht oder nehmen sie als selbstverständlich hin. Obwohl die Schüler\*innen bereits eine Vorstellung davon haben, wie Freundlichkeit aussehen und sich anfühlen kann, kann sich ihre Wertschätzung dafür erweitern, wenn sie alltägliche Handlungen genauer betrachten und sehen, auf welche verschiedenen Arten freundliche Zugewandtheit darin involviert ist. Im Rahmen von SEE Learning werden Kompetenzen wie unsere Fähigkeit, Freundlichkeit zu erkennen, als Fertigkeiten angegangen, die zwar angeboren sind, aber auch durch wiederholtes Üben gestärkt und erweitert werden können. Die Fertigkeit zu schulen, Freundlichkeit in ihren verschiedenen For-

men zu erkennen, kann zu einem tieferen Verständnis dafür führen, wie wichtig sie für unseren Alltag, unsere Zufriedenheit und sogar unser bloßes Überleben ist. Interdependenz bezieht sich auf die Tatsache, dass jedes Objekt und jedes Ereignis aus einer Vielzahl von Ursachen entsteht, in dem Sinne, dass es von anderen Dingen abhängt. Die Erforschung der Interdependenz kann ein wirksames Instrument sein, um zu erkennen, wie wir von anderen abhängig sind und andere von uns. Sie kann die Bedeutung der Gegenseitigkeit unterstreichen und sie kann als Grundlage für Dankbarkeit und ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen dienen. Es unterstützt auch das systembezogene Denken, da Interdependenz ein Merkmal aller Systeme ist.

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

## LERNZIELE

- Schüler\*innen werden
- freundliche Handlungen in ihrem Alltag erkennen;
  - erkennen, wie die Gegenstände, die sie täglich brauchen und nutzen, auf der Freundlichkeit anderer beruhen;
  - ihr Verständnis von Freundlichkeit auf Gegenstände im Klassenzimmer und alltägliche Aktivitäten anwenden.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches  
Gewahrsein

## DAUER

35 Minuten

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Papier und Stifte für jedes Kind.

## EINFÜHRUNG | 5 Minuten

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

### Tipps für den Unterricht

- Sie kennen Ihre Gruppe, leiten Sie die Schüler\*innen daher nach eigenem Ermessen durch diese Erfahrung. Ermuntern Sie sie, sich einen Moment vor Augen zu führen – egal wie winzig dieser sein mag. Es könnte der Augenblick sein, wo die Schüler\*in sie anlächelte oder sie selbst einem anderen Kind den Stift reichten, den es gerade benötigte, oder jemanden anlächelten, den

sie normalerweise nicht beachten. Lassen Sie die Kinder wissen, dass es in Ordnung ist, wenn ihnen keine Situation einfällt und sie sich auch eine vorstellen können. Mit zunehmender Erfahrung wird diese Übung einfacher werden. Regen Sie die Kinder an, neugierig zu sein: das Gefühl, dieses Thema zusammen zu erforschen und uns darüber Gedanken zu machen.

- Es ist völlig in Ordnung, die Einführung während einer morgendlichen Zusammenkunft durchzuführen und auf die anderen Teile der Lernerfahrung später am Tag zurückzukommen. Auf diese Weise werden die Kinder schon darauf eingestimmt sein, über Freundlichkeit nachzudenken, wenn es an die Aktivitäten geht.

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 5 Minuten

#### Freundlichkeit erkennen\*

#### Überblick

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

Anschließend werden Sie zu Objekten übergehen und den Kindern helfen zu erkennen, dass die alltäglichen Gegenstände unserer Umgebung, die wir brauchen und nutzen, tatsächlich das Ergebnis freundlicher Taten sind.

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Erforderliche Materialien

- Papierbogen oder Tafel,
- Marker und Stifte.

### Anleitung

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

- *„Also, ich habe eine Frage an euch: Wenn ihr an einen gemeinsamen Tag hier an der Schule denkt, wie viele „Freundlichkeiten“ könnten wir da wohl zusammentragen? Zehn? Zwanzig?  
(Lassen Sie die Kinder Vermutungen anstellen und schreiben Sie die genannten Zahlen an die Tafel oder auf den Papierbogen.)*

- *Ok, ich werde diese Zahlen hier an der Tafel notieren, damit wir sie später noch einmal überprüfen können.*
- *Lasst uns nun schauen, wie viele freundliche Gesten uns einfallen. Wer kann für den heutigen Tag ein Beispiel für Freundlichkeit nennen? Hat euch heute jemand Freundlichkeit erwiesen? Oder habt ihr euch jemand anderem gegenüber freundlich verhalten?*
- *(Geben Sie den Schüler\*innen Zeit, sich mitzuteilen. Wenn Sie möchten, können Sie das Gesagte mit Stichworten oder einem Satz an der Tafel festhalten, so dass allmählich eine Liste entsteht. Hat ein Kind etwas erzählt, können Sie eingehend nachfragen, wie z.B.: Warum war das freundlich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was glaubst du, wie sich die andere Person dabei gefühlt hat?)*
- *(Sie können diese Nachfragen auch an die anderen Kinder in der Gruppe richten, um diese zum Nachdenken darüber anzuregen, in welcher Hinsicht die geschilderte Handlung freundlich war und wie sich andere dabei gefühlt haben mögen.)*
- *Versuchen wir nun, einen Blick unter die Oberfläche zu werfen. Ich frage mich, ob wir noch mehr freundliche Taten finden können.*
- *Denkt ihr, es gab vielleicht freundliche Taten, von denen wir nichts wussten oder die wir gar nicht bemerkt haben?“*

---

## REFLEXIONSÜBUNG | 20 Minuten

### Interdependenz erkennen

#### Überblick

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Erforderliche Materialien

- ein großes Stück Papier für jede Gruppe,
- Stifte.

#### Anleitung

- Weisen Sie die Klasse darauf hin, dass sie gemeinsam viel über freundliche bzw. warme Handlungen nachgedacht haben.
- Sage Sie ihnen, dass sie heute eine Idee erforschen werden, die sich Interdependenz nennt.
- Bitten Sie die Gruppe um Vorschläge für eine wichtige Leistung oder ein wichtiges Ereignis in ihrem Leben. Beispiele dafür sind: auf eine Reise gehen, Fahrrad fahren lernen, ein Spiel spielen lernen, Lesen und Schreiben lernen und so weiter. Nehmen Sie dazu Vorschläge für ca. 1 bis 2 Minuten auf.

- Schreiben sie Vorschläge auf und wählen dann einen aus, den viele der Schüler\*innen teilen können oder der am ehesten zur Gruppe/Klasse passt.
- Wenn Ihre Gruppe nicht an ein Beispiel denken kann, das viele oder die meisten gemeinsam haben, bitten Sie sie, ein von Menschen geschaffenes Objekt zu identifizieren, das sie alle brauchen.
- Zeichnen Sie diese Handlung, dieses Ereignis oder Objekt in der Mitte des Papierbogens auf. Dies wird der „Fokus“ der Aktivität sein.
- Bereiten Sie das Folgende vor und bitten Sie dann die Klasse, es auszuführen:
  - „Erstelle einen ersten Kreis, indem du alles hinzufügst (zeichnest oder schreibst), von dem das Thema abhängig ist. Fragen Sie: „Was brauchen wir noch, um X (Fokus) zu haben?“
  - Zeichne eine Linie, die diese „Sache“ mit dem Fokus verbindet.
- Wenn Sie beispielsweise „Fahrradfahren lernen“ als Fokus wählen, können Sie einen Lehrer, einen Freund, das Fahrrad, eine ebene Fläche zum Fahren, die Person, die das Fahrrad erfunden hat und so weiter hinzufügen. Oder wenn Sie einen Bleistift als Fokus wählen, können sie Holz, Graphit, eine Fabrik, Farbe und so weiter hinzufügen.
- Bitten Sie die Kinder, zu sehen, ob sie an mindestens 10 Personen oder Dinge denken können, von denen das Objekt, die fokussierte Handlung bzw. das fokussierte Ereignis abhängt.

- Bitten Sie sie, jetzt hinzuzufügen und zu zeichnen, wovon die Gegenstände in diesen ersten Kreisen selbst abhängen. Lassen Sie sie wieder Linien zeichnen, die die neuen Elemente verbinden, wenn sie hinzugefügt werden.
- Lassen Sie sie den Prozess frei fortsetzen, wählen Sie ein beliebiges Element auf der Seite aus und identifizieren Sie Dinge oder Personen, von denen es abhängt.
- Sie können sie zum Nachdenken anregen, indem Sie Fragen stellen wie: „Dieser Artikel hier. Existiert er ganz allein oder braucht es andere Menschen oder Dinge, damit er existiert?“
- Wenn genügend Zeit vergangen ist, stoppen Sie die Gruppenarbeit und bitten Sie die Schüler\*innen, zu schätzen, wie viele Personen insgesamt für das gewählte Thema/Objekt benötigt werden.
- Zum Beispiel, wie viele Personen insgesamt werden benötigt, damit dieser Bleistift hergestellt werden kann? Oder wie viele Personen werden benötigt, damit Sie das Radfahren lernen konnten? Geben Sie ihnen ein wenig Zeit, es zu berechnen und zu diskutieren.
- Nachbesprechung

### Tipps für den Unterricht

- Diese Aktivität funktioniert prima, wenn die Schüler\*innen um die Tafel herum stehen oder mit einem Blatt Papier in der Mitte einer Kleingruppe auf dem Boden sitzen, alle mit einem Stift ausgerüstet zum Mitmachen.

- Beispiele für Leistungen oder Ereignisse können sein: auf eine Reise gehen, Fahrrad fahren lernen, ein Spiel spielen lernen, Lesen und Schreiben lernen und so weiter.
- Wie bei jeder Einsichts-Aktivität können die Kinder während des Mitmachens andere wichtige Erkenntnisse haben. Wenn ja, notieren Sie diese oder schreiben Sie sie an die Tafel, damit Sie später darauf zurückkommen können.

### Beispielskript

- *„Wir haben viel über Freundlichkeit in unserem Leben gesprochen, und eine Sache, die wir vielleicht gesehen haben, ist, dass Freundlichkeit selten nur dich betrifft. Normalerweise hängt Freundlichkeit, die in unserem Leben auftritt, von mindestens einer anderen Person ab.“*
- *Wir nennen das Wechselseitigkeit (Interdependenz): Wir sind durchwegs von anderen abhängig.*
- *Heute werden wir diese Idee der Wechselseitigkeit vertiefen. Wer kann sich eine wichtige Leistung oder ein Ereignis vorstellen, das er oder sie erreicht oder erlebt hat? (Notieren Sie sich ein paar Vorschläge und wählen Sie einen aus, der für die gesamte Gruppe relevant und verwendbar ist. Wenn deine Gruppe nicht an ein Beispiel denken kann, das viele oder die meisten gemeinsam haben, bitte sie, ein von Menschen geschaffenes Objekt zu identifizieren, das sie alle brauchen.)*
- *Denken wir nun an Menschen und Dinge, von denen \_\_\_\_\_ (Radfahren)*

abhängt. Jedes Mal, wenn du an etwas denkst, zeichnest oder schreibst du es. Dann umkreist du es und zeichnest eine Linie, die es mit dem Thema verbindet. Zuerst zeige ich, wie es geht.

Wir konzentrieren uns also auf das Thema (Radfahren). Das hängt davon ab, ob man ein Fahrrad, eine Straße und jemanden hat, der einem das Fahren beibringt.

- Versuchen wir, uns mindestens 10 Dinge auszudenken, von denen (Radfahren) abhängt, und schreiben oder zeichnen sie zusammen auf den Papierbogen. (Laden Sie die Schüler\*innen ein, das Schreiben bzw. Zeichnen zu übernehmen.)
- Lasst euch genug Zeit.
- Was fällt dir auf?
- Jetzt werden wir noch einen Schritt weiter gehen. Wir werden uns jeden Punkt ansehen, den wir bereits aufgeschrieben haben und überlegen, wovon es abhängt. Ich zeige es euch. Gehen wir nochmal zurück zum Thema bzw. Objekt ‚Fahrrad‘. Das Fahrrad existiert, weil eine Person in einer Fabrik es irgendwo gemacht hat, also werde ich ‚Fabrikarbeiter‘ neben ‚Fahrrad‘ schreiben. Fügen Sie jedem Kreis Linien hinzu und schreiben bzw. zeichnen Sie, was hierbei von welchem anderen Punkt/Sache abhängt. Erstellen Sie Verbindungslinien her, so gut Sie können.
- Würden wir es als freundliche Geste betrachten, dass andere Menschen diese Stühle für uns hergestellt haben?

- Welche anderen Dinge in diesem Raum verdanken wir der Freundlichkeit anderer Menschen? (Fahren Sie einige Minuten fort. Sie werden viele Dinge nennen können und könnten ein Kind bitten mitzuzählen.)“

---

## NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

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



FRÜHE 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 für uns in Gemeinschaft 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, welches innerhalb des Körpers oder eine Wahrnehmung, welche über die fünf Sinne zustande kommt, im Unterschied zu Emotionen und nicht-physisch bedingten Gefühlen, wie glücklich oder traurig zu sein.

## Spüren und Verfolgen

Empfindungen im Körper wahrnehmen und auf sie achten.

## Persönliche Ressourcen

Dinge, die wir mögen und mit denen wir Sicherheit und Wohlbefinden assoziieren, auf die wir uns besinnen können, um in die Zone der Resilienz/Okay-Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.

## Sich Erden

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

## Soforthilfe-Strategien

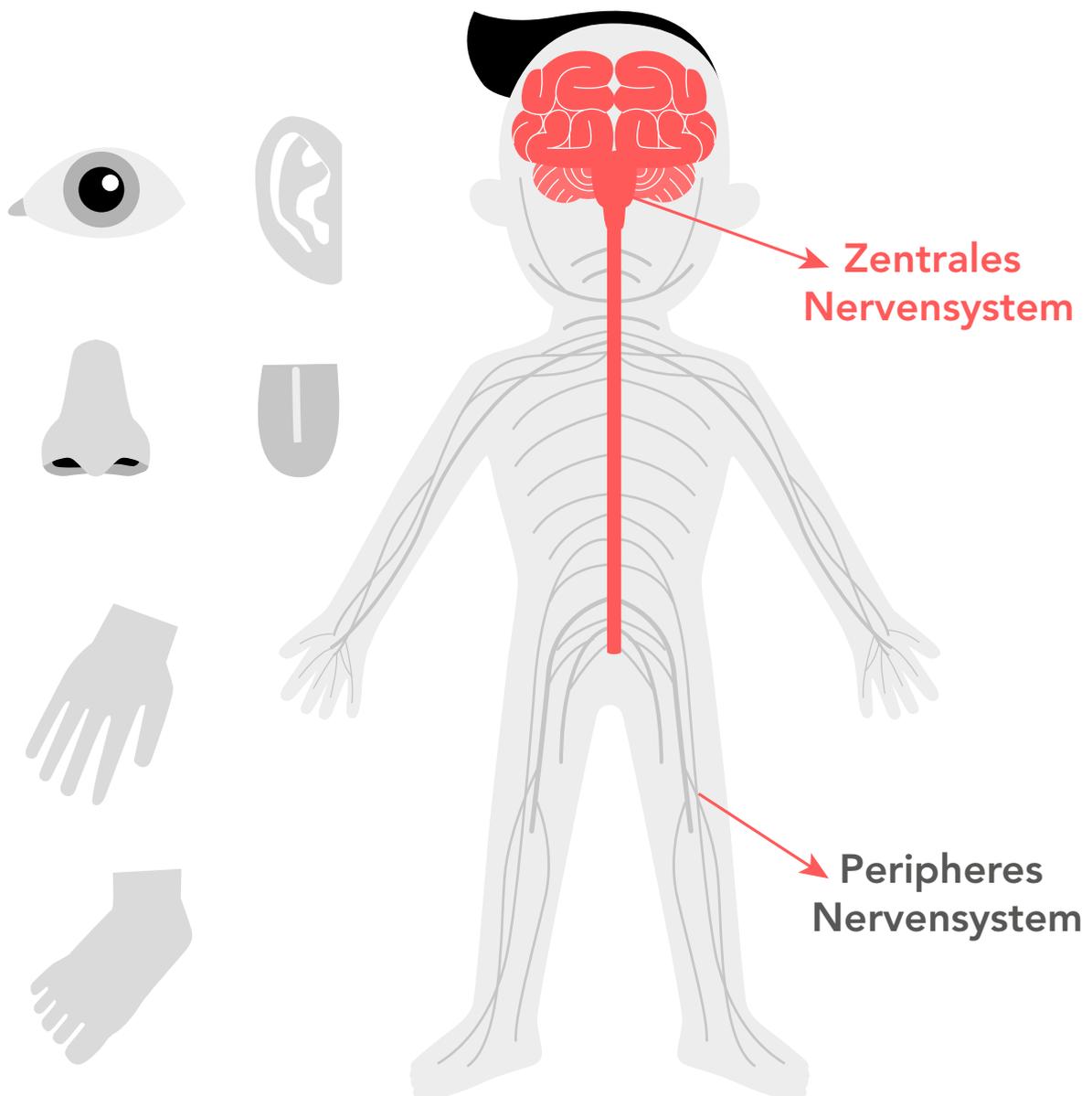
Einfache und unmittelbare Techniken, die den Schüler\*innen helfen, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, sofern sie diese verlassen haben.

---

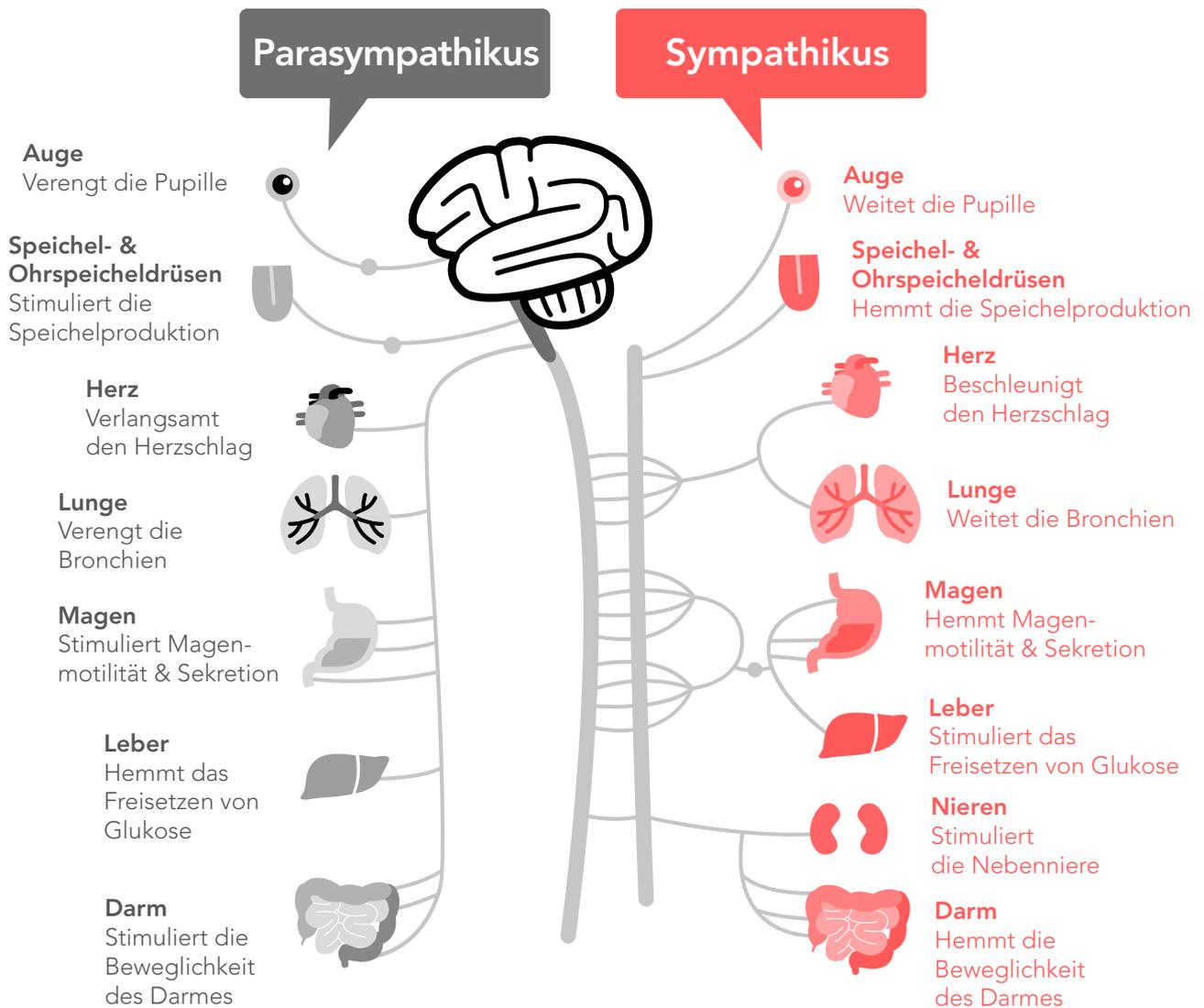
# Das Nervensystem

---

Zentral und Peripher



# Das autonome Nervensystem



## Das Nervensystem

Unser Nervensystem ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers. Ein Verständnis dafür kann enorm hilfreich sein, um unser Wohlbefinden zu steigern. Es besteht aus Gehirn und Rückenmark (das sogenannte zentrale Nervensystem) und dem Netzwerk von Nerven, die Gehirn und Rückenmark mit dem Rest unseres Körpers verbinden, einschließlich unserer inneren Organe und unserer 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 für das Überleben notwendige Körperprozesse, einschließlich 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 das, was als Bedrohung bzw. Sicherheit 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 auf Aktion und mögliche Verletzungen vorbereitet –, während die Ruhe- und Verdauungsreaktion unser parasymphathisches Nervensystem aktiviert, was den Körper entspannt und Funktionen wie Wachstum, Verdauung usw. ermöglicht. 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, nehmen wir Veränderungen in denselben Organen wahr. Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahr, obwohl unser Überleben nicht wirklich bedroht ist, oder hält, auch nachdem die Bedrohung vorüber ist, an einem Gefühl von Gefahr fest. Dies führt zu einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems: Der regelmäßige Wechsel zwischen parasymphathischer und sympathischer Aktivierung wird gestört. Diese Dysregulation des Nervensystems führt ihrerseits zu Entzündungen und einer Vielzahl anderer Probleme. Das ist einer der Hauptgründe, warum chronischer Stress derart schädlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist.

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

## Empfindungen

Die erste Lernerfahrung, „Empfindungen erkunden“, hilft den Schüler\*innen, ein Vokabular der Empfindungen aufzubauen; es kann ihnen als Leitfaden dienen, 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, eröffnet uns und unseren Kindern ein weiteres Portal dafür, uns besser zu verstehen.

## Soforthilfe-Strategien

Lernerfahrung 1 geht dann zu Soforthilfe-Strategien über. Dies sind einfache Aktionen, mit denen wir Körper und Geist rasch wieder in den gegenwärtigen Moment zurückholen können; sie dienen 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.

## Gebrauch von Ressourcen

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 wunderschöne 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 erweitert das Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung im Körper.

## Spüren und Verfolgen

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 er auf Stress und Sicherheit reagiert. Obwohl das Nervensystem bei allen Menschen die gleiche Grundstruktur hat, reagiert jeder Körper etwas anders auf Stress und Sicherheit. Auch auf Wohlbefinden reagieren wir unter Umständen unterschiedlich. Vielleicht spüren wir eine angenehme Wärme in der Brust oder ein Öffnen und Lockern der Gesichtsmuskulatur. Zu lernen, die Empfindungen unseres eigenen Körpers zu verfolgen, hilft uns zu verstehen,

ob wir uns entspannt, sicher und glücklich fühlen oder gestresst fühlen. Diese Fähigkeit eröffnet die Möglichkeit zu „wählen“: Wir können uns in einer belastenden Situation dafür entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf eine Empfindung von Wohlbefinden oder Neutralität im Körper zu lenken. Dieses Gewahrsein kann den Eindruck und das Gefühl von Wohlbefinden steigern.

Beachten Sie, dass Empfindungen nicht für jeden Menschen oder immer 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 angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Da *Spüren und Verfolgen* unangenehme Empfindungen bewusst machen und darüber weitere Reaktionen auslösen kann, wird es immer in Verbindung mit dem Gebrauch 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**

Zum *Spüren und Verfolgen* gehört auch wahrzunehmen, ob ein Gefühl angenehm, unangenehm oder neutral ist. Wenn wir angenehme oder neutrale Empfindungen wahrnehmen und mit unserer Aufmerksamkeit in diesem Körperbereich verweilen, vertieft sich die Empfindung manchmal, was dem Körper erlaubt, sich zu entspannen und in den resilienten Bereich zurückzukehren. 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 auf diesen neuen Ort zu richten.

### **Die Schatzkiste und der Ressourcenstein**

Lernerfahrung 3 mit dem Titel „Eine Schatzkiste basteln“ baut auf den bisherigen Erfahrungen auf, indem sie den Schüler\*innen hilft, eine persönliche „Schatzkiste“ oder „Werkzeugkiste“ mit persönlichen Ressourcen zusammenzustellen, die bei Bedarf abgerufen werden können. Sie vertieft danach die Fähigkeit, Ressourcen zu gebrauchen und Empfindungen zu spüren und zu verfolgen.

### **Sich Erden**

Lernerfahrung 4 „Sich Erden“ führt in die Praxis ein, sich zu erden; das 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. Obwohl das Nervensystem in allen Menschen die gleiche Grundstruktur hat, reagiert jeder Körper auf Stress und Sicherheit unterschiedlich.

## Die Zone der Resilienz

Lernerfahrung 5 mit dem Titel „Nelson und die resiliente Zone“ stellt die drei Zonen oder Bereiche 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 diesen 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, 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 schädlichen Stresses. 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 Dinge, die sich in unserem Leben ereignen, 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 Hyper-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 morgens 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 explorieren sich auf der Grundlage der bereits erlernten Fertigkeiten (Gebrauch von Ressourcen, Sich Erden, Spüren und Verfolgen und Soforthilfe-Strategien) verschiedene Möglichkeiten, wie sie in ihre resiliente Zone zurückkehren können.

Die Fähigkeit, den Zustand unseres Körpers im Blick zu behalten, ist wesentlich für unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit, 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, unser psychisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und größere Kontrolle über unser Verhalten und unsere emotionalen Reaktionen zu erlangen.

Lernerfahrung 7 „Freundlichkeit und Glück im Körper“ verbindet dieses Kapitel mit Kapitel 1 und den Themen Zufriedenheit, freundliche Zugewandtheit und den Klassenvereinbarungen. 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, dass gemeines oder rücksichtsloses Verhalten zu Stress führt und unser Körper auf diesen Stress in unangenehmer Weise reagiert und damit unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, behindert. Die Schüler\*innen können die Idee erkunden, dass wir, da wir ständig miteinander in Beziehung stehen und denselben Raum teilen, positiv auf einander einwirken und uns gegenseitig helfen können, in unserer resilienten Zone zu bleiben bzw. zu ihr zurückzukehren, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten.

Es ist unter Umständen 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 „Gebrauch von Ressourcen“ und „Sich Erden“ anzuwenden. Selbst wenn die Kinder rasch nachhaltige Erkenntnisse erlangen, ist Wiederholung ein wesentlicher Faktor dafür, Fertigkeiten zu verkörpern und sich zu eigen zu machen. Nach und nach werden einige Kinder Fertigkeiten verkörpern und sich zu eigen zu machen. Sie werden diese spontan anwenden, insbesondere angesichts herausfordernder oder stressiger Situationen.

Viele dieser Fertigkeiten wurden in der Arbeit mit Trauma und Resilienz entwickelt und basieren auf klinische und wissenschaftliche Forschung. Möglicherweise machen einige Ihrer Schüler\*innen schwierige Erfahrungen, wenn sie Körperempfindungen erforschen, und es ist möglich, dass

Sie dieser Situation alleine nicht ausreichend begegnen können, besonders, wenn die Kinder Traumata erlitten haben. Strategien zur Soforthilfe können dem Kind unmittelbar nach einer unerwarteten Reaktion vorgeschlagen werden. Steht an Ihrer Schule Beratungs- bzw. psychologisch geschultes Personal zur Verfügung – oder erfahrene Kräfte in der Verwaltung oder dem Kollegium –, empfehlen wir, dass Sie dort bei Bedarf Unterstützung und weitere Ratschläge einholen. SEE Learning verfolgt einen resilienzbasierten Ansatz, der sich auf die Stärken der einzelnen Schüler\*innen konzentriert, nicht auf die Behandlung von Traumata. Die in diesem Rahmen vorgestellten Praktiken zur Steigerung des Wohlbefindens sind allgemeine Fähigkeiten, die für jeden Menschen von Vorteil sein können, unabhängig vom Ausmaß eventueller traumatischer Erfahrungen. Sind die Schüler\*innen besser in der Lage, ihr Nervensystem zu regulieren, ist das eine gute Basis für die nächsten Elemente von SEE Learning: das Kultivieren von Aufmerksamkeit und Entwickeln von emotionaler Bewusstheit.

### **Einführungen und wiederholte Praxis**

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

### **Dauer und Tempo**

Jede Lernerfahrung ist für eine Dauer von mindestens 30 Minuten konzipiert. Es wird empfohlen, sich mehr Zeit zu nehmen, wenn es die Umstände erlauben und Ihre Schüler\*innen dazu in der Lage sind, vor allem für die praktischen Übungen und die Reflexionen. Stehen Ihnen weniger als 30 Minuten zur Verfügung, können Sie auch nur eine Aktivität bzw. einen Teil davon durchführen und die Lernerfahrung in der folgenden Sitzung abschließen. Denken Sie jedoch daran: Es ist wichtig, stets sowohl die Einführung als auch die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse zu integrieren, egal 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 eine eigene persönliche Praxis beginnen, wenn auch auf informelle Weise. Um sie darin zu unterstützen, ist es hilfreich anzuerkennen, dass jedes Kind anders ist und Bilder, Geräusche

und Aktivitäten, die auf einige beruhigend wirken, für andere anregend sein können. Selbst Dinge wie der Klang einer Glocke, das Bild eines niedlichen Tieres, Yogastellungen, längere Phasen der Stille oder Dasitzen und tiefe Atemzüge nehmen, können von manchen Kindern als unangenehm empfunden werden und ihre Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, eher behindern als fördern. Darauf können Sie eingehen, indem Sie Ihre Schüler\*innen beobachten und fragen, was ihnen gefällt, um ihnen daraufhin verschiedene Optionen anzubieten, damit sie im Rahmen dessen eine persönliche Praxis entwickeln, was für sie am besten passt.

### **Persönliche Praxis der Lehrpersonen**

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 in diesem Kapitel vorgeschlagenen Übungen 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](http://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 und 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 können. Diese Techniken basieren auf umfassenden Forschungen zur Rolle des autonomen Nervensystems im Zusammenhang mit Stress. Wir ermutigen Ihr Kind jedoch dazu, nur die Fertigkeiten zu üben und anzuwenden, die für es selbst gut funktionieren.

### 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, 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 die Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl und ihre Verbindung zu Glück und Wohlbefinden.

### Weiterführende Literatur und Ressourcen

Sie können auf die SEE Learning-Ressourcen im Internet zugreifen unter: [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

Im Deutschsprachigen Raum: [www.see-learning.ch](http://www.see-learning.ch) oder [www.see-learning.de](http://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*“.

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; sie unterstützt die Schüler\*innen darin, ein Vokabular zu ihrer Beschreibung aufzubauen, da Empfindungen uns direkt über den Zustand unseres Nervensystems informieren. Die Schüler\*innen lernen hier auch Soforthilfe-Strategien, bei denen es zumeist darum geht, Dinge der räumlichen Umgebung wahrzunehmen. Soforthilfe-Strategien (als „Help Now! strategies“ von Elaine Miller-Karas und dem Trauma Resource Institute entwickelt) sind

unmittelbare Werkzeuge, die den Schüler\*innen helfen, in einen regulierten Körperzustand zurückzukehren, wenn sie im Modus der Dysregulation steckenbleiben und beispielsweise übermäßig agitiert sind. Sie eignen sich zudem hervorragend dazu, das Konzept von Empfindungen vorzustellen und zu üben, sich diesen zuzuwenden.

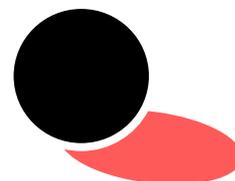
\*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

## 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

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

## ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ein großer Papierbogen oder eine Tafel für die Liste von Wörtern, die Empfindungen beschreiben,
- Ausdrucke der Soforthilfe-Strategien (optional),
- Stifte und 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 erlebt oder für jemand anderen getan habt. Möchte jemand etwas davon mitteilen?
- Hat jemand von euch etwas Freundliches getan, indem er oder sie die Klassenvereinbarungen anwandte? Welche? Wie hat sich das angefühlt?
- Habt ihr beobachtet, wie jemand eine der Vereinbarungen umgesetzt hat? Beschreibt das. Wie hat es sich angefühlt, das zu sehen?
- Was würde deiner Meinung nach passieren, wenn wir weiterhin versuchen, 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 in Bezug auf Empfindungen aufzubauen.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Zu den kritischen Einsichten, die in dieser Lernerfahrung angestrebt werden, gehören: So wie wir mit unseren fünf Sinnen Dinge im Außen wahrnehmen können, können wir auch auf Empfindungen in unserem Körper achten.

- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.
- Es gibt einfache Strategien, mit deren Hilfe unser Körper zur Ruhe kommen und sich sicherer fühlen kann.

#### Benötigtes Material

- Papierbogen oder Tafel,
- Stifte und Marker.

#### Anleitung

- Betrachte und überprüfe die fünf Sinne und tausche Dich darüber aus, wozu wir sie brauchen. Diskutiere die Verbindung zwischen dem Nervensystem und unseren Sinnen. Denke dabei auch an (das Konzept) Empfindungen.
- Stellen Sie mit den Schüler\*innen eine Liste von Empfindungswörtern zusammen. Sagen die Kinder Dinge wie „Ich fühle mich gut“, was zwar ein Gefühl, aber keine spezifische Empfindung ist, dann fordern Sie sie auf, das in Empfindungswörter zu fassen, indem Sie fragen: „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 davon, was eine Empfindung ist, weiterzuentwickeln.

#### Tipps für den Unterricht

- Eine Empfindung ist ein physisches Gefühl, das im Körper auftaucht, z.B. warm, kalt, Kribbeln, locker, straff, Schwere, leicht, offen usw. Wörter, die körperliche Empfindungen beschreiben, sind von denen zu unterscheiden,

die das allgemeine Empfinden beschreiben, wie gut, schlecht, gestresst, erleichtert usw., und sie unterscheiden sich auch von Wörtern für Gefühle, wie glücklich, traurig, ängstlich, aufgeregt usw. „Empfindungswörter“ zusammenzutragen wird Ihren Schüler\*innen helfen, Empfindungen im Körper zu erkennen; das macht es ihnen wiederum leichter, sich des Zustandes ihres Körpers gewahr zu sein und diesen im Blick zu behalten.

- Wenn es Ihnen möglich sein sollte, ist es zudem empfehlenswert, 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 der 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 Informationen über das vegetative Nervensystem einfließen lassen, wird dies das Gesamtverständnis Ihrer Schüler\*innen bereichern.

### **Beispielskript**

- *„Wir haben uns mit Freundlichkeit und Glück beschäftigt. Heute werden wir lernen, wie uns unsere Sinne helfen können zu erkennen, was unser Körper fühlt.“*

- *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 Äußeren 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 während einer Schweigeminute hören können? 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, diese 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, zusammen glücklicher und gesünder zu sein*
- *Unsere Sinne erlauben uns also, Dinge außerhalb unseres Körpers wie Geräusche wahrzunehmen. Lasst uns schauen, ob wir etwas in unserem Körper spüren können. Legen wir eine Hand auf das Herz und die andere Hand auf dem Bauch; lasst uns einen Moment die Augen schließen und darauf achten, ob wir etwas in unserem Körper spüren können.*

- Manchmal können wir in unserem Körper spüren, ob uns heiß oder kalt ist. Wir nennen diese Dinge Empfindungen.
- Etwas zu spüren, bedeutet, etwas mit unserem Körper zu fühlen. Empfindungen sind Dinge, die wir mit unserem Körper fühlen oder 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 im Innern, und wenn wir uns in den Schatten bewegen, spüren wir eine Abkühlung im Inneren. Lasst uns gemeinsam über andere Empfindungen nachdenken, die wir im Inneren 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 hier drüben separat aufschreiben.

- (Einige Kinder benötigen möglicherweise weitere Hilfestellung, um das Konzept von Empfindungen zu verstehen. 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 sieht das aus, wenn du Hunger hast?
- Was spürst du, wenn dir etwas Freude macht?
- Was empfindest du innerlich, wenn du glücklich bist?
- Wenn du Sport treibst, was fühlst du dann innerlich?
- 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 ich 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 dabei helfen, ihr Verständnis davon zu vertiefen, dass wir Dinge im Außen (über unsere fünf Sinne) und im Inneren wahrnehmen können (indem wir unser Gewahrsein nach innen richten und

wahrnehmen und benennen, welche Empfindungen wir im Körper ausmachen).

- Das vom Trauma Resource Institute entwickelte „Community Resiliency Model“ stellt verschiedene Soforthilfe-Strategien zur Verfügung, bei denen eine einfache kognitive Aufgabe durchgeführt oder die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt wird. Wird bei einem Zustand der Unruhe im Nervensystem über derartige Aktivitäten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt, kann sich dies nachweislich umgehend beruhigend auf den Körper auswirken. Diese Übung stellt die einzelnen Soforthilfe-Strategien vor und legt damit 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 auf Aufmerksamkeit beruhen.

#### **Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse**

- Genauso wie wir Dinge im Außen mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können, können wir auch Empfindungen innerhalb des Körpers Aufmerksamkeit schenken.
- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.
- Es gibt einfache Strategien, die wir anwenden und die uns helfen können, den Körper zu beruhigen und sich sicherer zu fühlen.

#### **Benötigtes Material**

- optional: Kopien vom Stationen-Handout, wenn mit Stationen gearbeitet wird,
- Soforthilfe-Strategien-Poster (beide Dokumente sind am Ende dieser Lernerfahrung angehängt).

#### **Anleitung**

- Wähle eine Soforthilfe-Strategie und leite sie für die Klasse an. Folge dabei dem untenstehenden Skript, um Vertrauen in die Fragen zu den Empfindungen zu gewinnen. Zeige Deiner Klasse das Poster mit den Soforthilfe-Strategie.
- Nutze dieses Format, um die verschiedenen Soforthilfe-Strategien zu erkunden, sofern Zeit dazu da ist, und wiederhole diese Übung so oft als nötig.
- 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-Strategie durchführen und ihre Erfahrungen untereinander 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.
- Sobald Ihre Schüler\*innen mit den Soforthilfe-Strategien einigermaßen vertraut sind, können sie ihre eigenen Soforthilfe-Stationen bebildern und diese Illustrationen im Raum verteilen.

#### **Tipps für den Unterricht**

- Während die Schüler\*innen die Auswirkungen dieser Strategien auf ihren Körper erkunden, sollten sie zudem unbedingt 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 bedeutend sind, sollten Sie immer wieder Rückmeldungen dazu einholen, damit die Kinder ihr Verständnis dafür vertiefen, Empfindungen auf diese dreifache Weise wahrzunehmen. 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.

- Soforthilfe-Strategien können eingesetzt werden, um dem Körper zu helfen, in seine resiliente Zone zurückzukehren (ein Thema, das später in diesem Kapitel behandelt wird). Das Sternchen bedeutet, dass Sie diese Aktivität unter Umständen mehrmals durchführen sollten, um sie zu vertiefen und allmählich alle verschiedenen Soforthilfe-Strategien durchzugehen.
- 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 für es selbst funktioniert, während Sie gleichzeitig als Lehrperson erfahren, welche Strategien sich für die einzelnen Schüler\*innen eignen. So entsteht Körpererkenntnis – ein Wissen über den eigenen Körper und davon, wie dieser Wohl-

finden und Unbehagen erfährt. Es kann zudem durchaus sein, dass eine Strategie, die sich einmal als hilfreich erwiesen hat, ein anderes Mal nicht wirkungsvoll ist; am besten sollte also eine Vielzahl von Strategien erlernt werden.

- Hier folgen eine Liste der Soforthilfe-Strategien und ein Beispielskript, das Ihnen zeigt, wie Sie die Aktivität so anleiten können, dass mehrere Strategien gleichzeitig 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 hinhören und beobachten, ob wir drei Dinge hier im Raum hören können. Lauscht 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 Schüler\*innen 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 Inneren passiert, wenn sie der Musik lauschen.)
- (Wenn die meisten oder alle Kinder ihre Hände gehoben haben, erlauben Sie ihnen, ihre Beobachtungen mitzuteilen.)
- Was geschah mit unseren Körpern, als wir alle auf Geräusche innerhalb und außerhalb des Raumes horchten? Was ist euch 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.

- Horchen wir nach Dingen innerhalb oder außerhalb dieses Klassenzimmers, die wir vorher nicht bemerkt haben. (Pause)
- Was bemerkt ihr im Innern eures Körpers, wenn ihr zuhört? Bemerkt ihr genau jetzt, 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 hier drinnen drei rote Dinge finden könnt.
- Achtet darauf, was ihr im Inneren empfindet, wenn ihr etwas Rotes findet. Bemerk 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.

<b>Strategie</b>	<b>Welche Empfindungen nimmst du in deinem Körper wahr?</b>	<b>Sind die Empfindungen angenehm, unangenehm oder neutral?</b>
<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-Strategien 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 Innern wahr?  
Ist das angenehm, unangenehm  
oder neutral?

Soforthilfe-Strategien

## Station 2



Nenne sechs Farben,  
die du im Raum wahrnimmst.

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

Soforthilfe-Strategien

## Station 6



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

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

Soforthilfe-Strategien

## Station 8



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

Was nimmst du im Innern 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 Innern 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 welche 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 Reaktionen 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

25 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.
- Und jetzt hören wir hin und beobachten, ob wir drei Dinge außerhalb dieses Raumes hören können.
- Was bemerken wir dabei im Inneren? 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, dein bester Freund bzw. deine beste Freundin oder etwas anderes sein.
- Lasst uns jetzt auf unseren Körper achten. Was fällt dir in deinem Innern auf? 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 ruhig an diesem Ort. Beobachtet, 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 Empfindungen in ihrem Körper, mit besonderem Augenmerk 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

- Folge dem untenstehenden Skript, um die Übung zum Gebrauch einer persönlichen Ressource beim ersten Mal anzuleiten.

#### 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“. Entste-

hende Empfindungen wahrzunehmen, wird als „Spüren und Verfolgen“ oder „Lesen“ der Empfindungen bezeichnet (nutzen Sie den Begriff, der Ihnen am besten gefällt). Wird durch Spüren und Verfolgen ein angenehmes oder neutrales Gefühl gefunden, können wir unsere Aufmerksamkeit einige Augenblicke lang auf dieses Gefühl richten und beobachten, 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 ein Nervensystem haben, besteht eine große Vielfalt in Bezug darauf, was als persönliche Ressource für uns fungiert und welche Empfindungen im Zusammenhang mit Wohlbefinden oder Stress in uns entstehen. Führt Spüren und Verfolgen dazu, unangenehme Empfindungen wahrzunehmen, 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 für einige Augenblicke darauf richten. Wie bereits erwähnt, bewirkt diese stille Aufmerksamkeit häufig, dass sich das Erleben und die Signale von Sicherheit im Körper vertiefen, worauf dieser in der Regel mit Entspannung reagiert.
- Unter Umständen berichten die Schüler\*innen von Empfindungen, die von anderen Dingen als der Zeichnung zu Freundlichkeit herrühren. Ein Kind könnte beispielsweise nervös sein, weil es vor den anderen spricht, und die Gefühle beschreiben, die damit zusammenhän-

gen. Wenn das geschieht, können Sie das Kind an die Zeichnung erinnern und sehen, ob das angenehme oder neutrale Empfindungen hervorruft. Meldet das Kind eine angenehme Empfindung zurück, dann bitten Sie es, einen Moment innezuhalten und diese Empfindung einfach nur zu bemerken. Es ist dieses Innehalten und Gewahrwerden der angenehmen oder neutralen Empfindung, das dem Körper ermöglicht, sich zu entspannen und das Erleben von Sicherheit zu vertiefen. Meldet das Kind unangenehme Empfindungen zurück, fragen Sie, ob es irgendwo im Körper einen Ort gibt, der sich besser anfühlt, und lassen es dann innehalten und den Ort wahrnehmen, der sich besser anfühlt.

- Hinweis: Eine einzelne Empfindung (wie z.B. Wärme) kann angenehm, unangenehm oder neutral sein. Auch Kühle kann angenehm, unangenehm oder neutral sein. Es ist daher hilfreich, die Schüler\*innen gezielt zu fragen, ob ihre Empfindung angenehm, unangenehm oder neutral ist, damit sie Spüren und Verfolgen auf diese Weise erlernen. Beachten Sie zudem, dass das Nervensystem sehr schnell auf Reize reagiert. Warten Sie also zu lange, wenn ein Kind von seiner Zeichnung zu Freundlichkeit erzählt, wird seine Aufmerksamkeit zu etwas anderem gewandert sein; es wird nicht länger die Empfindungen erfahren, die mit der Erinnerung an einen Moment der freundlichen Zuwendung verbunden sind. Mit einiger Übung werden Sie das entsprechende Timing klarer nachvollziehen können.

## Beispielskript

- „Erinnert ihr euch daran, wie wir gesagt haben, dass wir alle Freundlichkeit mögen?“
  - Wir werden uns damit beschäftigen, wie es Empfindungen im Körper auslösen kann, wenn wir uns etwas anschauen oder an etwas denken, das uns angenehm ist.
  - Weiß jemand noch, wie wir den Teil unseres Körpers nennen, der Dinge wahrnimmt und Informationen an unser Gehirn sendet? Richtig – das Nervensystem; darüber werden 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 sieht es aus, wenn sie angenehm ist? Wenn sie unangenehm ist? Wenn sie neutral ist?
  - Wie sieht es mit Kühle aus?
  - Oder mit viel Energie und Bewegung 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 die Zeichnung zu Freundlichkeit holen, die wir gemacht haben.
  - Schaut euch eure Zeichnung an und erinnert euch an die Situation, um die 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 Zeichnung erzählen?
  - Es ist wichtig, dass alle anderen ruhig zuhören und zuschauen, wenn jemand seine Erlebnisse mitteilt.“
- Lassen Sie die Kinder sich nacheinander mitteilen. Wenn ein Kind erzählt hat, fragen Sie sofort nach (bei zu langem Warten werden die Empfindungen vorübergehen):
- „Was nimmst du im Innern wahr, wenn du dich an diesen Moment der freundlichen Zugewandtheit erinnerst?“
  - Gibt es irgendwelche Empfindungen, die du in deinem Körper wahrnimmst?
  - Ist die Empfindung, von der du mir 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 Freundlichkeitszeichnung 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 gehen Sie mit jedem einzelnen 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: 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 in Paaren zusammenkommen und sich austauschen lassen.

- *Denkt ihr, wir könnten in Zukunft weitere persönliche Ressourcen finden?*
- *Denkt ihr, ihr könntet eine eurer persönlichen 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?*

## Eine Schatzkiste mit persönlichen Ressourcen erstellen

### 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 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 dazu, dass im Körper Empfindungen von Wohlbefinden entstehen. Es ist ratsam, über mehr als eine Ressource zu verfügen, da bestimmte

Ressourcen unter Umständen nicht zu jeder Situation passen. Einige können beispielsweise dazu dienen, uns zu anzuregen, 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: Es ist eben dieses Vermögen von Spüren und Verfolgen, welches das Körperwissen fördert.

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

### LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- eine Schatzkiste mit persönlichen Ressourcen erstellen, mit deren Hilfe sie sich in Stresssituationen beruhigen können;
- entdecken, wie sie ihre persönlichen Ressourcen nutzen können, um sich zu entspannen und den Körper zu beruhigen;
- umfassendere Fähigkeiten entwickeln, was das Identifizieren und Verfolgen von Empfindungen im Körper anbelangt.

### DAUER

30 Minuten  
(40 Minuten mit optionaler Aktivität)

### PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- 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),
- die Zeichnungen zu Freundlichkeit aus Kapitel 1.

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

- *„Nehmen wir uns ein wenig Zeit und lasst es uns gemütlich machen, 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 auf sich zieht; das könnte ein Gegenstand, eine Farbe, ein\*e Freund\*in oder etwas anderes sein.*
- *Richtet eure Aufmerksamkeit auf einen Ort im Körper, 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 nehmt ihr im Innern eures Körpers wahr, wenn ihr an diesen Moment der Freundlichkeit oder diese Ressource denkt? (Falls die Schüler\*innen angenehme oder neutrale Empfindungen rückmelden, bitten Sie sie, mit ihrer Aufmerksamkeit eine Weile auf diesen Empfindungen zu verweilen. Teilen sie unangenehme Empfindungen mit, fordern Sie sie auf, Verlagern und Bleiben zu praktizieren oder sich eine der Soforthilfe-Aktivitäten auszusuchen.)*

- *Wenn wir das tun, lernen wir etwas über unseren Körper und wie wir uns beruhigen und dafür sorgen können, dass wir uns wohlfühlen.“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 16 Minuten

Eine Schatzkiste mit persönlichen Ressourcen erstellen

#### Übersicht

In dieser Aktivität gewinnen die Schüler\*innen ein Verständnis davon, 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 eine Auswahl von persönlichen Ressourcen für sich selbst zusammenstellen, die sie einzeln auf ein Blatt Papier zeichnen und beschriften. Diese Papierbögen können kleiner als eine A4-Seite sein, damit sie gefaltet in eine Schachtel (oder einen bunten Umschlag) passen, die als Schatztruhe für die persönlichen Ressourcen des Kindes dient. Wenn es Ihnen oder Ihren Schüler\*innen besser gefällt, können Sie die Schatzkiste auch anders nennen, wie z.B. „Schatzbeutel“, „Ressourcentasche“, „Werkzeugkasten“ oder „Werkzeugsatz“. (Entsprechend können Sie anstelle von Schachteln Beutel zur Verfügung stellen.) Am Ende dieser Lernerfahrung hat jedes Kind eine Schatzkiste oder einen Schatzbeutel mit ein paar persönlichen Ressourcen. Im Laufe des Jahres können die Kinder ihre Schatzkiste der persönlichen Ressourcen erweitern und bei Bedarf Ressourcen aus ihr ziehen.

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können eine Vielzahl von Ressourcen entwickeln und nutzen, um den Körper zu unterstützen, ruhiger und sicherer zu werden; unser Nervensystem reagiert, wenn wir an Dinge denken, die wir mögen und genießen oder uns ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.
- Einige Ressourcen passen manchmal besser zu bestimmten Umständen als andere.
- Mit zunehmender Übung wird es einfacher, Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

### Benötigtes Material

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).

### Anleitung

- Erklären Sie den Kindern, dass sie eine Schatzkiste basteln werden, und erläutern Sie, was Ressourcen sind.
- Stellen Sie Fragen, sodass sich Kinder ermutigt fühlen, ihre Ressourcen anderen zu zeigen.
- Geben Sie den Kindern genug Zeit, ihre Ressourcen zu zeichnen und mit anderen darüber auszutauschen. Der Austausch kann in Zweierpaaren, in der ganzen Klasse oder in Kombination beider Varianten stattfinden.

### Tipps für den Unterricht

- Als kritische Einsicht wird hier angestrebt, dass die Schüler\*innen erkennen, was ihnen als persönliche Ressource dient, das heißt, Dinge in ihrem Leben als Ressourcen zu identifizieren, mit deren Hilfe sie sich gut oder besser fühlen. Obwohl es in unser aller Leben etwas gibt (Menschen, Orte, Aktivitäten, Erinnerungen, Hoffnungen usw.), mit dessen Hilfe wir uns besser fühlen, nehmen wir diese Dinge manchmal als selbstverständlich hin oder erkennen nicht dieses besondere Potential in ihnen.
- Diese Aktivität kann wiederholt werden, um den Kindern Gelegenheit zu geben, weitere Ressourcen zu finden. Sie können der Gruppe auch Zeit einräumen, ihre Schatzkisten individuell zu verzieren und zu gestalten und dadurch zu einem ganz persönlichen Objekt zu machen. Damit kann bereits die Schatzkiste an sich den Kindern als Ressource dienen. Sie können die Schatztruhe auch mithilfe der folgenden ergänzenden Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse („Schatzstein“) erweitern.
- Anmerkung: Persönliche Ressourcen müssen nichts unglaublich Tolles sein, sie können etwas ganz Einfaches sein. Zudem sind persönliche Ressourcen für den Einzelnen 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 Worte 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 Schatzkiste erstellen.
- Wozu ist eine Schatzkiste da? Welche Art von Dingen 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 wir entspannend finden oder die uns 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 oder über das wir glücklich sind.
- 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, was 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.
- Nehmt euch nun ein wenig Zeit, um eure Ressource(n) zu zeichnen.
- Schreibt dazu, worum es sich bei eurer Ressource handelt, damit ihr euch später daran erinnern könnt, was ihr gezeichnet habt.“

Geben Sie den Schüler\*innen Zeit, Ressourcen zu zeichnen. Nachdem jedes Kind einige Ressourcen gezeichnet hat, lassen Sie die Kinder sich paarweise oder mit der ganzen Klasse darüber austauschen.

- „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

- Vergessen Sie nicht, die Schüler\*innen daran zu erinnern, dass sie ihre Aufmerksamkeit an einen Ort in ihrem Körper verlagern können, der sich besser anfühlt oder einfach nur neutral ist, wenn sie von unangenehmen Empfindungen berichten. Diese Fertigkeit wird als „Verlagern und Bleiben“ bezeichnet. Denken Sie auch daran, dass Sie der Gruppe 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 und fragen beispielsweise: „Wie fühlt sich ‚gut‘ an? Kannst du die Empfindung beschreiben?“ Sie können die Liste mit Empfindungswörtern zu Hilfe nehmen, die Sie in der vorherigen Lernerfahrung mit den Kindern 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 unmittelbare Erfahrung mit angenehmen Empfindungen im Körper machen, während sie an ihre persönliche Ressource denken.

Auf der Basis dieser wichtigen Einsicht wird weiteres Üben zu einem verkörperten Verständnis davon führen, 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, ggf. mit Beispielen.)*
- *Nehmt euch ein wenig Zeit und wählt eine eurer bevorzugten 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 dem nicht so ist, 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.*
- *Wenn wir eine angenehme oder eine neutrale Empfindung gefunden haben, dann können wir dort bleiben und diese Empfindung schlicht spüren. (Pause.)*

- *Es ist, als würden wir unseren Körper und seine Empfindungen lesen. Wir nennen das Spüren und Verfolgen. Wir sind also dabei, etwas gründlich zu verfolgen. 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 können euch helfen, wann immer ihr das Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Frieden in euch stärken möchtet.*
- *Wann immer ihr das Gefühl habt, dass ihr Hilfe braucht, um euch zu beruhigen, könnt ihr euch ein paar Augenblicke Zeit nehmen und still euren Stein berühren und euch an etwas erinnern, wofür Ihr dankbar seid. Oder schaut euch die Bilder zu euren Ressourcen an.*
- *Welche Empfindungen traten auf, als wir unsere persönlichen Ressourcen betrachteten?*
- *Meint ihr, dass wir zukünftig 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, welche die Schatztruhen-Aktivität begleiten kann. Möglicherweise steht Ihnen nicht genug Zeit zur Verfügung, um beide Aktivitäten in einer Sitzung durchzuführen, Sie können jedoch jederzeit später darauf zurückkommen. 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. Danach fügen sie den Gegenstand ihrer Schatztruhe hinzu.

#### **Benötigtes Material**

Einen kleinen Stein, Kristall oder einen anderen kleinen Gegenstand für jede\*r Schüler\*in; Schatzkisten der Schüler.

#### **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.

#### **Beispielskript**

- *„Das ist ein besonderer Schatz für eure Schatztruhe.*
- *Dieser Stein (oder Kristall oder...) kann euch daran erinnern, wie ihr in euch das Gefühl*

von Ruhe, Sicherheit und Frieden herstellen könnt. Wir nennen ihn einen Ressourcenstein, weil wir ihn benutzen, um uns an eine Ressource zu erinnern.

- Doch bevor der Stein das tun kann, müssen 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 empfindest, während du deinen Stein in der Hand hältst und an etwas denkst, wofür du dankbar bist.
- Jetzt erzählen wir der Reihe nach im Kreis, wofür wir dankbar sind.

- Ich fange an: „Ich bin dankbar für... (die Bäume, die ich draußen sehe, meinen Spaziergang nach Hause, meine Freunde, meine Katze).“

Lassen Sie die Kinder der Reihe nach erzählen, bis alle dran waren.

- „Nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst, nachdem wir uns alle für etwas Besonderes bedankt haben.“
- Bemerkt jemand irgendwelche Empfindungen? Was nehmt ihr wahr?
- Jetzt könnt ihr zu eurem (Schreib-)tisch zurückgehen und euren speziellen Stein in eure Schatzkiste legen.
- Wir können eine Notiz auf einen Zettel schreiben und in unsere Schatzkiste legen, damit wir uns daran erinnern, wofür wir dankbar waren.“

## ABSICHT

Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, die Fähigkeit sich zu erden als eine mögliche Art und Weise zu erkunden, zur Zone der Resilienz oder „Okay-Zone“ zurückzukommen bzw. in ihr zu bleiben. Sich zu erden bedeutet, auf den physischen Kontakt des Körpers mit einem Objekt zu achten. Sich Erden wird immer mit Spüren und Verfolgen praktiziert (auf Empfindungen im Körper achten), da beide zusammen Körperwissen fördern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu erden, und da sich für die einzelnen Schüler\*innen wahrscheinlich unterschiedliche Methoden besonders eignen, 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
- ihre Bewusstheit dafür schärfen, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie ihn auf bestimmte Weise bewegen;
  - Kenntnisse in der Praxis erlangen, sich über verschiedene Körperhaltungen zu erden;
  - Kenntnisse in der Praxis erlangen, sich über das Halten eines Gegenstandes zu erden.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Schatztruhen der Schüler\*innen,
- ein Beutel mit Gegenständen, die Schüler\*innen in der Hand halten können, z.B. Stofftiere/Plüschspielzeug, 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

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

- *„Nimm deine Schatztruhen hervor und schau, ob du gerne etwas aus ihrem Inhalt benutzen möchtest.“*
- *Such dir eine deiner persönlichen Ressourcen aus; nimm sie in die Hand oder lege sie vor dich hin.*
- *Lass deine Augen darauf ruhen oder schließe die Augen und erspüre sie vorsichtig mit den Händen.*
- *Richte die Aufmerksamkeit eine Weile wirklich auf dein Objekt. (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 einfach neugierig. Wenn du keine Empfindungen bemerkst, ist das in Ordnung: Nimm einfach wahr, dass du im Moment keine Empfindungen verspürst. Du kannst weiterhin einfach dasitzen und dich an deinem Objekt freuen.“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 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 im Körper besonders wohltuend auswirken.

## Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Unser Nervensystem reagiert auf den physischen Kontakt unseres Körpers mit Gegenständen und Oberflächen.
- Beim Sich Erden auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, kann entspannend wirken; jeder Mensch hat spezifische Techniken, sich zu erden, die für ihn am besten funktionieren.
- Zu üben sich zu erden, macht diesen Prozess mit der Zeit einfacher und effektiver.

## Benötigtes Material

Keines.

## Anleitung

- Möglicherweise müssen sie zuerst den Raum vorbereiten, damit sich die Kinder auf den Schreibtisch stützen bzw. an die Wand lehnen oder gegen sie drücken können.
- Erklären sie, dass Sie eine Fähigkeit lernen werden, die „Sich Erden“ genannt wird und uns helfen soll, das Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität zu vertiefen. In dieser Hinsicht verhält es sich ebenso wie der Gebrauch von Ressourcen. 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) und halten Sie bei jeder Haltung kurz inne, um den Kindern zu ermöglichen, Empfindungen wahrzunehmen und zu verfolgen.

- Lassen Sie sie ihre Empfindungen mitteilen (falls sie welche bemerken). Spüren und Verfolgen sorgt dafür, dass sich die Erfahrung vertieft und Körperwissen entsteht. Lassen Sie die Kinder abschließend die Haltung oder Position einnehmen, die ihnen am liebsten ist; merken Sie an, dass sie solche Stellungen nutzen können, um sich zu beruhigen oder mehr Wohlbefinden zu erfahren.

### Tipps für den Unterricht

- Da unser Nervensystem unsere Körperhaltung und unseren Kontakt mit Objekten ständig überwacht (einschließlich der Dinge, die uns unterstützen, wie Boden, Betten oder Stühle), kann sich das Nervensystem bereits besser selbst regulieren, wenn wir allein nur unsere Haltung ändern.
- Fügen Sie nach Wunsch weitere Körperhaltungen hinzu: selbst Liegen oder im Sitzen den Rücken an die Wand lehnen ist möglich. Auch Armhaltungen können erkundet werden, z.B. das Verschränken der Arme. Fordern Sie die Kinder immer wieder dazu auf, Verfolgen zu praktizieren, um die Empfindungen im Körper wahrzunehmen: Es lässt sie erkennen, welche Haltungen für sie besonders hilfreich sind.

### Beispieltext

- *„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. Da wir gerade alle sitzen, lasst uns die Empfindungen im Körper wahrnehmen, die durch das Sitzen entstehen.*

*Gebt euch Raum, eure Sitzweise zu verändern und euch so hinzusetzen, wie es für euch besonders bequem ist. 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 innerlich 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. Und nun 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 jeden von uns anders.*
- *Was wir hier tun, nennt man ‚Sich Erden‘.*
- *Wir erden uns, um unserem Körper zu helfen, sich sicherer, stärker, geborgen oder zufriedener zu fühlen.*
- *Unser Nervensystem achtet 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*

sich diese Empfindungen verändern, wenn wir verschiedene Körperhaltungen einnehmen.

- Manchmal fühlen wir uns besser, 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 allzu doll sein. Verfolgt, welche Empfindungen ihr im Inneren spürt. (Pause) (Wenn die Kinder im Kreis und nicht an den Tischen sitzen, können sie sich mit den Händen am Stuhl oder Boden abstützen, sich hochdrücken und dabei den Kontakt zur Unterlage und den Druck in den Armen spüren.)
- Welche Empfindungen spürt ihr im Inneren? (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 Empfindungen im Inneren. (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 fühlst, wenn du gegen die Wand drückst. Hebe die Hand, wenn du dich wohler fühlst, wenn du

dich an die Wand lehnst. Hebe die Hand, wenn du dich wohler fühlst, wenn du dich auf den Tisch oder Stuhl stützt.

- Lasst uns nun alle das tun, was wir am liebsten mögen. Wenn du dich setzen möchtest, dann tu das. Du kannst auch 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 etwas gefunden, was dir ein besseres Gefühl vermittelt?
- Diese Übung zeigt uns, was sich für uns am besten anfühlt. Wir können uns erden, um unserem Körper zu helfen, ruhiger zu werden, wenn er unruhig ist."

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 10 Minuten

Sich mithilfe eines Objekts erden\*

### Übersicht

In dieser Aktivität können sich die Schüler\*innen aus einer Sammlung von Gegenständen einen aussuchen, der ihnen gefällt (Sie können die Sammlung selbst zusammenstellen oder die Kinder bitten, eigene Objekte mitzubringen); sie werden dann mehrere Objekte in der Hand halten und darauf achten, welche Empfindungen dabei jeweils in ihrem Körper entstehen.

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Unser Nervensystem reagiert auf den physischen Kontakt unseres Körpers mit Gegenständen und Oberflächen.
- Beim Sich Erden auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, kann entspannend wirken; jeder Mensch hat spezifische Techniken, sich zu erden, die für ihn am besten funktionieren.
- Zu üben sich zu erden, macht diesen Prozess mit der Zeit einfacher und effektiver.

### Benötigtes Material

Ein Beutel mit Gegenständen, die die Schüler\*innen in der Hand halten können, z.B. Stofftiere/ Plüschspielzeug, 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).

### Tipps für den Unterricht

- Sich zu erden bedeutet physischen Kontakt unseres Körpers mit einem Objekt. Dazu gehört der Boden oder ein Stuhl oder die Wand, wie in der vorherigen Aktivität, doch es kann auch bedeuten, einen Gegenstand zu berühren. Sind uns die Empfindungen, die sich daraus ergeben, einen Gegenstand in Händen zu halten, angenehm, kann 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 Ressour-

censtein 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. Ihr könnt euch etwas aussuchen, das ihr gern in die Hand nehmen möchtet.*
- *Setzt euch hin und nehmt euer Objekt zu euch. Ihr könnt es in die Hand nehmen oder auf euren Schoß legen.*
- *Beachtet, wie es sich anfühlt.*
- *Kann jemand sein Objekt mit Empfindungswörtern beschreiben? Wie fühlt es sich an?*
- *Lasst uns jetzt spüren und verfolgen: Wir werden unser Objekt festhalten und dabei auf die Empfindungen in unserem Körper achten.*
- *Lasst uns einen Moment schweigend die Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen, während wir unser Objekt 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.“*

Vielleicht stellen Sie fest – wenn Sie diese Übung ein paarmal wiederholt haben –, dass einige Kinder manche Objekte sehr gern haben und diese dazu nutzen können, sich zu erden. Sollte dem so sein, können Sie einige Objekte im Klassenzimmer belassen, damit die Kinder sie bei Bedarf und den Umständen entsprechend nutzen können, um sich zu erden.

---

### **OPTIONAL: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE**

**FÖRDERN** | 10 Minuten

*Sich mithilfe eines Teils des eigenen Körpers 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 dem Sich Erden 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 uns eines Teils unseres Körpers in Beziehung zu einer Oberfläche bewusst werden.*

- *Legt die Hände auf den Tisch, eine Wand oder 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 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; der Einsatz einer Handpuppe und verschiedener Diagramme werden den Kindern dabei das Verständnis erleichtern. Die resiliente Zone – die Sie auch als „Okay-Zone“ oder „Wohlfühlzone“ bezeichnen können – charakterisiert den Zustand von Wohlbefinden in Körper und Geist. Wenn wir uns in unserer resilienten Zone befinden, können wir mit den Anforderungen des Tages umgehen und haben für unsere Reaktionen all unsere Kompetenz zur Verfügung. Stress kann uns aus unserem resilienten Bereich reißen und in unsere Hoch- oder Tief-Zone befördern.

Stecken wir in der Hoch-Zone fest, sind wir ängstlich, aufgeregt, nervös, wütend, gestresst usw. Unser Körper ist dysreguliert: Es fällt 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 ebenso 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
- die 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 eine weiche Spielfigur).

## 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 sprunghaft fühlt. Nehmt wahr, was in euch vor sich geht.“
- Letztes Mal haben wir über Sich Erden 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, sich zu erden, die du gerade 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? Kannst du sagen, ob diese Übung für dich hilfreich war? *Bemerkst du irgendwelche Unterschiede in deinem Körper?“*

---

## AUSTAUSCH | 10 Minuten

### Die resiliente Zone

#### Übersicht

Sie werden das Konzept von resilienter Zone, Hoch- und Tief-Zone vorstellen und diskutie-

ren; dazu kommen eine Handpuppe und Diagramme zum Einsatz, die den Kindern das Verständnis erleichtern und die nächste Aktivität vorbereiten, in der die Klasse ein Kind („Nelson“) durch seinen Tag begleitet und dabei festhält, wie die Kinder ihn in seinem Körper und Nervensystem erfahren. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, eine Puppe zu benutzen, können Sie das Bild eines Kindes nutzen, 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 es, in der Hoch- oder der Tief-Zone festzustecken.
- Wenn wir in einer dieser beiden Zonen feststecken, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und fühlen uns nicht gut.
- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- Befinden wir uns wieder 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 eine weiche Spielfigur).

#### 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 Schule besucht, die der ihren sehr ähnlich ist.

- 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 fühlen mag, während er seinen Tag durchlebt. Erklären Sie, dass Sie dabei ein Diagramm verwendet werden, das verschiedene Zonen bzw. verschiedene Arten zeigt, wie Nelson sich in seinem Körper fühlen könnte.
- Zeigen Sie ein Diagramm mit der resilienten Zone oder zeichnen Sie ein Diagramm auf die Tafel oder ein großes Blatt Papier. 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 aufgeregter oder gar verärgert, mal müde oder energiearm.
  - Erklären Sie, dass die mittlere Zone die „resiliente Zone“ darstellt (oder auch „Okay-Zone“, „Wohlfühlzone“ bzw. eine andere Bezeichnung, die sich Ihre Klasse ausdenkt). Hierhin werden wir Nelson setzen, wenn sein Gefühlszustand im Regelbereich ist. Er könnte eine Vielzahl verschiedener Emotionen in dieser Zone erleben, 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 umzugehen und sie anzugehen; 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 ärgern oder ein Gefühl der Unsicherheit in ihm auslösen. Stoßen wir in der Geschichte auf ein derartiges Ereignis, können wir mit dem Blitzsymbol darauf hinweisen, dass Nelson in Stress geraten sein könnte. Vielleicht reißt ihn das Ereignis sogar aus seiner resilienten Zone. Geschieht das, bleibt er vielleicht in der hohen oder tiefen Zone stecken.
  - 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 auch die nachstehende Grafik ausdrucken und verwenden.)
  - Fragen Sie Ihre Schüler\*innen, was das Kind in der oberen Zone ihrer Meinung nach fühlt – ist es wütend, aufgereggt, nervös, ängstlich? Wenn Nelson in der hohen Zone feststeckt, was mag er dann im Inneren spüren?
  - Möglicherweise müssen Sie zunächst einige Beispiele anführen. Halten Sie die Wörter fest, die Ihnen 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 tiefen Zone ihrer Meinung nach – traurig, müde, allein? Sollte Nelson in der tiefen Zone feststecken, was mag er dann im Inneren spüren? Notieren Sie die Wörter, die Ihnen die Kinder nennen, und verwenden Sie dabei eine andere Farbe für Empfindungswörter.
  - Erzählen Sie nun Nelsons Geschichte mithilfe des nachfolgenden Beispielskripts und

halten Sie dabei immer wieder inne, um zu reflektieren, (a) was Nelson nach Ansicht der Schüler\*innen in seinem Körper wahrnehmen könnte, (b) an welcher Stelle des Diagramms er sich befinden könnte und (c) was er tun könnte, um in die resiliente Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.

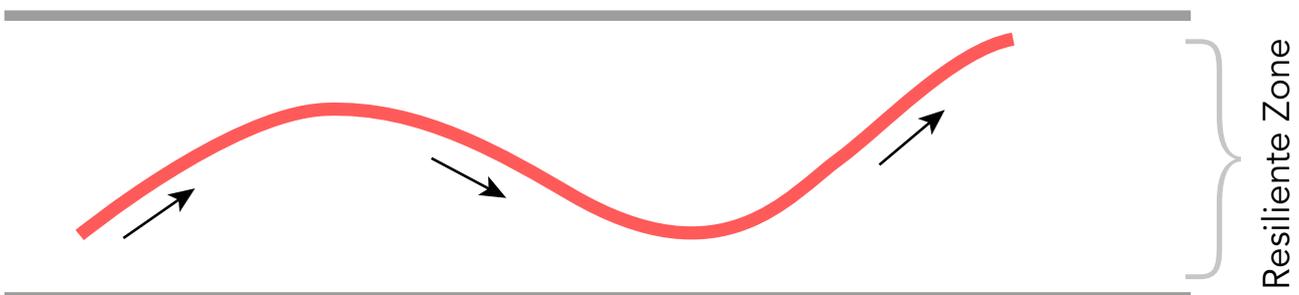
- Beenden Sie die Diskussion nicht, ohne die Schüler\*innen daran zu erinnern, dass sie bereits viele Fertigkeiten gelernt haben und nutzen können, um in ihre Zone der Resilienz zurückzukehren. Laden Sie die Kinder ein, Ressourcen zu gebrauchen und/oder sich zu erden, während Sie die Diskussion beenden.

### 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

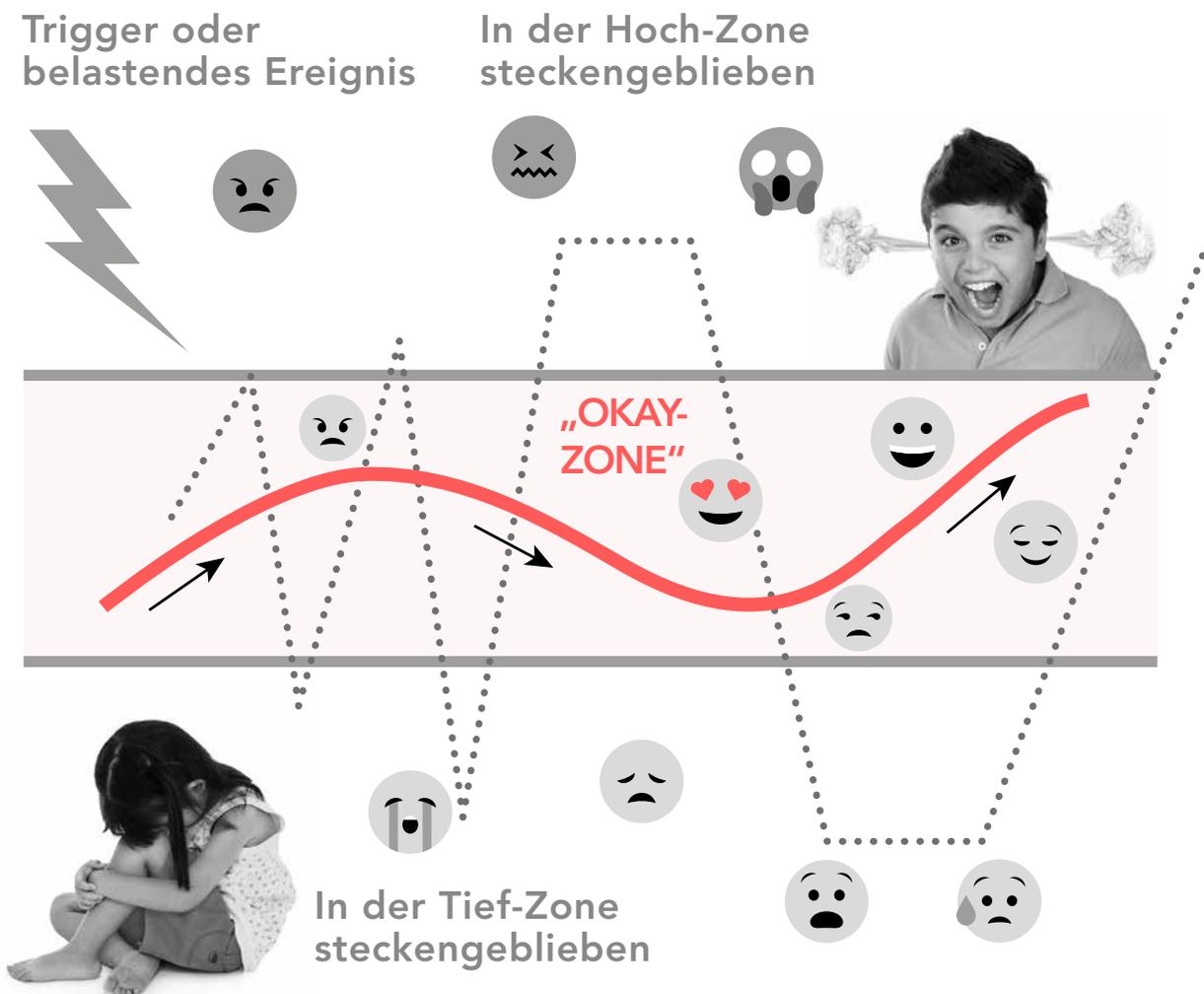
hohen oder tiefen Zone feststecken können, ist es sicherer, zuerst ein stellvertretendes Objekt zu nutzen (z.B. die Puppe, Bilder oder Emojis) und die Schüler\*innen zu fragen, was dieses ihrer Meinung nach fühlt oder empfindet. Auf diese Weise werden die drei Zonen zunächst indirekt unterrichtet. Wir raten davon ab, den Kindern direkte Fragen zu stellen, wie z.B.: „Wie fühlst du dich, wenn du in deiner Hoch-Zone feststeckst?“ oder „Wie ist es, wenn wir in der Hoch-Zone feststecken?“ oder „Erinnerst du dich an eine Zeit, in der du nicht mehr aus deiner Hoch-Zone rauskamst?“ Dies könnte ungewollt dazu führen, dass ein Kind eine traumatische Rückblende erlebt oder das schlimmste Ereignis seines Lebens beschreibt. Desgleichen sollten Sie vermeiden, zur Vermittlung des Materials Szenarien zu erstellen, in denen die Schüler\*innen unmittelbar simulieren, in ihrer Hoch- oder Tief-Zone festzustecken, und stattdessen ein stellvertretendes Objekt oder ein Rollenspiel nutzen.

## 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.“
- Was haben wir über die Aufgaben unseres Nervensystems erfahren?
- Wir haben auf unsere Empfindungen geachtet. Und wir haben gelernt, wie wir uns mithilfe des Gebrauchs von Ressourcen, Sich Erden 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? (In diesem Skript wird den Namen Nelson verwendet.)
- Nelson ist im gleichen Alter wie die meisten von euch. Er geht auch in eine Schule wie die eure, und er wird uns helfen, das Nervensystem zu verstehen, indem er uns zeigt, was er an einem Tag erlebt. Sein Tag ist wirklich sehr voll!
- Wir werden zunächst ein Schaubild zeichnen, um unser Nervensystem besser zu verstehen. Das Bild zeigt uns, wie sich Nelsons Nervensystem im Laufe des Tages verhält.

- Dieser mittlere Teil wird ‚Resiliente Zone‘ (oder ‚Okay-Zone‘ oder ‚Wohlfühlzone‘) genannt. Sie heißt so, weil sich Nelsons Körper hier in der Mitte resilient oder belastbar fühlt.
- Resilient oder belastbar zu sein bedeutet, dass wir innerlich stark sind; wir haben die Situation unter Kontrolle und können mit allen auftretenden Schwierigkeiten umgehen. Selbst von schwierigen Dingen lassen wir uns nicht unterkriegen, und es gelingt uns, 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 ‚mega-gestresst‘ oder ‚mega-beunruhigt‘, weil wir gelernt haben, wie wir unseren Körper und Geist in einen besseren Zustand versetzen, der uns dabei hilft, uns besser 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 aufgeregter sind und viel Energie haben, bewegt sie sich nach unten, bedeutet das, dass wir schläfrig werden oder ein wenig energielos sind. Doch beides kann 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 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, können Sie die Klasse Nelson direkt fragen lassen, wie er sich fühlt, wenn er in der oberen bzw. unteren Zone feststeckt. Dieses Vorgehen ermöglicht Ihnen, Gefühle und Empfindungen anzusprechen, die die Schüler\*innen vielleicht nicht erwähnen:.) Fragen wir ihn selbst: Nelson, wie fühlst du dich, wenn du in deiner oberen Zone feststeckt?
- Nelson sagt: ‚Es gefällt mir nicht. Manchmal habe ich Angst und mache mir Sorgen. Manchmal bin ich aber auch wahnsinnig wütend und verärgert, wenn ich in meiner oberen Zone feststecke! Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich habe die Dinge nicht im Griff. Ich empfinde eine Menge Stress. Gestresst bin ich manchmal auch in der unteren Zone. Wenn ich in der tiefen Zone festsetze, fühle ich mich wie das Kind auf dem Bild.‘
- Was glaubst du, wie sich das Kind fühlt, das in der unteren bzw. tiefen Zone feststeckt? (Bitten Sie die Kinder um Antworten.)
- Fühlst du dich so, Nelson?
- Nelson sagt: ‚Wenn ich in meiner Tief-Zone feststecke, fühle ich mich kraftlos und traurig. Ich habe einfach zu nichts Lust. Manchmal habe ich nicht einmal Lust, etwas zu spielen, was ich normalerweise mag. Ich habe einfach kein Interesse daran. Manchmal möchte ich einfach nur allein sein. Und manchmal fühle

*ich mich allein, selbst wenn andere Leute 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 Zone der Resilienz zurückkomme, fühle ich mich wieder gut.“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 12 Minuten

Nelsons Tag

### Übersicht

Zweck dieser Aktivität ist es, Nelsons Tag zu durchlaufen – einen typischen Tag im Leben eines Kindes, das ungefähr im gleichen Alter ist wie Ihre Schüler\*innen. Nachfolgend steht Ihnen ein Beispielskript zur Verfügung; bevor Sie die Aktivität durchführen, sollten Sie dieses jedoch so verändern, dass es zu den typischen Erfahrungen Ihrer Schüler\*innen passt, 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 gemacht 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.)

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Stressoren können uns aus unserer resilienten Zone reißen; jeder Mensch kennt es, in der Hoch- oder der Tief-Zone festzustecken.
- Wenn wir in einer dieser beiden Zonen feststecken, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und fühlen uns nicht gut.

- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- Befinden wir uns wieder 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 eine weiche Spielfigur).

### Anleitung

- Mit der Frage, wo sich Nelson auf dem Schaubild zur resilienten Zone befindet, während Sie seinen Tag mithilfe der Handpuppe erzählen, beteiligen Sie die Gruppe am Prozess. Die Stellen, an denen Sie eine Pause einlegen und die Kinder bitten können, Ihnen zu sagen, was Nelson wohl fühlen mag und wo er sich auf dem Schaubild befindet, sind mit Sternchen markiert. Fragen Sie: „Welche Empfindungen spürt Nelson eurer Meinung nach gerade in seinem Körper?“ Haben die Kinder das beantwortet, fragen Sie: „Wo befindet sich Nelson im Hinblick auf seine drei Zonen?“ Bitten Sie die Kinder, spezifisch zu sein: Befindet er sich in der resilienten Zone – steht 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 wellenförmige Linie 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 eingetreten ist, das 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, können die Kinder unter Umständen befinden, dass er in seine resiliente Zone zurückkehrt. Bitte beachten Sie, dass Sie nicht jedes Mal, wenn in der Geschichte ein Sternchen erscheint, innehalten müssen. Das sind nur Vorschläge für Momente, in denen Sie eine Pause einlegen und Rücksprache halten können. Ihre Interaktion mit den Kindern wird wahrscheinlich einer eigenen Dynamik 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 jene Dinge vorbereiten, um die Wahrchein-

lichkeit zu verringern, dass sie ihn aus seiner resilienten Zone werfen?

- 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**

- Es wird Ihnen eine Beispielgeschichte zur Verfügung gestellt, aber Sie sollten sich vor der Durchführung dieser Aktivität frei fühlen, sie an die typischen Erfahrungen Ihrer eigenen Schüler\*innen anzupassen, damit sie sich am besten mit dem, was Nelson durchmacht, identifizieren können. (Beachten Sie, dass, wenn Sie diese Übung einmal mit Ihren Schüler\*innen durchgegangen sind, diese in der Lage sein sollten, eine ähnliche Übung mit jeder Geschichte zu machen, die Sie ihnen vorlesen oder erzählen: das heißt, sie werden Ihnen sagen können, was die Figur(en) in ihrem Körper fühlt (fühlen) und wo sie sich in ihrer resilienten Zone – oder außerhalb davon – befinden könnten).
- Als Alternative können Sie die resiliente Zone auf dem Boden mit Seil oder Klebeband kennzeichnen und die Schüler\*innen sich von Zone zu Zone bewegen können, während sie Nelsons Geschichte hören und Sie schließlich bei einem Sternchen angekommen sind.

## Nelsons Geschichte

„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!‘\*

‚In Ordnung, 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.

‚Ist gut‘, 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 Brötchen mit Butter und Marmelade, sein Lieblingsfrühstück. ‚Juhu‘, sagt er, während er sich an den Tisch setzt.\*

‚Nelson, du kommst 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 auf 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“, sagt 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. „Du taugst nichts!“

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 würden uns freuen, dich in unserem Team zu haben!“

„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 geht dann ins Bett. Er ist sehr müde und seine Beine schmerzen ein wenig, weil er so viel Fußball gespielt hat, aber die weichen Kissen unter seinem Kopf fühlen sich wunderbar an.\*\*  
(Ende)

---

## NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Wer möchte einen Teil der Zeichnung zur resilienten Zone erklären?“
- Woran erkennen wir eurer Meinung nach, dass sich jemand in der oberen Zone befindet?
- Wie sieht es mit der unteren Zone aus?
- Wie könnten wir eurer Meinung nach mit anderen Worten erklären, was resilient bedeutet?
- Glaubt ihr, dass fast jeder irgendwann mal im oberen oberen oder unteren Bereich festsetzt?
- 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

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, Lernerfahrung 5 „Nelson und die resiliente Zone“ zu erweitern, indem sich die Schüler\*innen auf einer am Boden markierten Karte der drei Zonen bewegen, und zwar abhängig davon, wie sich die Protagonisten bestimmter Szenarien ihrer Meinung nach fühlen. Dies hilft den Kindern, ihr Verständnis von Resilienz und unserem Nervensystem nachhaltig zu verkörpern, während Sie nach wie vor eine indirekte Vorgehensweise

wahren: Anstatt zu fragen, wie es sich anfühlt, wenn sie selbst in der oberen oder unteren Zone feststecken, erforschen Sie dies über verschiedene Szenarien und deren Protagonisten.

\*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 elastische bzw. resistente Zone zurückzukehren.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## DAUER

30 Minuten

## EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Nehmt euch einen Moment Zeit, eure Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in eurem Körper zu lenken. Ihr könntet prüfen, 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 Sich Erden gesprochen: wie wir unseren Körper und unsere Sinne nutzen können, um uns zu beruhigen und besser zu fühlen. Kannst du dich erinnern, ob du etwas ausprobiert hast, das sich angenehm oder neutral anfühlte? (Sammeln Sie so viele Antworten, bis Sie den Eindruck haben, dass die meisten Strategien genannt wurden.) Hat jemand Mühe, sich an diese Strategien zu erinnern? (Falls ja, könnten Sie eine Liste erstellen und im Klassenzimmer aushängen.)
- Gibt es eine Form sich zu erden, die du gerne jetzt ausprobieren 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? Kannst du erkennen, 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 markierten Diagramm der drei Zonen stehen und damit angeben, wo sich Ihrer Meinung nach die Protagonisten der jeweiligen Szenarien in Bezug auf ihre Körper befinden. Sie berichten, wie es ist, sich in dieser Zone zu befinden. Anschließend werden sie Vorschläge machen, was der jeweilige Protagonist tun könnte, um in seine resiliente Zone zurückzukehren. Diejenigen, die in der oberen oder unteren Zone feststecken, führen die empfohlenen Praktiken aus und verändern ihren Standort, wenn sie merken, dass sie wieder in die elastische bzw. resiliente Zone zurückkommen. Diese Aktivität können Sie gut mehrmals wiederholen.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Stressoren können uns aus unserer resilienten Zone reißen; jeder Mensch kennt es, in der Hoch- oder der Tief-Zone festzustecken.
- Wenn wir in einer dieser beiden Zonen feststecken, treffen wir in der Regel nicht die besten Entscheidungen und fühlen uns nicht gut.
- Es gibt spezifische Praktiken, mit deren Hilfe wir in die resiliente Zone zurückkehren können.
- Befinden wir uns wieder 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

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

## Anleitung

- Stellen Sie die drei Zonen visuell am Boden dar, indem Sie eine „Landkarte der Zonen“ anfertigen. 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 obere Zone ist der Bereich über der oberen Linie, die tiefe Zone befindet sich unterhalb der unteren Linie. Wenn Sie möchten, können Sie Zettel mit „hoch“, „resilient“ (oder „Wohlbefinden“) und „tief“ 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 damit eine Wortlandkarte erstellen.
- Bitten Sie nun zwei bis vier Freiwillige, sich entsprechend eines Szenarios, das Sie vorlesen, in die Zonenlandkarte 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 Protagonisten der Geschichte ihrer Ansicht nach befinden. Erinnern Sie die Kinder daran, dass die drei Zonen ein Kontinuum darstellen: Sie können sich beispielsweise innerhalb der resilienten Zone eher im oberen Bereich befinden (wenn sie zum Beispiel energiege-laden oder aufgeregt, 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 den Ort gewählt 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 Protagonisten tun könnten, um sich besser zu fühlen. Die Kinder sollten einige der durchgenommenen Fertigkeiten vorschlagen (Soforthilfe-Strategien, Gebrauch von Ressourcen, Sich Erden oder andere Aktivitäten). Fragen Sie die Freiwilligen (und die Beobachtenden, wenn Sie möchten), ob sie das, was vorgeschlagen wurde, praktizieren möchten. Wer möchte, kann nun die jeweilige Fertigkeit praktizieren. Fragen Sie anschließend, wie sich die Protagonisten wohl nun fühlen und ob die Kinder den Ort wechseln möchten, um zu beschreiben, wo sich die Person jetzt befindet.
- 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 unsere Umstände reagiert, ist es allerdings sehr wahrscheinlich, dass einige Kinder tatsächlich in der oberen oder unteren Zone feststecken werden. Unser Nervensystem reagiert auf Gedanken und Phantasie, 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; die Praktiken, die die Kinder einsetzen, können ihnen helfen, ihren Körper im gegenwärtigen Moment zu regulieren.

- Diese Lernerfahrung zielt auf die gleichen kritischen Einsichten ab wie die vorhergehende, unterstützt jedoch gleichzeitig ein verkörpertes Verständnis durch wiederholtes Üben. Besagte Fertigkeiten zu üben, kann die resiliente Zonen Ihrer Schüler\*innen im Laufe der Zeit erweitern; dadurch werden diese weniger leicht von Stressoren in die obere oder untere 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 tatsächlich in der Klasse oder zwischen einzelnen Kindern ereignet haben: Es befördert die Entwicklung zentraler Fertigkeiten wie Empathie, Perspektivenwechsel 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. Es empfiehlt sich, Namen zu wählen, die sich nicht mit den Namen Ihrer Schüler\*innen decken. Obwohl sich die Kinder im Diagramm

so bewegen können sollten, wie es ihrem Empfinden entspricht, und die Gründe dafür erläutern, finden Sie in Klammern einige Vorschläge für typische Antworten.

- *„David ist ein Schüler in eurem Alter, und er muss vor der ganzen Schule auftreten. Was glaubst du, wie er sich fühlt? Denkt jemand, dass David etwas anderes empfindet? Wie sieht es aus, wenn er damit viel Übung hat und es gerne macht? Was meint ihr, welche Empfindungen er wahrnehmen könnte?*
- *Keiko liegt zu Hause im Bett. Sie kann nicht schlafen, denn morgen ist ihr Geburtstag, und sie weiß, dass sie einige ganz tolle Geschenke bekommen wird. (Sie ist aufgeregt, aber nicht gestresst, und steckt daher wahrscheinlich nicht in der oberen Zone fest.)*
- *Sandra gesellt sich zu ihren Freunden, um mit ihnen zu spielen, aber keiner spielt mit ihr; stattdessen gehen alle weg und lassen sie allein. (Wahrscheinlich in der unteren Zone oder im unteren Teil der resilienten Zone steckengeblieben. Alternativ könnte sie wütend sein und in der oberen 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.*
- *Amy ist am Wochenende zu Hause bei ihren Eltern. Sie sagen: ‚Wir gehen heute Abend aus; du hast einen neuen Babysitter, der auf*

dich aufpasst.' Amy mochte ihren alten Babysitter sehr gern und kennt den neuen nicht.

- Aliyah ist mit ihren Eltern in einem überfüllten Einkaufszentrum. Sie dreht sich um und merkt, dass sie ihre Eltern nirgendwo sehen kann. (Sie könnten auch fragen, wo sich die Eltern im Diagramm befinden, wenn 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.)

Sie können diese Aktivität einige Male wiederholen. Nutzen Sie diese Beispiele als Anregung, um eigene Szenarien zu entwerfen und Situationen zu entwickeln, die der Lebensrealität Ihrer Schüler\*innen entsprechen.

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?"

---

### **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.
- Wenn du ein angenehmes oder neutrales

## Freundlichkeit und Glück im Körper

## ABSICHT

Zweck dieser abschließenden Lernerfahrung in Kapitel 2 ist es, auf die grundlegenden Konzepte von Freundlichkeit, Glück und Sicherheit zurückzukommen, die in Kapitel 1 erforscht wurden, und sie mit dem, was in Kapitel 2 gelernt wurde, zu verknüpfen. Jetzt, da die Schüler\*innen besser verstehen, was in ihrem Körper vor sich geht, wie sie ihn beruhigen, was Resilienz bedeutet, können sie ihre Erkenntnisse mit dem verbinden, was sie über Glück, Freundlichkeit und die Bedeutung von Vereinbarungen für die Klasse gelernt haben. Stress und ein Gefühl der Bedrohung können uns aus unserer Resilienzzone reißen; wir fühlen uns unwohl, chemische Stoffe werden in unseren Körpern freigesetzt und unser Nervensystem auf ungesunde Art und Weise dys-

reguliert, was sogar zu Langzeitschäden führen kann. Da die Schüler\*innen einerseits erkundet und am eigenen Leib erfahren haben, wie wir aus unserer resilienten Zone gerissen werden können und wie unangenehm sich das anfühlt, und andererseits wissen, dass wir einander helfen können, durch Freundlichkeit in unsere resiliente Zone/Okay-Zone zurückzukehren, können sie die Bedeutung von Freundlichkeit und ihrer Klassenvereinbarungen auf einer tieferen Ebene verstehen. Sie helfen sich gegenseitig, glücklich und gesund zu sein – sie helfen auch ihren Körpern gegenseitig, glücklich und gesund zu sein.

\*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;
- wie eine Dysregulation des Nervensystems mit dem körperlicher Gesundheitszustand zusammenhängen.

## 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.

## DAUER

30 Minuten

## EINSTIMMUNG | 5 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 nachzuspüren 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 dieser Diskussion 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

- Einen Mangel an Wohlwollen und Freundlichkeit zu erfahren kann Gefühle von Stress und Unsicherheit auslösen und uns aus unserer elastischen bzw. resilienten 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.

### Anleitung

- Beginnen Sie damit, Empfindungen und den von ihnen ausgehenden Informationen wahrzunehmen und zu überprüfen.
- Zeigen Sie den Schüler\*innen noch einmal das Resilienz zonendiagramm. Überprüfen Sie, was mit unserem Körper passiert, wenn wir uns in oder außerhalb der Resilienzzone befinden. Besprechen Sie, wie sich der Körper fühlen könnte, wenn er sich in der hohen und der unteren Zone befindet. Besprechen Sie Möglichkeiten, wie man seinem Körper helfen kann, in die resiliente Zone zurückzukehren.
- Nutzen Sie die Schatzkiste als Hilfsmittel, nachdem Sie über die Zonen gesprochen haben.
- Wenn möglich, zeigen Sie ein Bild des menschlichen Körpers, welches das autonome Nervensystem (ANS) und/oder die Organe im Inneren des Körpers zeigt.
- Erklären Sie das ANS und wie es auf Gefahr und Stress hin reagiert.

- Diskutieren Sie, wie man andere und ihre Zonen beeinflusst und wie man ihnen helfen kann, zurück in die resiliente Zone zu finden.

### Tipps für den Unterricht

- Unser Nervensystem ist so konzipiert, dass es uns am Leben erhält; entsprechend reagiert es 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, mit denen sich der Körper auf mögliche Gefahren vorbereitet. Kurzfristig ist das kein Problem, doch chronische Entzündungen und Stress schwächen unseren Körper allmählich und machen uns anfällig für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Erkrankungen.
- Das bedeutet, dass unser Körper gesünder ist und lernen, wachsen, sich entwickeln, sich ausruhen, verdauen, regenerieren und heilen kann, wenn wir uns sicher, ruhig und/oder zufrieden fühlen. Fühlen wir uns unsicher und unglücklich, schaltet unser Körper die Systeme ab, die uns erlauben, diese Dinge zu tun, und bereitet uns stattdessen auf Gefahr vor. Sobald wir das begreifen, werden wir erkennen, dass es äußerst bedeutsam ist, wie wir miteinander umgehen. Böswilliges oder gemeines Verhalten löst in unserem Gegenüber sehr wahrscheinlich Stress und ein Gefühl mangelnder Sicherheit aus; das ist ungesund für den Körper und trägt zu Krankheiten bei. Freundliche Zuwendung hilft unseren Mitmenschen, sich sicher zu fühlen, und wirkt sich positiv auf ihre physische Gesundheit aus. Wir möchten selbst gesund und glücklich sein, daher wollen wir, dass andere uns freundlich begegnen und

wir uns in ihrer Umgebung sicher fühlen. Es liegt daher nahe, unseren Mitmenschen das zu erweisen, was wir uns selbst wünschen: Freundlichkeit, Wohlwollen und Mitgefühl.

### Beispielskript

- *„Wir haben die Empfindungen in unserem Körper erforscht. Wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken, erfahren wir, ob wir uns gut, zufrieden 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 in Bezug darauf gelernt haben? (Sammeln Sie nur so viele Rückmeldungen, bis der Bezug zu den letzten wieder lebendig wird.)“*

Zeigen Sie den Schüler\*innen noch einmal das Schaubild zur resilienten Zone.

- *„Kann mir jemand sagen, wie sich der Körper anfühlen mag, wenn wir uns in der resilienten Zone/ ‚Okay-Zone‘ befinden? Warum ist das so?“*
- *Was meint ihr: Was passiert 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 meint ihr, was im Körper passiert, wenn wir oft in der oberen Zone stecken bleiben? Glaubt ihr, es ist gesund, wenn unser Körper dort festsitzt? Warum bzw. warum nicht?“*
- *Und wie ist das mit der unteren 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 Sie möchten, können Sie für den folgenden Abschnitt eine Abbildung des menschlichen Körpers zeichnen, die das autonome Nervensystem und/oder die inneren Organe darstellt.

- „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es für unseren Körper nicht gesund ist, wenn wir uns unsicher fühlen oder über einen langen Zeitraum in unseren oberen oder unteren Zonen festsitzen.
- Wir sind gestresst, und unser Nervensystem setzt zahlreiche chemische Stoffe in unserem Körper frei, die uns krank machen können, wenn wir nicht vorsichtig sind.
- 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, Dinge zu verdauen, wenn wir essen. Es hilft uns beim Schlafen und Ausruhen. Es hilft uns sogar zu wachsen, um größer und stärker zu 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 gut um all diese Dinge kümmern. Es schützt uns auch wirksam vor Keimen und 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, Dinge zu tun, die getan werden müssen, damit wir gesund bleiben.
- Das ist okay, wenn eine reale Gefahr droht und wir schnell rennen oder umgehend reagieren müssen. Liegt jedoch keine wirkliche Gefahr vor, ist diese derartige 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, uns auszuruhen?
- 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 jemand anderen dazu bringen, sich unsicher zu fühlen, und ihn in seine obere oder untere Zone zu bringen? Womit könnten wir jemanden in die obere oder untere Zone befördern? (Lassen Sie die Kinder erzählen.)
- Was könnten wir tun, um jemandem zu helfen, in der resilienten Zone/„Okay-Zone“ zu bleiben bzw. dorthin zurückzukehren, wenn sie dort herausgerissen wurden? (Lassen Sie die Kinder erzählen.)“

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 13+ Minuten

Die Klassenvereinbarungen zusammen mit Spüren und Verfolgen darstellen

### Übersicht

In dieser Übung erarbeiten die Schüler\*innen gemeinsam 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

- Wenn wir einen Mangel an Freundlichkeit erfahren, können wir uns gestresst und unsicher fühlen und uns aus unserer Resilienzzone herauswerfen. Die Erfahrung von Freundlichkeit kann uns helfen, uns sicher zu fühlen.
- Weniger Stress zu haben, ist gesund für unseren Körper.
- Indem wir freundlich und respektvoll zu anderen sind, können wir anderen helfen, sich sicherer, glücklicher und gesunder zu fühlen.

### Benötigtes Material

- die Plakate zu den Klassenvereinbarungen,
- die Plakate zu den Hilfsaktionen, die in Kapitel 1 zusammengestellt wurden.

### Anleitung

- Erklären Sie anhand der Klassenvereinbarungen und der in Kapitel 1 erstellten Hilfsaktionen, dass sich die Kinder auf der Grundlage von Vereinbarungen, die befolgt oder gebrochen werden, Geschichten ausdenken und darstellen werden (und Sie das Ganze, wenn möglich, filmen werden). Achten Sie darauf, dass in den Geschichten

ausschließlich erfundene Namen vorkommen, nicht die tatsächlichen Namen der Kinder Ihrer Klasse. Wie zuvor kann es eine probate Möglichkeit sein, wenn ein Kind so tut, als bräuchte es Hilfe, während ein oder zwei andere Kinder die „Notlage“ erkennen und es unterstützen.

- Haben sich die Kinder eine Geschichte ausgedacht, fragen Sie nach Freiwilligen, um diese nachzuspielen. Erklären Sie, dass sie beginnen, die Geschichte zu spielen, wenn Sie „Los!“ sagen, während alle anderen ruhig sind und zusehen. Sagen Sie „Langsam!“, sollen sie ihre Handlungen verlangsamen und sich einen Moment Zeit nehmen, die Empfindungen im Körper wahrzunehmen (Spüren und Verfolgen). Optional könnten Sie auch zuerst die zuschauenden Schüler\*innen fragen, was die Protagonisten ihrer Meinung nach im Körper wahrnehmen und in welcher Zone sie sich befinden. Bei „Weiter!“ setzen die Kinder das Schauspiel 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 diejenigen, die zugesehen haben, berichten, was sie gesehen und empfunden haben. Fragen Sie danach die Kinder, die zugesehen haben, welche Hilfsaktionen sie unternommen hätten.
- Falls Zeit bleibt, lassen Sie die Kinder sich eine weitere Geschichte ausdenken, wenn diese Nachbesprechung abgeschlossen ist.

### Tipps für den Unterricht

Sie können diese Reflexion mehrmals wiederholen, und dabei unterschiedliche Klassenvereinbarungen oder Aktivitäten betonen. Es ist möglich, aus realen Szenarien zu schöpfen, die in der Klasse stattgefunden haben: Überlegen Sie, in welchem Bezug diese zu den Klassenvereinbarungen stehen, leiten Sie die Schüler\*innen durch das Szenario und fordern Sie sie auf, auf ihre Empfindungen zu achten und Vorschläge zu äußern, welche Fertigkeiten oder Handlungen 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 ausgeübt, auf das du vielleicht irgendwann noch einmal zurückkommen möchtest?“*



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
PERSÖNLICH	 <p><b>Aufmerksamkeit &amp; Selbstwahrnehmung</b></p>	 <p><b>Selbstmitgefühl</b></p>	 <p><b>Selbstregulation</b></p>
SOZIAL	 <p><b>Zwischenmenschliches Gewahrsein</b></p>	 <p><b>Mitgefühl für Andere</b></p>	 <p><b>Beziehungs- kompetenzen</b></p>
SYSTEMISCH	 <p><b>Anerkennung von Interdependenz</b></p>	 <p><b>Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit</b></p>	 <p><b>Gemeinschafts- bezogenes &amp; globales Engagement</b></p>



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Für mehr Informationen senden Sie eine E-MAil an: [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)

Deutschland und Schweiz: [info@see-learning.de](mailto:info@see-learning.de) | [info@see-learning.ch](mailto:info@see-learning.ch)

ISBN 978-0-9992150-0-5



9 780999 215005