



Barbara Jüsy, Sonder-
pädagogin und
Spezialpädagogin,
Multiplikatorin SEE-Learning,
Cultivating Emotional Balance

WORKSHOP SEE-LEARNING

Silvia Wiesmann, M.A., MBSR-
Lehrerin, Achtsamkeits-Lehrerin und
Ausbildnerin, Präsidentin Verein
See Learning Schweiz



Die globale Situation der Menschheit ist so, dass die Notwendigkeit, einen Konsens zu erzielen und gemeinsam in ethischen Fragen zu handeln, vielleicht die dringendste Aufgabe ist, die wir gegenwärtig haben.

MENSCHLICHE GRUNDWERTE

"Trotz all seiner Vorteile, moralische Führung und Sinn im Leben anzubieten, ist Religion als Grundlage für Ethik nicht mehr ausreichend. Viele Menschen folgen keiner Religion mehr. ... Wir brauchen einen ethischen Ansatz, der für Menschen mit und ohne religiösen Glauben gleichermaßen akzeptabel ist. Wir brauchen eine säkulare Ethik.»

Zitat: Dalai Lama, World Happiness Report, Richard Layard, Kapitel 3 des Welt-Glücksberichtes

VORGESCHICHTE

Ein Curriculum für den Bildungskontext

- Basierend auf einer mitgeföhlsbasierten Ethik bzw. auf grundlegenden menschlichen Werten
- Basierend auf wissenschaftlicher Evidenz, gesundem Menschenverstand & geteilten Erfahrungen
 - ❖ Gründung des Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics CCSCBE an der Emory University, Atlanta, USA unter der Leitung von Prof. Lobsang Tenzin Negi und Brendan Ozawa-de Silva, PHd.

GRUNDLAGE: SEL - SOZIALES EMOTIONALES LERNEN

"Soziales und emotionales Lernen ist definiert als der Prozess des Erwerbs der Fähigkeiten, Emotionen zu erkennen und zu regulieren, Ziele zu setzen und zu erreichen, die Perspektiven anderer zu schätzen, positive Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen und mit zwischenmenschlichen Situationen effektiv umzugehen.“

CASEL (seit 1994).

SEE LEARNING

Folgende wichtige Elemente wurden zu SEL hinzugefügt:

Schulung der Aufmerksamkeit

Resilienz & Selbstregulation basierend auf Ansätzen aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen – ressourcenorientiert

Mitgefühl → mitgeföhlsbasierte Ethik

Engagement das auf ethische und menschliche Grundwerte aufbaut

Systemisches Denken, „Interdependenz“

Gemeinschaftsbezogenes, globales Engagement

HERKUNFT UND ORGANISATION

Emory University Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics (CCSBE)

Dachorganisation für alle SEEL Learning Partner

Bereitstellung: Framework, Curricula in Englisch, Online- trainings (nur in Englisch), alle Materialien (inkl. Grund-lagen für das MP-Training)

Koordination der Forschungsprojekte

Qualitätsmanagement

Vernetzung und Zusammenarbeit mit den internationalen Partnerorganisationen – wie der Verein SEE Learning Schweiz

KONZEPTUELLER RAHMEN



- Bereiche
- Dimensionen

Dokument «Nachhaltige Fähigkeiten»: wo stehe ich?
 Wo sind meine Stärken/ Herausforderungen?

| | | DIMENSIONEN | | |
|----------|------------|---|--|---|
| | | GEWAHRSEIN | MITGEFÜHL | ENGAGEMENT |
| BEREICHE | PERSÖNLICH |  Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung |  Selbstmitgefühl |  Selbstregulation |
| | SOZIAL |  Zwischenmenschliches Gewahrsein |  Mitgefühl für Andere |  Beziehungskompetenzen |
| | SYSTEMISCH |  Anerkennung von Interdependenz |  Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit |  Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement |

LEHRMITTEL



ANWENDUNG BEI UNS

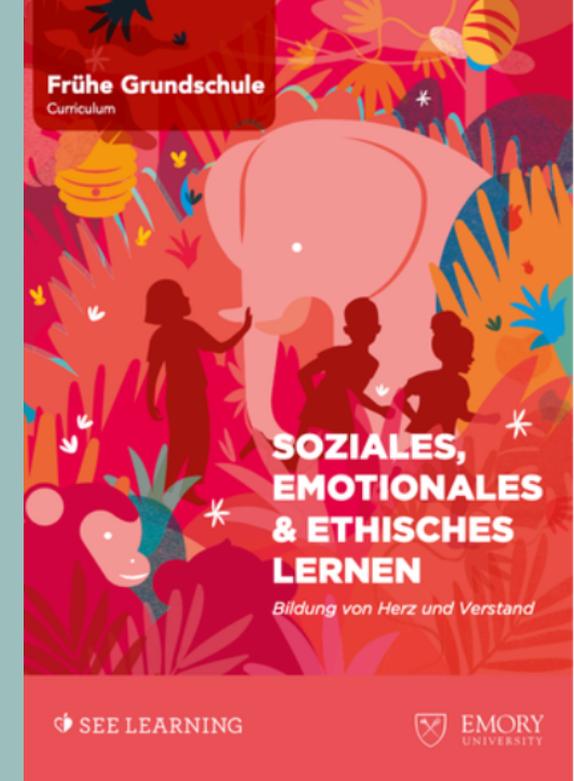
- Als schulische Heilpädagogin, KG bis 4. Klasse
- Als Klassenlehrperson an einer Basisstufe
- Als Lektion «Glück» einmal in der Woche (kann auch im Klassenrat integriert werden)
- Viele Elemente fix im Alltag verankert
- Zuerst an einzelnen Klassen, nun steigt das Interesse, Sozial & Emotionales Lernen als Schulentwicklungs-Thema

MEINE BEOBACHTUNGEN

- Sprache für Innenleben
- Sprache für soziale Situationen (Waldbrand)
- „sich gehört fühlen“
- Auf Metaebene über Aufmerksamkeit sprechen
- Fokus auf prosoziales Verhalten
- Erkennen von Gemeinsamkeiten zwischen Menschen
- Entlastend für LP

KAPITEL

- 1) Eine mitfühlende **Unterrichtsatmosphäre** schaffen
 - 2) **Resilienz** aufbauen und stärken
 - 3) Stärkung der **Aufmerksamkeit** und der Selbstwahrnehmung
 - 4) **Emotionen** steuern und regulieren
 - 5) Über- und voneinander lernen
 - 6) **Mitgefühl** für sich selbst und andere
 - 7) Wir sind alle im gleichen Boot
- Abschlussprojekt: **Engagement** im Schulhaus/ Quartier





BEISPIELE KAPITEL 1

1) eine mitfühlende **Unterrichtsatmosphäre** schaffen

ÜBUNG

- 1) dreh dich um zur Person neben dir (2-3 Personen)
- 2) findet eine oder mehrere Gemeinsamkeiten (1 Minute Zeit)
(etwas, das man von aussen nicht gerade sehen kann)
- 3) teilen im Plenum

- 4) aufstehen, wenn es für dich stimmt



GLÜCK

in unserer Klasse ...

... gemeinsam:

Haare haben
Freunde / Freundschaft
glück Glück

hobis Hobbies
Sport gerne

Regenwürmer
nicht gerne

nicht gerne
traurig

... unterschiedlich:

Geschwister

Augenfarbe
Pizza

Glace
hotdog

Tiere
Instrument spielen

gerne AUSTERN

gerne Schoggi

Vereinbarungen

{ Warmherzigkeit
{ freundlich, nett

(andere zu uns,
& wir zu anderen)

~~helfen~~
wehtun
einmischen
klauen
provizieren
schimpfen
schlagen
ausschliessen

keinen Streit

keine Geheimnisse ausplaudern

nicht

~~Wärme~~

kein Rassismus
Streiche

Streit: Lösungen finden

gute Freunde

Ruhe respektieren

Auf STOPP hören

Respekt

Zuhören

nicht beschimpfen / beleidigen

TOLERANZ (ernst nehmen)



Wir sind uns einig, in unserer Klasse ...

- Wir sind freundlich und lieb
- Wir helfen einander
- Wir hören auf STOPP 
- Wir brauchen gute Freunde 
- Wir wollen teilen 
- Wir brauchen Bewegung, gute Pausen
- Wir hören zu wenn jemand spricht 

ELDINE ARIANA ABOU EL DINE AICHA
SINAD H A TI LORINA
Melisa
AHMED KERIM Lamis NERMIN FAWA Nimra
FATIMAH MARIAM LILLI DIANA

Beispiel
Vereinbarungen
1./2. Klasse

BASISSTUFE

Vereinbarungen

- 6 freundlich sein 
- 7 spielen + Spiele SPASIE 
- 11 gute Freunde 
- 4 teilen 
- ~~guten Zuhören~~
8 gute Aufträge 
- 9 gut zuhören
→ auch auf STOPP 

Abstimmung zu Ergebnissen
von Gruppenarbeiten

Spass : Wir spielen,
bewegen, klettern,
Zeichnen, kneten, essen
Znüni

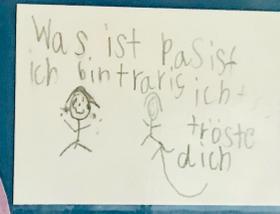


Einander gut zuhören
auf Stopp hören, Ruhe
beim Lernen, Streit lösen -
Strategie machen, fragen wenn
man etwas möchte



Beispiel Vereinbarungen
Basisstufe

Wir sind gute
Freunde: wir trösten
helfen, teilen, halten
Zusammen, Wechseln ab



VEREINBARUNGEN EINÜBEN

- Theater
- Filme (z.B. für Elternabend)
- tägliche/wöchentliche Rückmelderunde, was hat geklappt?
- Reflexionstagebuch/
Glückstagebuch

Meine Beobachtungen
zu den Abmachungen

Wir schließen niemanden
aus
J*** hat mich zum
Pingpong eingeladen

Wir Respektieren uns

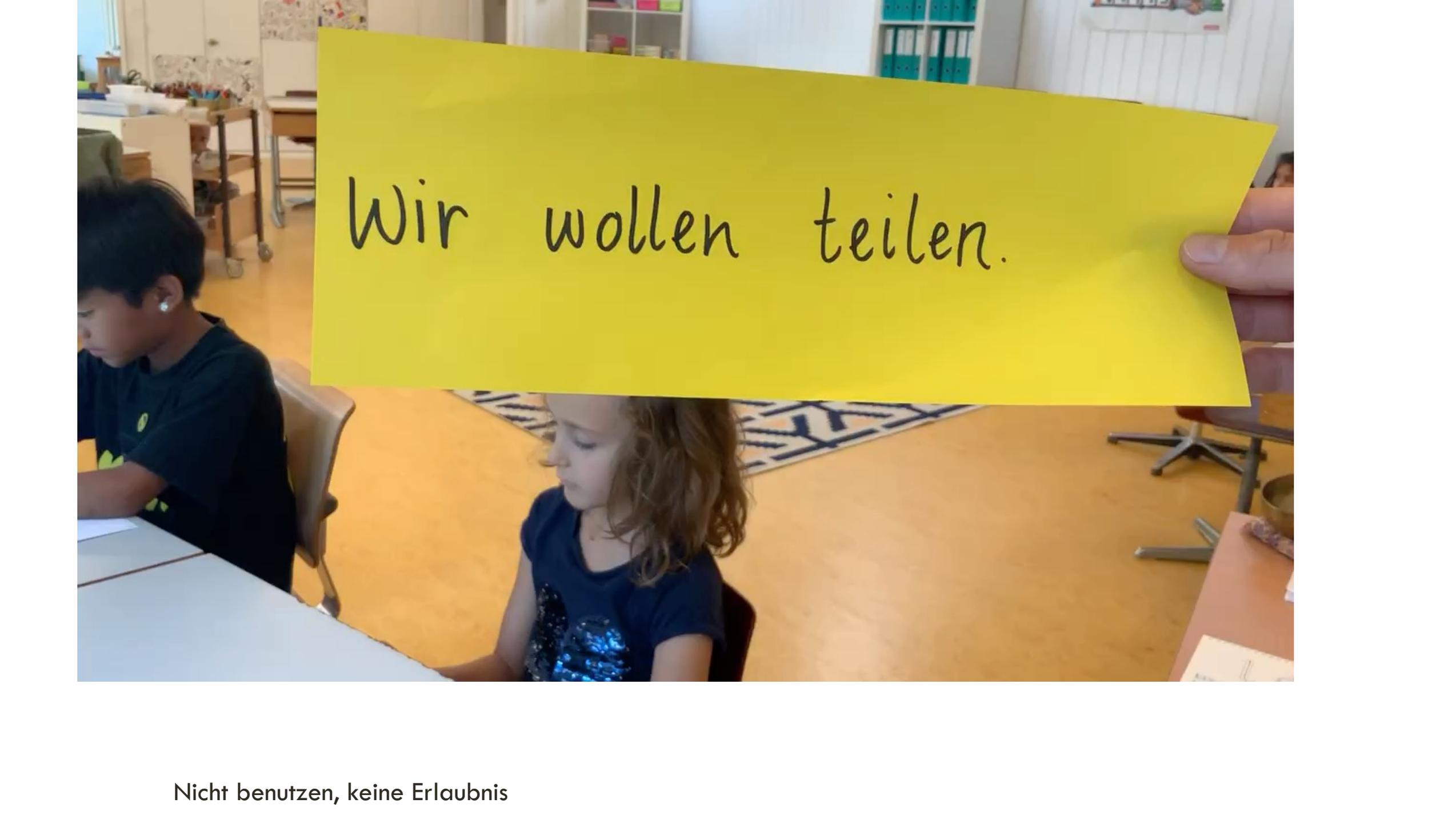
Wir unterstützen uns
Am Wandern hatte ich hunger
und John hat mir chipes

Meine Beobachtungen
zu den Abmachungen

Wir unterstützen uns gegenseitig.
Wo fragte sich in den Kennertage
die Haare mit Lichtstifte angemalt
hat weil sie alleine. Nach dem Duschen
bin ich zu ihr gegangen und hab
gefragt ob sie hilfe braucht und dann
hab ich ihr gehalten.

Wir sind nett zueinander und provozieren
nicht.

In den Kennertage hatte es 2 Hochbetten
und ich, Sara und Lina wollten oben
schlafen dann haben wir es so gemacht das
Lina und ich zu erst zusammen schlafen
und nächsten Tag wollte Sara mit mir schlafen
dann haben wir einfach platz gewechselt
so damit alle einverstanden sind.♡♡

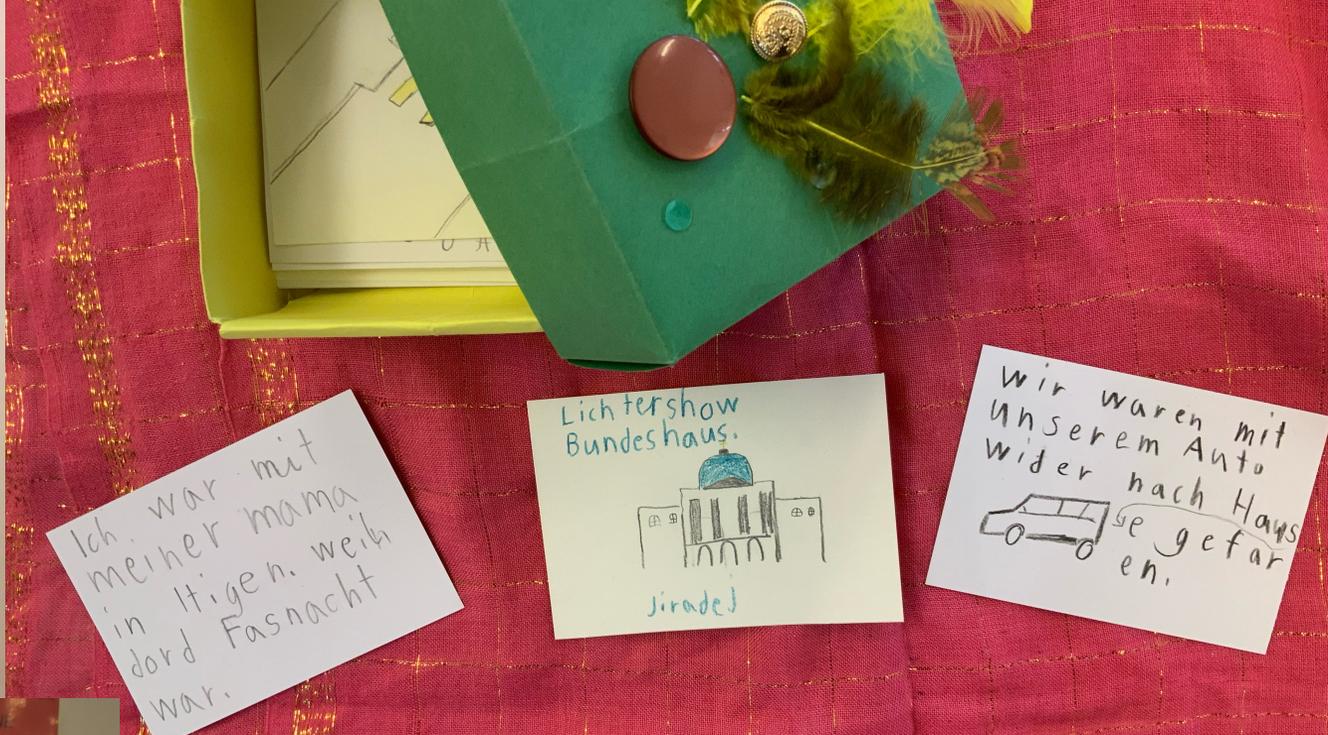
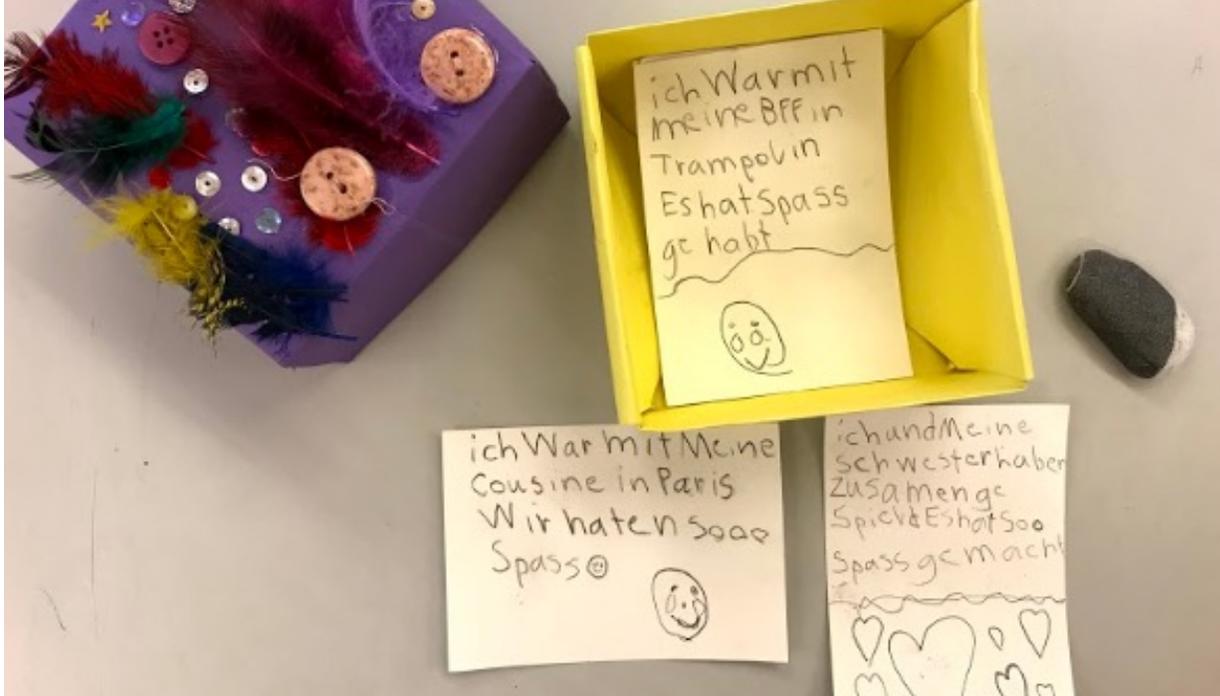
A photograph of a classroom setting. In the foreground, a hand holds a bright yellow sticky note with the German text "Wir wollen teilen." written in black cursive. In the background, two young children are seated at a white desk. The child on the left is a boy with dark hair, wearing a black t-shirt, looking down at his work. The child on the right is a girl with curly blonde hair, wearing a dark blue t-shirt with a sequined pattern, also looking down. The classroom has a light-colored wooden floor, a patterned rug, and various educational materials and furniture visible in the background.

Wir wollen teilen.

MÜSLIRUNDE

Fokus auf das Gelingende





BEISPIEL KAPITEL 2



2) **Resilienz** aufbauen und stärken

RESILIENZ DEFINITION

- Die Fähigkeit, produktiv auf Herausforderungen, Stress, bedrohliche Situationen und unerwartete Ereignisse zu reagieren, die andernfalls eine Person aus dem Gleichgewicht werfen könnten



EMPFINDUNGEN

Ein körperliches Gefühl/ eine Wahrnehmung, welche innerhalb des Körpers über die fünf Sinne zustande kommt, im Unterschied zu Emotionen und nicht-physisch bedingten Gefühlen, wie glücklich oder traurig zu sein.

Übung: Empfindungen im Körper spüren

pochen



schwer

kribbelig



stechen



leicht



warm



angenehm

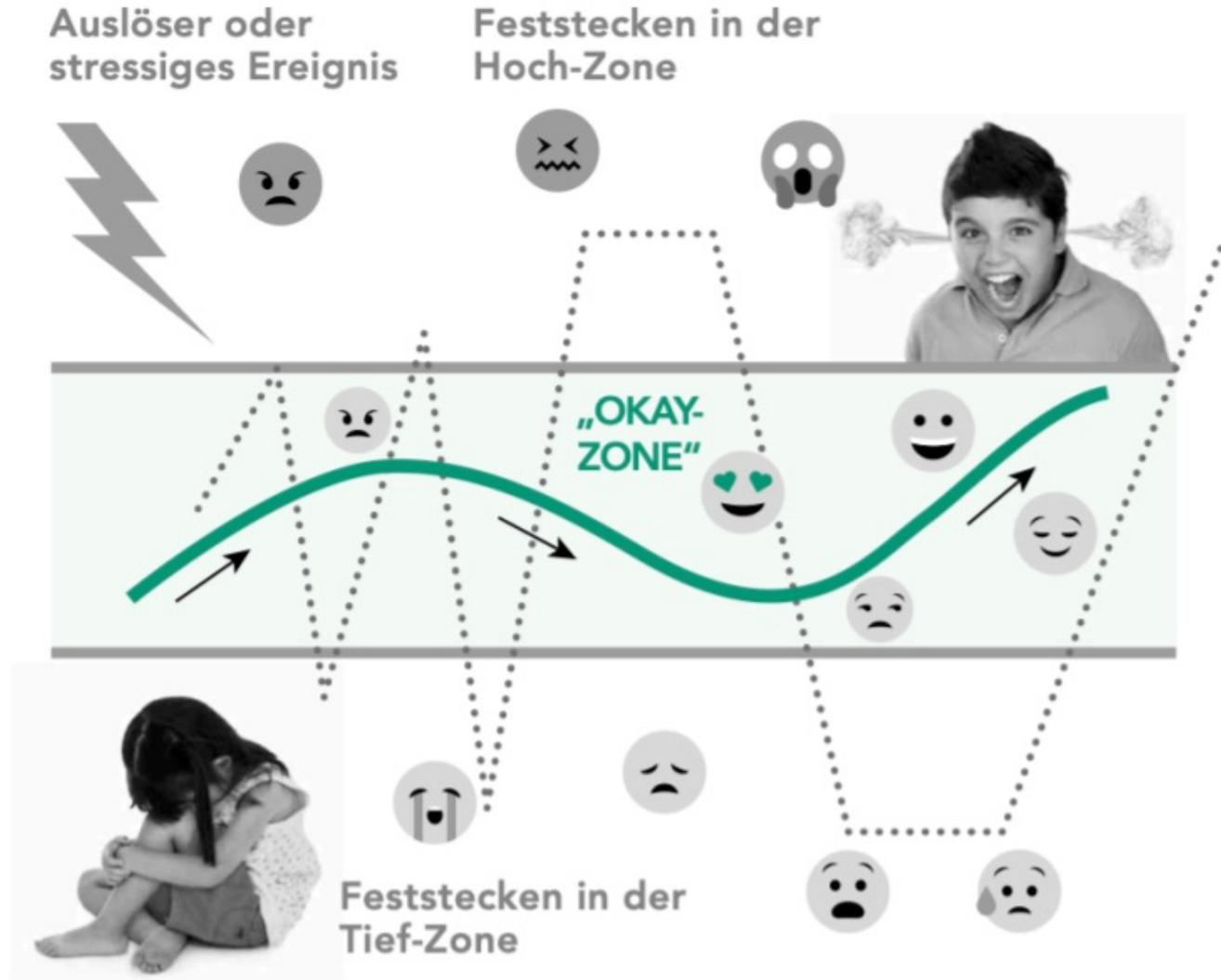
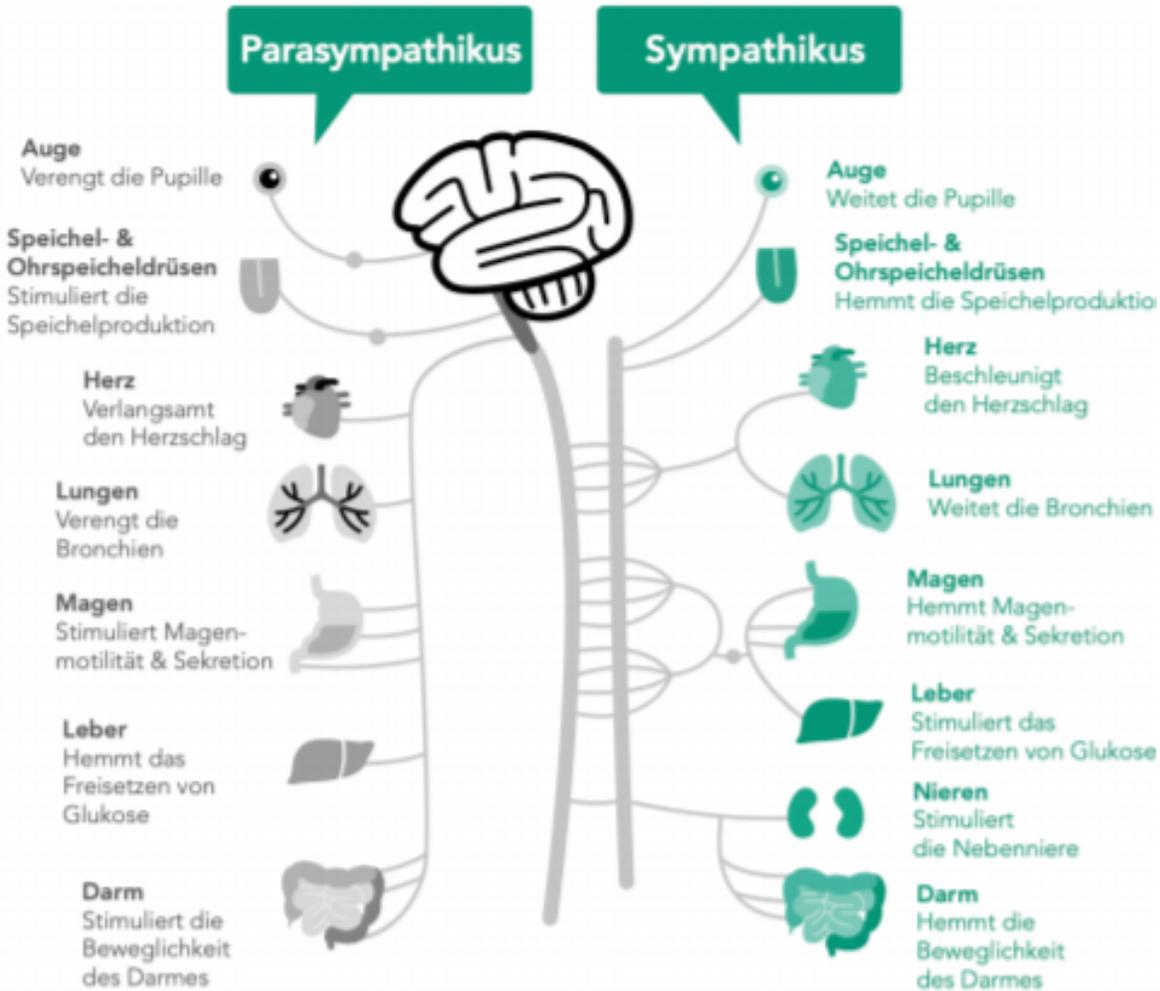


neutral



unangenehm

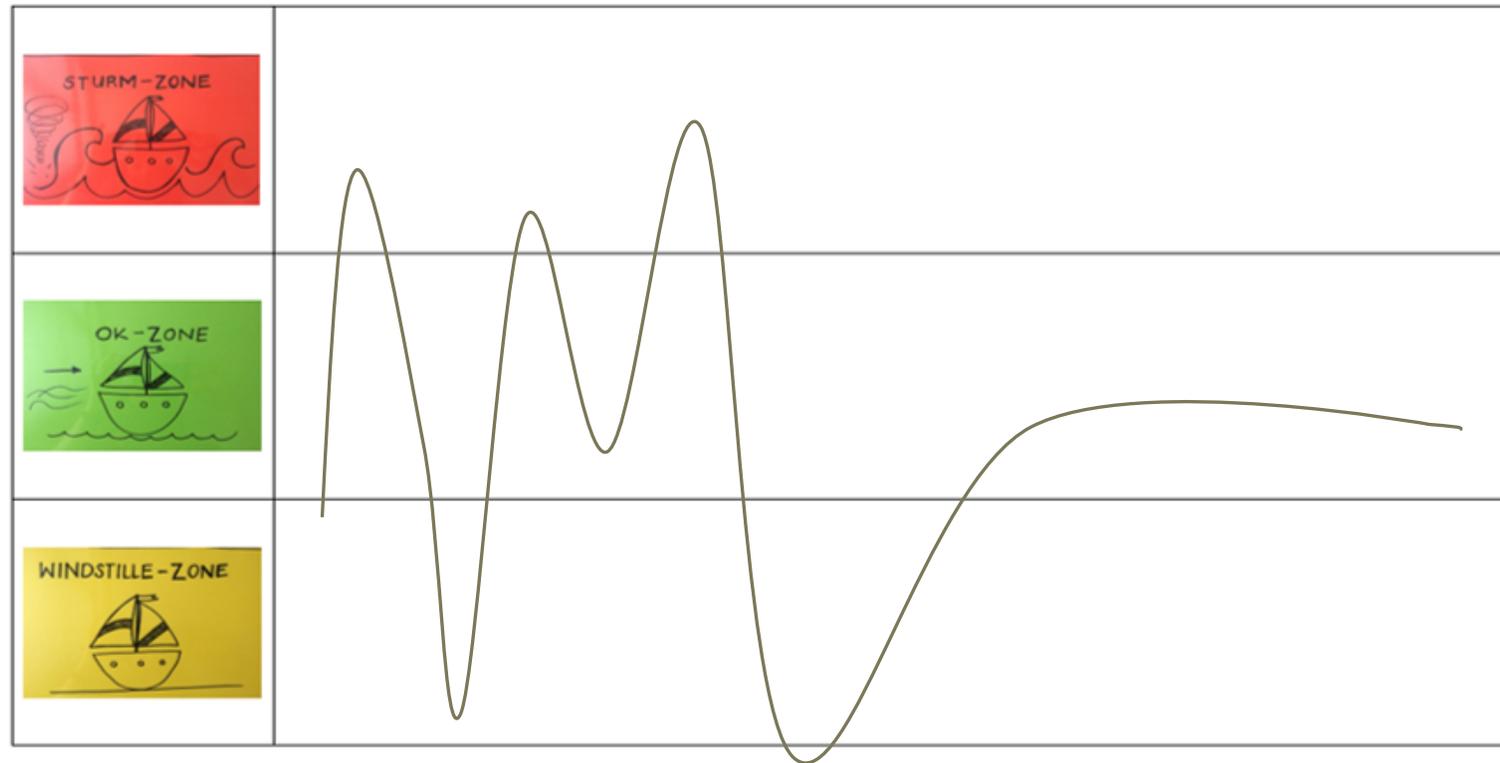
Das autonome Nervensystem



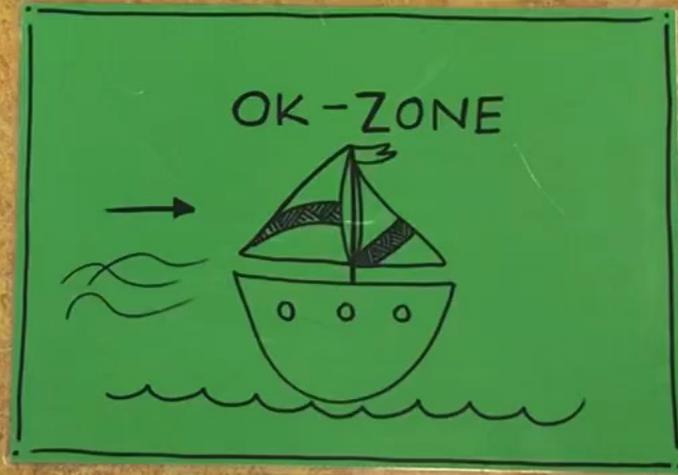
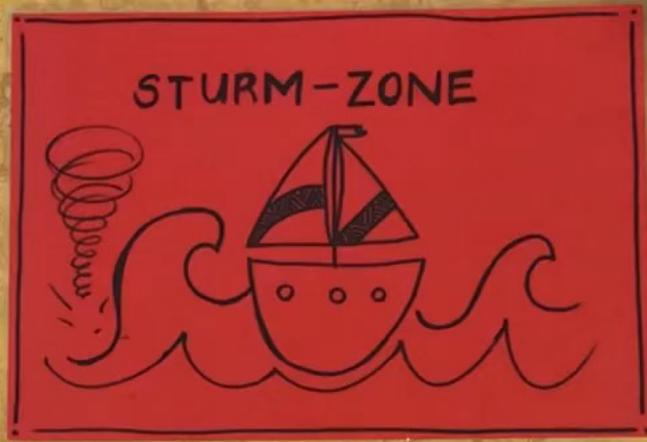


ÜBUNG ZONEN

- Innehalten
- Linie für deinen bisherigen Tag einzeichnen
- Austausch





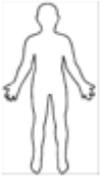


Station 1



Trinke langsam einen Schluck Wasser. Spüre das Wasser im Mund und Rachen.

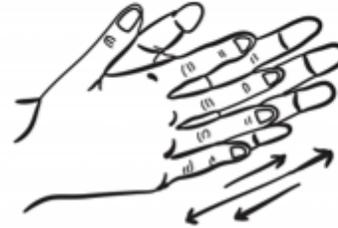
1. Was spürst du im Körper?



2. Ist es angenehm, unangenehm oder neutral?



Station 5



Drücke die Hände fest zusammen und reib die Handflächen aneinander, bis sie warm werden.

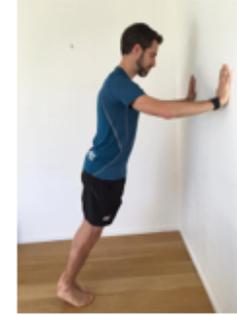
1. Was spürst du im Körper?



2. Ist es angenehm, unangenehm oder neutral?



Station 8



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

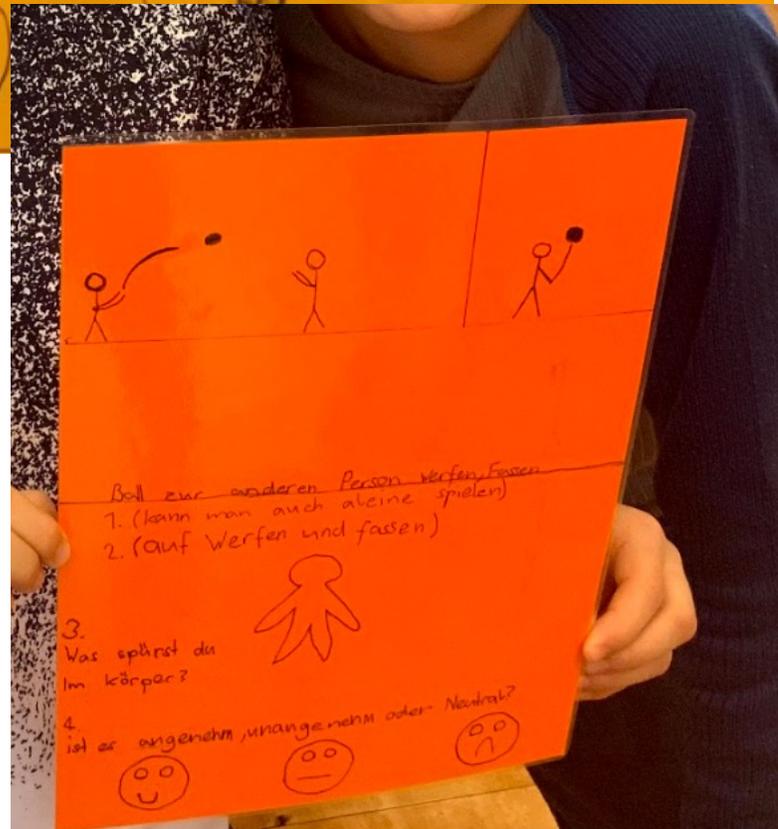
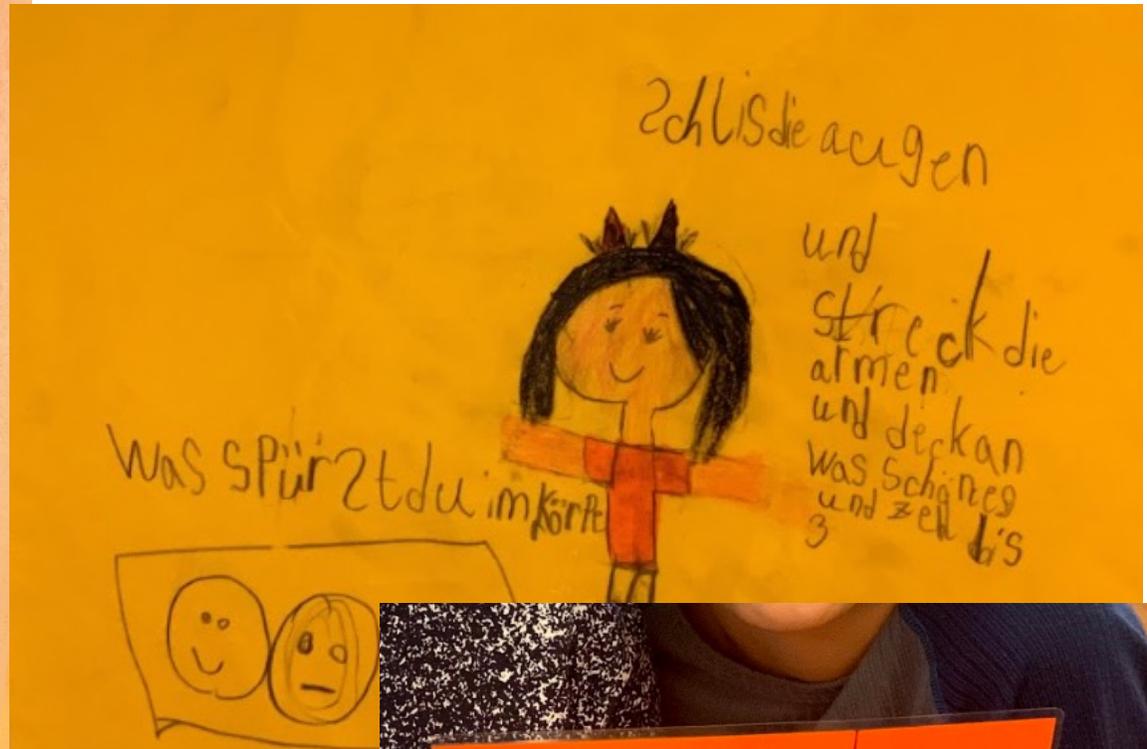
1. Was spürst du im Körper?



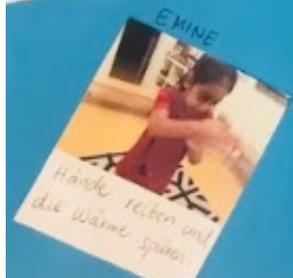
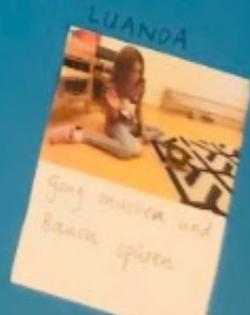
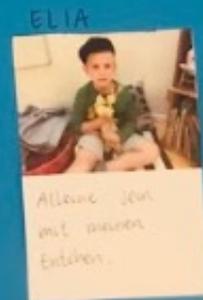
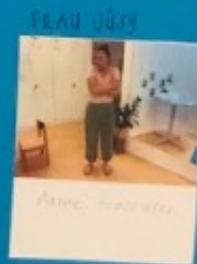
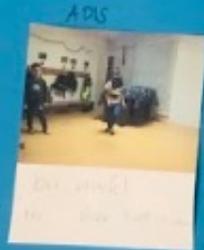
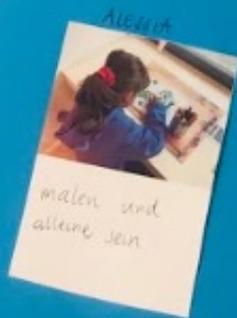
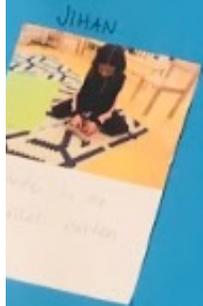
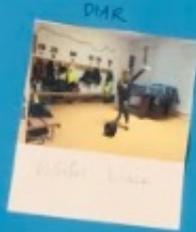
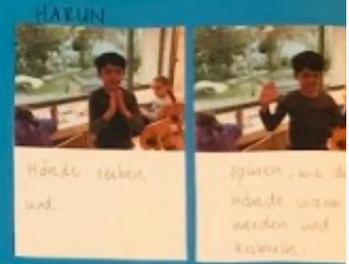
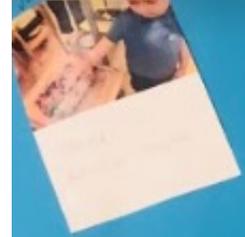
2. Ist es angenehm, unangenehm oder neutral?



Übung: Wähle einige Strategien, führe sie aus (1-2 Min.) und spüre dabei deinen Körper. Was genau spürst du? Wo im Körper? Ist es angenehm, unangenehm, neutral? Notiere es im Stationspass.



DAS HILFT MIR BEI WUT



Luana spielt Eishockey, sie will gerade einen Pass zu ihrer Freundin spielen, da wird sie von einer anderen Spielerin hart gegen die Bande gecheckt. Sie ist sich sicher, dass das ein Foul war.

- In welcher Zone ist Luana gerade?
- Was spürt sie in ihrem Körper?
- Was könnte ihr in diesem Moment helfen?



Mehran schaut mit seiner größeren Schwester einen Film. Gerade wurde im Film ein Hund überfahren, Mehran kullert eine Träne über die Wange.

- In welcher Zone steckt Mehran?
- Was spürt er im Körper?
- Was könnte ihm in diesem Moment helfen?



Neria geht mit ihren Freunden schlitteln. Sie merkt schnell, dass ihr Schlitten nicht so schnell läuft wie der von Sonja. Sonja ruft laut: «Neria ist langsam wie eine Schnecke».

- In welcher Zone steckt Neria?
- Was spürt sie im Körper?
- Was könnte ihr in diesem Moment helfen?



Milo und Arvin sind alleine zuhause. In der Nacht erzählt Arvin eine Gruselgeschichte und sagt dann zu Milo: «Du traust sich sicher nie alleine einmal ums Haus zu rennen». Milo läuft es kalt den Rücken runter.

- In welcher Zone steckt Milo?
- Was spürt er im Körper?
- Was könnte ihm in diesem Moment helfen?







BEISPIEL KAPITEL 3

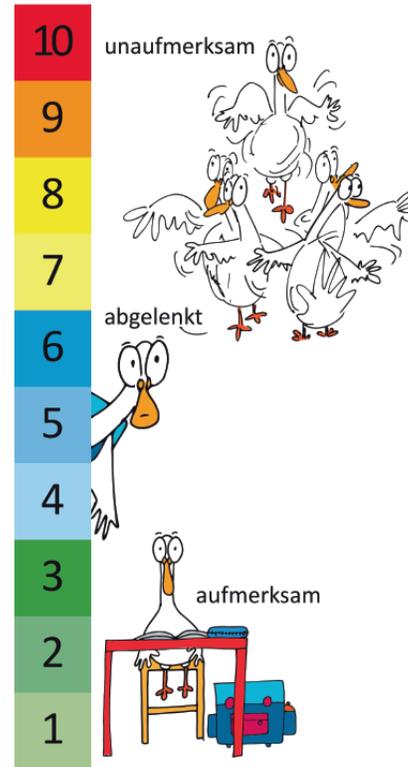
2) Stärkung der **Aufmerksamkeit** und der Selbstwahrnehmung

WARUM AUFMERKSAMKEIT FÖRDERN?



- Ziel: Verständnis dafür entwickeln, wie unsere „Innenwelt“ funktioniert (und nicht: Kinder ruhig stellen!)
- dazu braucht es Aufmerksamkeit; zum Beobachten unserer Innenwelt

„Geist“/„Innenwelt“: Gedanken, Emotionen, Einstellungen, Erinnerungen, Impulse, Empfindungen (also auch mit unserem Körper – verbunden), Assoziationen, automatische Reaktionsweisen



ÜBUNG GLITZERGLAS

Sand: neutral

Steine: unangenehm

Glitzer: angenehm

Aufmerksamkeitsübung: Alles setzen lassen

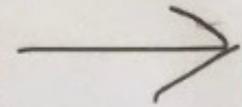




Eine kleine Wut die so wie eine kleine Flamme ist, kann zu einem riesigen Waldbrand werden (Wutanbruch)

Wenn man das erkennen will, dann MUSS man die Aufmerksamkeit nach innen richten.

Glück - Aufmerksamkeit

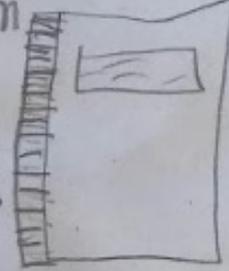


Erkläre was gemeint ist:

| | |
|-------|-----------|
| Flame | Waldbrand |
|-------|-----------|

Ist es dir auch schon einmal so gegangen? Zeichne oder schreibe.

Wen man Vater sagt
komm und immer herft
Wir Lesen
ich sage nein
es mir.



wenn man Vater sagt
Lesen...



BEISPIEL ABSCHLUSSPROJEKT

Abschlussprojekt: **Engagement** im Schulhaus/ Quartier

Juni 2020

Liebe Kinder

♥lichen Dank, dass Ihr während der Corona Zeit an uns dachtet.

Eure Bastelarbeit, Malereien und lieben Worte brachten uns Licht in den Alltag.

Ihr seid "echte Künstler". Wir konnten die Bilder am Bewohner Treffen bewundern.

Wir wünschen Euch einen guten Schulabschluss und hoffen auf eine Begegnung im Tellergut im neuen Schuljahr.

Herzliche Grüsse

Hans Petrichen Paul Eggel Roland Kuller

Zusam Paul Kreuzwege

Yvonne Wälti Hedy Lüthi

Heidi Thielbuehler Vreni Gutrich
Rosmarie Fahren T.L.D.

Ilse Helber Peter
Wie schön, dass Ihr uns
Glaubhaare nicht
vergessen habt 😊
Greta Schärre Friederike Karotte

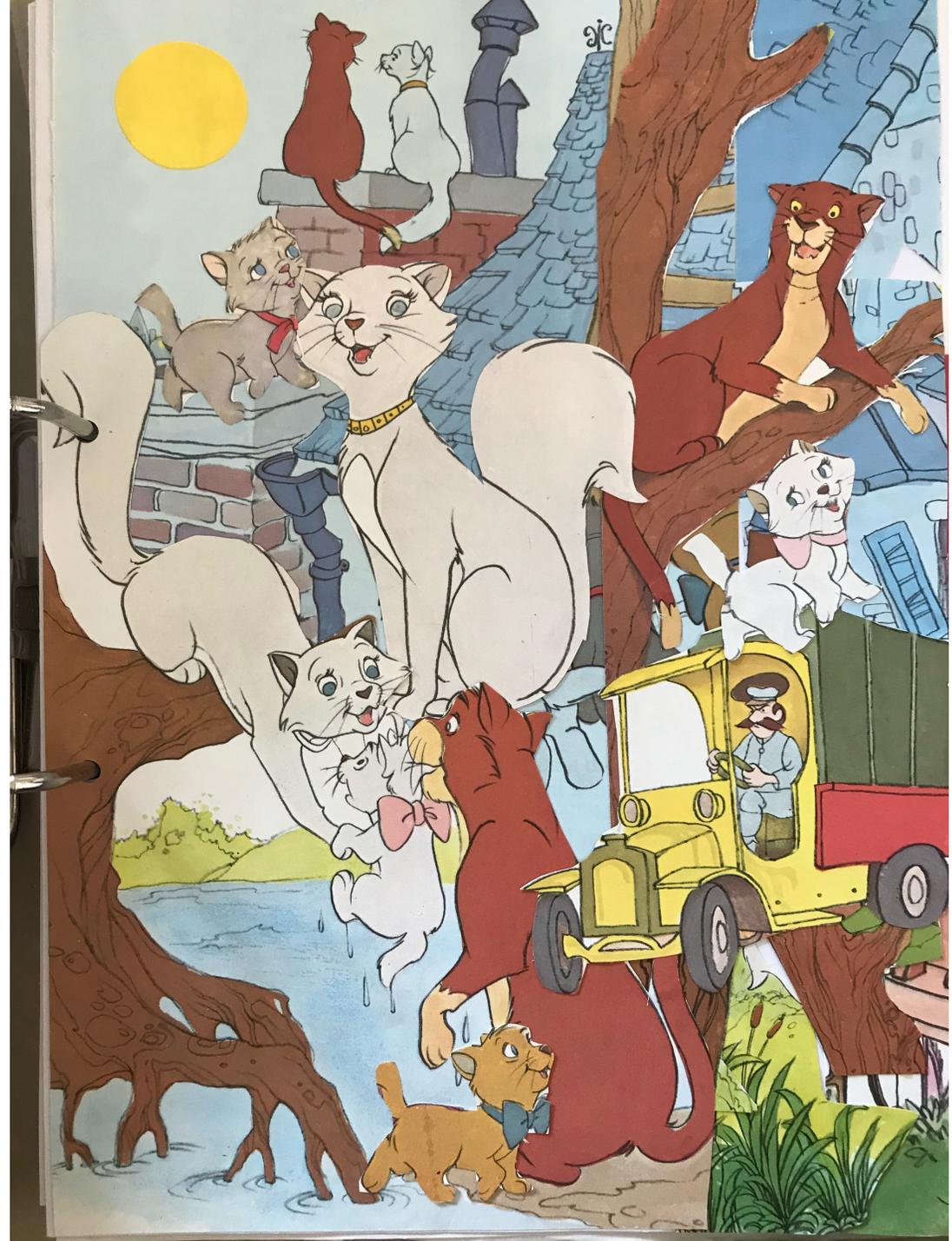
Hilke Pulfer K. B. B. R. Leunberger
Hanny Pulfer

Buri Odette
VIELEN
Dank Christina



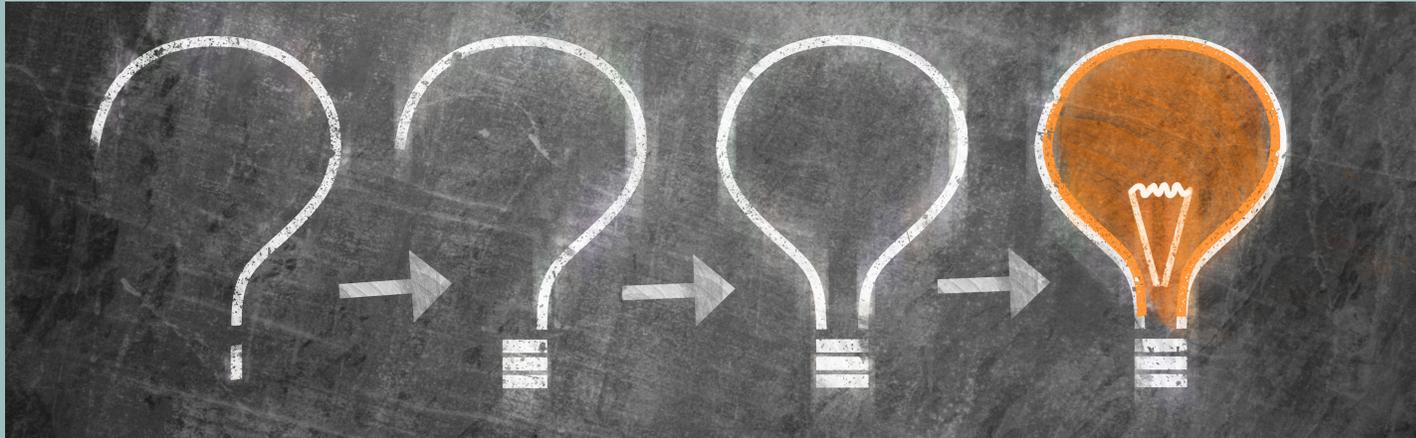
Ihr habt uns große Freude bereitet. Merci Adige Petrichen

Lieblinge so schön!





AUSTAUSCH/ FRAGEN



<https://seelearning.emory.edu/> online Training (englisch)

www.see-learning.ch Website Schweiz

Save the Date - Webinar am 5.11. 2021 es gibt noch Plätze Online Veranstaltung für Lehrpersonen und Bildungsfachpersonen.

Audios angeleitete Übungen:

<https://drive.google.com/drive/folders/1CUff75XlyYKn4yzJ1KXSgfjVw3r8AdhM?usp=sharing>

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

