

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
Für mehr Informationen senden Sie eine E-Mail an:
Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

Inhaltsverzeichnis

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



Rahmen und Abfolge

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

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

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

Die fünf Teile der Lernerfahrung entsprechen dem pädagogischen Modell von SEE Learning, das vom erworbenen Wissen über wichtige Einsichten bis hin zu verkörpertem Verständnis führt. Im Allgemeinen unterstützt der Bereich Austausch die Wissensvermittlung, die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse ist dazu angelegt, kritische Einsichten anzuregen, und die Reflexion ermöglicht eine tiefere persönliche Betrachtung, die zu verkörpertem Verständnis führen kann. Diese Aspekte werden in der Einleitung zu Kapitel 1 des Lehrplans näher erläutert. Bei der Gestaltung der Reihenfolge der Kapitel und Lernerfahrungen wurde darauf geachtet, dass sie schrittweise aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken, daher empfehlen wir Ihnen, sie in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Die Forschung hat gezeigt, dass Bildungsprogramme wie SEE Learning am besten funktionieren, wenn sie auf eine Weise umgesetzt werden, die vier Prinzipien folgt, die unter dem Abkürzungsbegriff SAFE¹ bekannt sind:

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

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

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

Kapitel 1: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

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

Kapitel 2: Resilienz fördern

Resilienz fördern untersucht die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und Wohlbefinden spielen. Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahren, wenn es keine echte Bedrohung für unser Überleben gibt, oder hält an einem Gefühl der Gefahr fest, nachdem eine Bedrohung vorbei ist. Dies kann zu einer Dysregulation des Nervensystems führen, was wiederum die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Schüler*innen und sogar ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. In diesem Kapitel werden die Schüler*innen mit Fertigkeiten für die Stärkung von Resilienz vertraut gemacht, um diese Art der Selbsthilfe zu verbessern. Viele dieser Fähigkeiten bauen auf den Erkenntnissen der Traumaforschung auf und basieren auf wegweisende klinische und wissenschaftliche Forschung. Es ist möglich, dass bei der Erforschung von Körperempfindungen bei einigen Ihrer Schüler*innen schwierige Erfahrungen auftauchen, die sie vielleicht überfordern werden, besonders wenn sie traumatische Erfahrungen erlitten haben oder noch erleiden. Unmittelbar nach unerwarteten

Reaktionen können dem Kind „Soforthilfe“-Strategien empfohlen werden. Falls zusätzliche emotionale Unterstützung notwendig ist, gibt es vielleicht Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen oder ähnliche Unterstützung an ihrer Schule, die den Schüler*innen helfen könnten. Der Ansatz von SEE Learning ist jedoch ein resilienzbasierter Ansatz, der sich auf die Stärken der einzelnen Schüler*innen konzentriert und nicht auf die Behandlung von Traumata. Es geht darum, allgemeine Fähigkeiten zur Stärkung des Wohlbefindens zu kultivieren, da diese unabhängig von dem Grad einer möglichen traumatischen Erfahrung für alle von Nutzen sein können. Die Schüler*innen werden gut vorbereitet sein und mit Fertigkeiten zur Regulierung des Nervensystems ausgestattet sein, um die nächsten Elemente des SEE Learnings zu ergründen, nämlich die Aufmerksamkeit zu schulen und Kompetenzen im Umgang mit Emotionen zu entwickeln.

Kapitel 3: Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung

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

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

Die Schüler*innen haben keine Probleme damit, den Dingen, die sie interessant finden, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Das Problem entsteht, wenn die Dinge weniger stimulierend sind oder wenn es Ablenkungen gibt. Kapitel 3 behandelt einen vielseitigen Ansatz für die Schulung von Aufmerksamkeit. Zuerst wird die Rolle und der potenzielle Nutzen von Aufmerksamkeitstraining vorgestellt. Zweitens wird deutlich, dass Dinge interessanter sein können, als wir auf den ersten Blick denken, wenn wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken. Drittens werden Aufmerksamkeitsübungen eingeführt, die ansprechend und leicht zugänglich sind. Schließlich wird ein Aufmerksamkeitstraining mit neutraleren und weniger anregenden Objekten wie dem einfachen Gehen oder der Atembeobachtung eingeführt. Die Schüler*innen werden dabei eingeladen, zu bemerken, was mit ihrem Geist und Körper passiert, wenn sie in der Lage sind, mit Ruhe, Stabilität und Klarheit auf sich zu achten.

Kapitel 4: Umgang mit Emotionen

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

Kapitel 5: Von- und übereinander lernen

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

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

In diesem Alter gehen Kinder manchmal davon aus, dass andere immer dasselbe denken und fühlen wie sie; oder wenn das nicht so ist, könnten sie das Gefühl haben, dass verschieden zu sein heißt, dass sie völlig anders sind und gar nichts gemeinsam haben. Der Sinn dieses Kapitels ist es, einen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen zu finden. Es geht auch darum, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu schätzen und zu sehen, dass sie einander nicht ausschließen. Auf einem solchen Mittelweg, der sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede umfasst, kann respektvolles und echtes Mitgefühl für andere entstehen.

Kapitel 6: Mitgefühl für sich und andere

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

Das übergreifende Thema dieses Kapitels ist Mitgefühl für sich und andere. Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Experte zum Thema Mitgefühl, definiert Mitgefühl als „(...) eine Emotion, die den Wunsch beinhaltet, das Leiden anderer aus echter Fürsorge ... zu verhindern“.²

Mitgefühl hängt daher vom Bewusstsein für die Situation der anderen Person und der Fähigkeit, sich in sie hineinzusetzen ab, kombiniert mit einem Gefühl der Zuneigung oder Sensibilität für diese Person. Diese Eigenschaften sind auch für das Selbstmitgefühl wichtig. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine der weltweit führenden Expert*innen auf diesem Gebiet, schreibt, dass Selbstmitgefühl bedeutet, „freundlich und verständnisvoll zu sein, wenn man mit seinen persönlichen Schwächen konfrontiert wird.“³

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

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

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

Kapitel 7: Wir sitzen alle im gleichen Boot

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

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

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

SEE Learning Abschlussprojekt: Eine bessere Welt gestalten

Das SEE Learning Capstone Projekt ist ein abschließendes Projekt für Ihre Schüler*innen. Die Kinder überlegen, wie es wäre, wenn ihre gesamte Schule zu einem Ort von Freundlichkeit und Selbstmitgefühl würde und sich alle in der Schule mit den Praktiken des SEE Learning beschäftigen würden. Nachdem sie visualisiert haben, wie das aussehen würde, vergleichen sie ihre Vorstellung mit dem, was tatsächlich an ihrer Schule passiert. Sie wählen dann einen einzelnen Bereich aus, auf den sie sich konzentrieren möchten und erstellen eine Reihe von individuellen und gemeinsamen Aktivitäten. Nachdem sie sich an diesen Aktivitäten beteiligt haben, reflektieren sie über ihre Erfahrungen und teilen ihr Wissen mit anderen.

Das Capstone Projekt ist in acht Schritte unterteilt, die jeweils mindestens eine Lektion beinhalten. Das vorliegende Curriculum soll bzw. kann während eines ganzen Schuljahres unterrichtet werden. Wenn Sie planen, das gesamte Curriculum zu erarbeiten und mit dem Capstone Projekt abzuschließen, wird empfohlen, dass Sie mindestens acht und idealerweise 10 bis 12 Sitzungen für den Abschluss dieses gemeinsamen Projekts einplanen.

Anpassungen

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

Gekürzte Version

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

Kapitel 1: LE 1, LE 4, LE 5

Kapitel 5: LE 1

Kapitel 2: LE 1, LE 2, LE 4, LE 5

Kapitel 6: LE 1, LE 3, LE 4

Kapitel 3: LE 1, LE 2, LE 4

Kapitel 7: LE 1, LE 2

Kapitel 4: LE 1, LE 2, LE 4

Die effektive Implementierung von SEE Learning

Die effektive Implementierung eines jeden Programms spielt eine entscheidende Rolle für die Ergebnisse und den Nutzen für die Schüler*innen.⁴ Implementierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm in die Praxis umgesetzt wird. Es zeichnet ein Bild davon, wie das Programm erleichtert werden kann und ist ein wesentlicher Bestandteil der Programmeffektivität.⁵ Eine qualitativ hochwertige Umsetzung evidenzbasierter Programme in Schulen ist unerlässlich, um die spezifischen Ergebnisse eines Programms zu erreichen. Bei der Implementierung von SEE Learning ist es wichtig zu erkennen, dass es wesentlich ist, alle Lektionen und Aktivitäten im Programm (Dosierung) so abzuschließen, wie es von den Programmentwickler*innen entworfen wurde (Treue zum Programm), um den Erfolg in Ihrem Unterricht wahrscheinlicher zu machen.

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

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

Um eine qualitativ hochwertige Umsetzung zu erzielen, stellen Sie sicher, dass der Lehrplan durch die etablierten und theoretisch orientierten Richtlinien des SEE Learning Konzeptes gestützt wird.

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

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

Wichtige Konzepte im Zusammenhang mit einer hohen Umsetzungsqualität:

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

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

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

Was ist soziales und emotionales Lernen (SEL)?

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

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

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

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

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

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

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

Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf eine Vielzahl von Strategien und Praktiken angewendet, von denen sich viele deutlich von historischen Ursprüngen unterscheiden. Eine der populärsten aktuellen Definitionen von Achtsamkeit beschreibt sie als eine Art nicht urteilendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments.

Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um eine spirituelle oder weltliche Praxis handelt, oder ob sie beides umfasst bzw. ob Achtsamkeit notwendigerweise Meditation beinhaltet oder ohne Meditation kultiviert werden kann. Aufgrund dieser anhaltenden Debatte konzentriert sich SEE Learning spezifisch auf Aufmerksamkeit, eine Fähigkeit, die allen zur Verfügung steht und seit Jahrzehnten in den Bereichen der Psychologie und der Neurowissenschaften genauestens untersucht wird. Während die Universalität des Begriffs „Achtsamkeit“ mancherorts in Frage gestellt werden mag, steht die Universalität von Aufmerksamkeit außer Frage.

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

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

Dankeschön

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

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 1

Ein mitfühlendes 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. Obwohl 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

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

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

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 auszutreten zu können. Möglicherweise müssen Sie Schreibtische/Tische verschieben. Eine Möglichkeit wäre, diese Aktivität draußen oder in der Turnhalle zu machen.
- Zusätzlich zu den Fragen, die im Beispielskript unten aufgeführt sind, fügen Sie weitere Fragen hinzu, so wie Sie es für angemessen und zeitlich möglich halten. Sie können die Fragen je nach Bedarf an Ihre Schüler*innen anpassen. (Oder vielleicht auch die Schüler*innen selbst Fragen stellen lassen?)
- Es geht darum, mit Dingen anzufangen, die nicht alle Schüler*innen gemeinsam haben, wie etwa Vorlieben oder Aspekte ihrer Persönlichkeit, und sich dann auf das hin zu bewegen, was wir alle gemeinsam haben: dass wir Glück 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 Glückhichsein 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

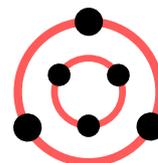
durchspielen, die sie sich für das Klassenzimmer wünschen, werden sie nicht nur ein besseres Verständnis für Freundlichkeit entwickeln, sondern auch für die Vereinbarungen einschließlich der Art und Weise, wie diese in der Praxis aussehen. Dieser Prozess von verkörpertem Verstehen sollte sich im Laufe 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

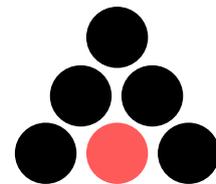
Schüler*innen werden

- 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 herstellen 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

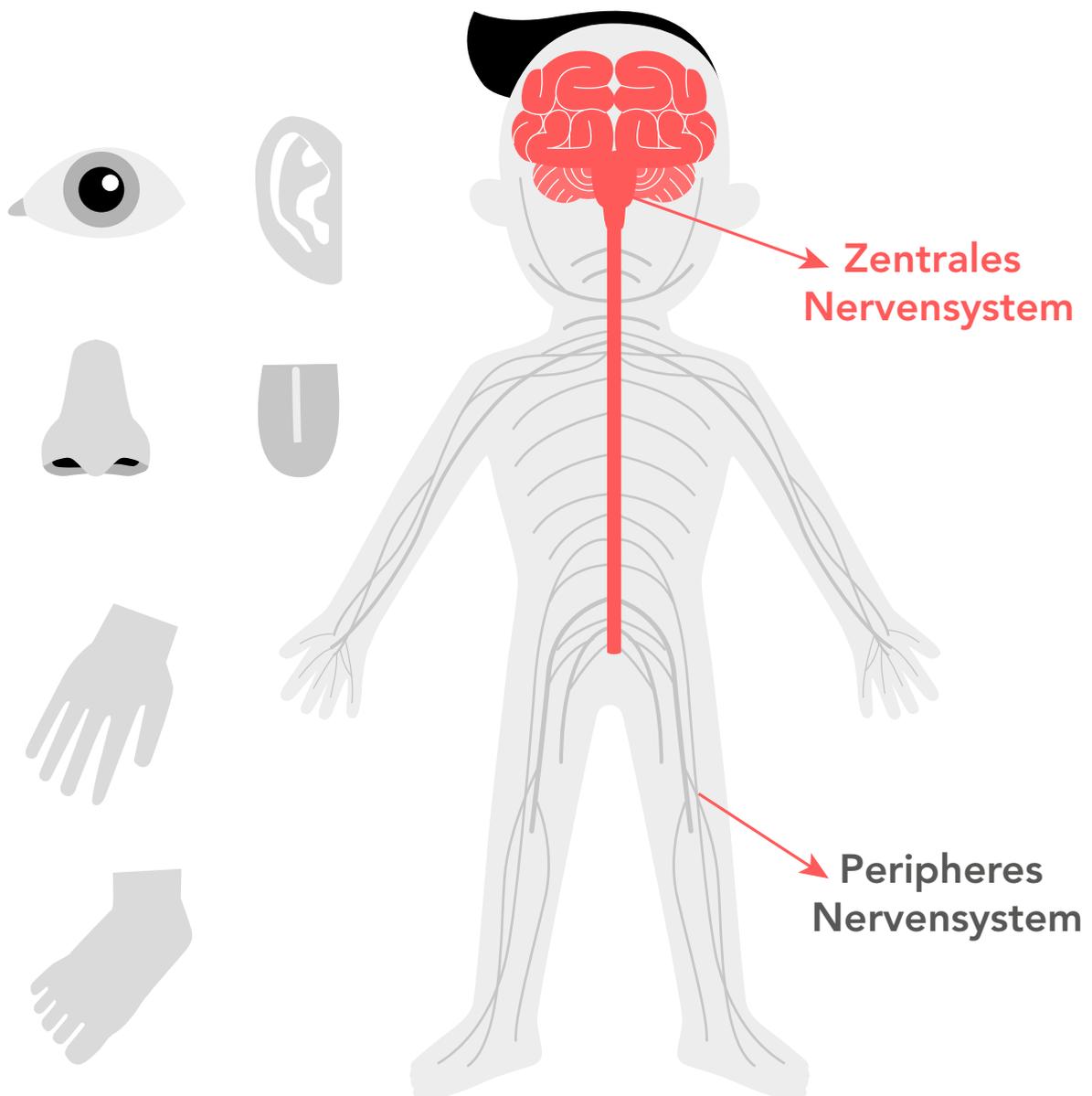
Auf den Kontakt des Körpers zu Gegenständen oder dem Boden achten, um in die Zone der Resilienz zurückzukehren oder dort zu bleiben.

Soforthilfe-Strategien

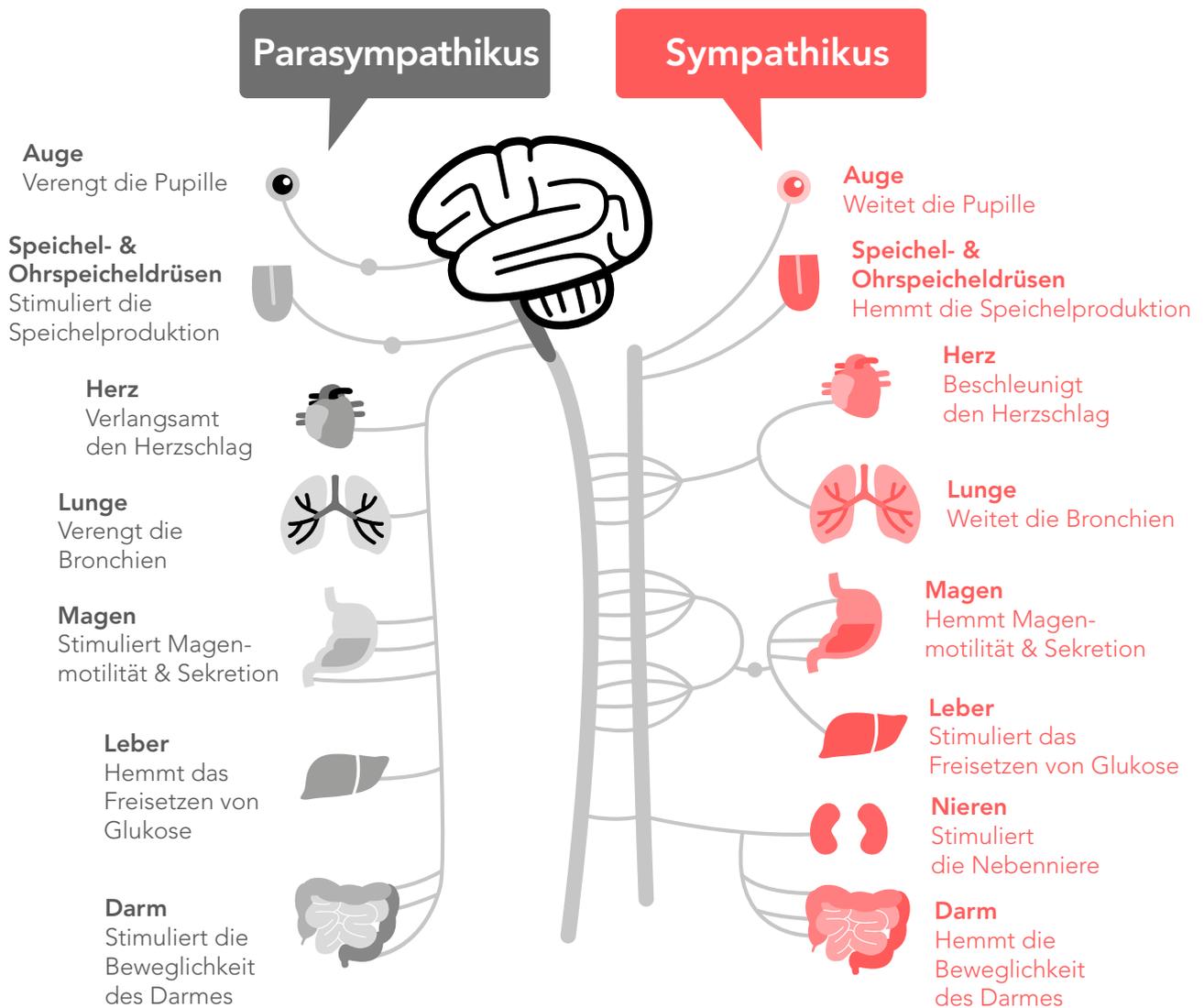
Einfache und unmittelbare Techniken, die den Schüler*innen helfen, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, sofern sie diese verlassen haben.

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.

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

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

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

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.

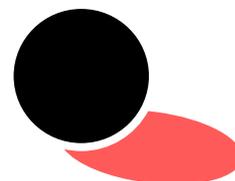
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

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.

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

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Was hast du heute über Empfindungen gelernt?*
- *Kannst du einige Wörter nennen, die Empfindungen beschreiben?*
- *Wie kann uns unser Wissen über Empfindungen dabei helfen, glücklicher und freundlicher zu sein? Wann könnte es eurer Ansicht nach sinnvoll sein, eine dieser Soforthilfe-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.

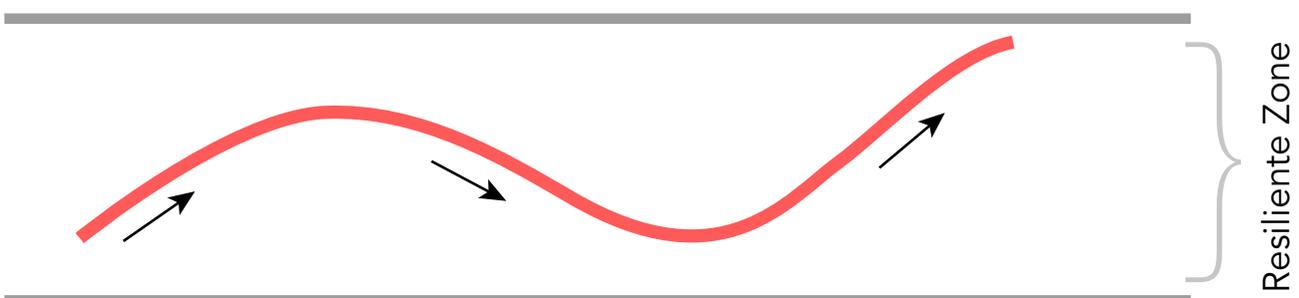
- Beenden Sie die Diskussion nicht, ohne die Schüler*innen daran zu erinnern, dass sie bereits viele Fertigkeiten gelernt haben und nutzen können, um in ihre Zone der Resilienz zurückzukehren. Laden Sie die Kinder ein, Ressourcen zu gebrauchen und/oder sich zu erden, während Sie die Diskussion beenden.

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

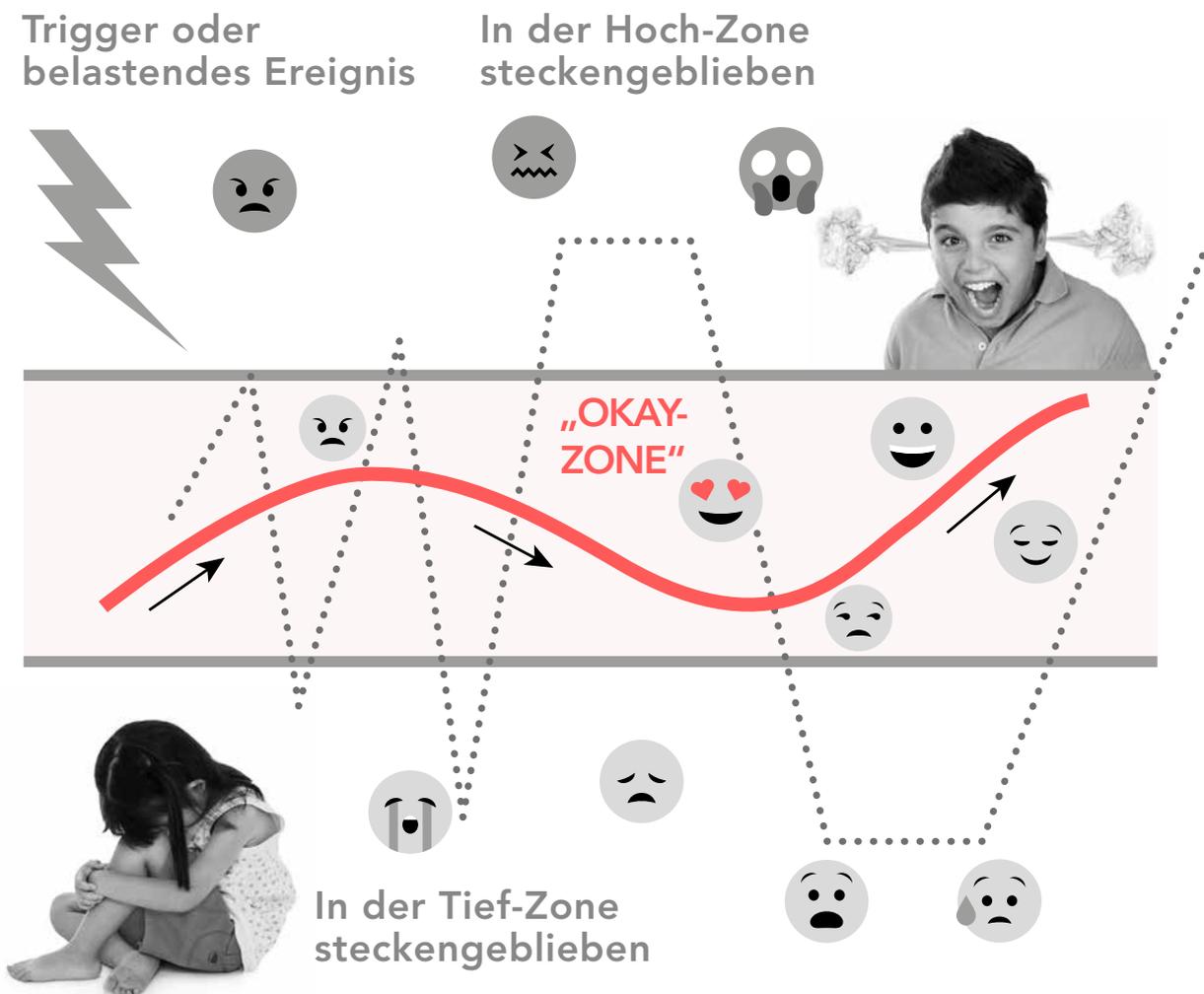
hohen oder tiefen Zone feststecken können, ist es sicherer, zuerst ein stellvertretendes Objekt zu nutzen (z.B. die Puppe, Bilder oder Emojis) und die Schüler*innen zu fragen, was dieses ihrer Meinung nach fühlt oder empfindet. Auf diese Weise werden die drei Zonen zunächst indirekt unterrichtet. Wir 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 feststecke, 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.

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

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?“

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 Resilienztonendiagramm. 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?“*

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 3

Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbst- wahrnehmung

Übersicht

Im ersten Kapitel von SEE Learning – „Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen“ – befassten sich die Schüler*innen mit der natürlichen Neigung zu Wohlbefinden und Glück, die uns allen gemeinsam ist, weshalb wir alle freundlich, mitfühlend und respektvoll behandelt werden möchten. Sinnvollerweise gilt es in diesem Zusammenhang, Geist und Körper besser kennenzulernen, damit wir auch uns selbst gegenüber freundlich sein können. Ein diesbezüglich wichtiger Aspekt wurde in Kapitel 2, „Resilienz fördern“, untersucht, in dem es darum ging, das autonome Nervensystem zu verstehen und zu regulieren. Selbstfürsorge und Freundlichkeit anderen gegenüber gehen Hand in Hand: Erfahren wir in uns selbst eine Dysregulierung, verursacht unser Verhalten anderen gegenüber tendenziell eher Schwierigkeiten und wir sind in Bezug auf unsere Umwelt sehr wahrscheinlich weniger freundlich und aufmerksam. Unsere persönliche Erfahrung lehrt uns, wie Dysregulierung zu Verhaltensweisen und Entscheidungen beitragen kann, die wir später bedauern.

Neben Körperkompetenz und Bewusstheit für das Nervensystem werden Mitgefühl für sich selbst und andere durch emotionale Kompetenz und ein Verständnis dafür, wie unser Geist funktioniert, unterstützt. Dazu müssen wir in der Lage sein, unseren Geist und unsere Erfahrungen sorgfältig und aufmerksam zu beobachten. Das ist das Thema von Kapitel 3: „Stärkung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung“.

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

Dingen, die ihr Interesse wecken, besondere Aufmerksamkeit zu schenken, fällt den Schüler*innen nicht schwer. Aufmerksamkeit wird dann zum Problem, wenn Dinge weniger anregend sind oder Ablenkungen auftreten, die scheinbar mehr Aufmerksamkeit verdienen. Dieses Kapitel verfolgt in Bezug auf das Schulen von Aufmerksamkeit daher einen mehrgleisigen Ansatz. Zunächst wird das Konzept von Aufmerksamkeitstraining mit seinen potenziellen Vorteilen vorgestellt. Danach erfahren die Schüler*innen, dass wir Dinge womöglich interessanter finden, als wir zunächst dachten, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken. Später werden Aufmerksamkeitsübungen vorgestellt, die einige Stimulationen beinhalten und dadurch wahrscheinlich vergleichsweise

einfach sind. Und schließlich wird Aufmerksamkeit in Bezug auf Objekte geschult, die eher neutral und wenig anregend sind, z.B. der schlichte Akt des Gehens oder das Achten auf den Atem. Die Schüler*innen sind dabei durchweg aufgefordert, darauf zu achten, wie es sich auf ihre geistige Verfassung auswirkt, wenn es ihnen gelingt, auf ruhige, stabile und klare Art und Weise aufmerksam zu sein.

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

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

In Lernerfahrung 2, „Aufmerksamkeit erkunden“, untersuchen die Schüler*innen, was Aufmerksamkeit bedeutet und wie dazu sowohl die Sinne als auch der Geist gehören. Zu lernen, auf Aufmerksamkeit an sich zu achten, lässt die Kinder entdecken, dass sie diese kräftigen können, so wie sie einen Muskel aufbauen oder eine bestimmte Fähigkeit entwickeln können. Das erfordert Übung, wird jedoch mit der Zeit immer einfacher.

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

^{1*} Der Umgang hier geht über den üblichen Gebrauch des Glitzerglases hinaus, da diverse Inhaltsstoffe genutzt werden, um den Zustand der geistigen Verfassung zu symbolisieren. Der englische Begriff „Mind Jar“ bringt dies gut zum Ausdruck.

Dies macht deutlich, dass dem Schulen von Aufmerksamkeit – während es einerseits für Lernen im Allgemeinen äußerst hilfreich ist – darüber hinaus auch dort besondere Bedeutung zukommt, wo es gilt, Selbstfürsorge zu unterstützen. Die Lernerfahrungen stellen den Schüler*innen daher in Bezug auf das Schulen von Aufmerksamkeit drei Facetten vor, die für Selbstfürsorge entscheidend sind: (1) Gewährsein, (2) Umsicht und (3) Achtsamkeit.

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

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

Sowohl Achtsamkeit als auch Umsicht werden unterstützt von „Gewährsein“, was bedeutet, sich bewusst oder gewahr zu sein, was im Geist, im Körper und in der Umgebung im gegenwärtigen Moment vor sich geht. Ohne Gewährsein dafür, was in uns vor sich geht, können wir nicht bemerken, dass wir im Begriff sind, auf ungünstige oder schädliche Weise zu reagieren, und deshalb auch keine Achtsamkeit beibehalten oder Aufmerksamkeit üben.

In Lernerfahrung 5, „Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussieren“, üben die Schüler*innen, die Aufmerksamkeit auf eine einzelne Sache wie beispielsweise den Atem zu richten und ihr Gewährsein dafür über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, um den Muskel der Aufmerksamkeit zu stärken. Der Atem ist kein besonders anregendes Objekt für Aufmerksamkeit und eignet sich daher unter Umständen sehr gut dazu, diese zu schulen. Dabei gilt es – wenn das Schulen von

Aufmerksamkeit kognitive Kontrolle unterstützen soll – sowohl Klarheit als auch Stabilität zu entwickeln. Stabilität bedeutet in diesem Kontext, dass die Aufmerksamkeit beim gewählten Objekt bleibt und der Fokus über einen gewissen Zeitraum aufrechterhalten wird, ohne von etwas anderem abgelenkt zu werden und abzuschweifen. Klarheit bedeutet, dass der Geist nicht trübe, lasch oder lethargisch ist, sondern sich wach und lebendig mit dem Objekt der Aufmerksamkeit beschäftigt. Eine stabile Aufmerksamkeit ist also auch ohne Klarheit möglich (wenn wir etwa einem Vortrag zuhören, gedanklich dabei aber diffus oder schläfrig sind); ebenso kann Klarheit ohne Stabilität geschehen (wenn wir durchaus äußerst aufmerksam sind für das, was geschieht, dabei jedoch von einer Sache zur nächsten flattern, weil wir uns ablenken lassen und nicht fokussieren können).

Diese Konzepte müssen angesprochen werden, wenn die Schüler*innen ihre Aufmerksamkeit umfassender entwickeln. Andernfalls könnten sie sich irrtümlich angewöhnen, bei den praktischen Reflexionsübungen in einen trüben oder dumpfen Geisteszustand zu verfallen, ähnlich einem Nickerchen; das würde einen Mangel an Klarheit bedeuten. Oder sie verfallen in Tagträume, was die Aufmerksamkeit nicht stärken würde; das wäre ein Mangel an Stabilität. Nichts davon ist förderlich für Lernen oder das Entwickeln von emotionaler Kompetenz.

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

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

Diese Lernerfahrung stellt die Praxis vor, dem Geist wertfrei Aufmerksamkeit zu schenken. Sie führt die Schüler*innen darüber hinaus in den Prozess ein, eine „Landkarte des Geistes“ zu entwickeln, bei der sie selbst die Kategorien ihrer Erfahrung und deren Beziehung zueinander aufstellen: Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen.

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

Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

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

In einigen Lehrgängen zu Achtsamkeit wird diese als gegenwärtiges, wertfreies Gewahrsein beschrieben. Achtsamkeit im Rahmen von SEE Learning bezieht sich auf die Fähigkeit, für etwas von Wert achtsam zu bleiben, es im Kopf zu behalten, es nicht zu vergessen und nicht davon abgelenkt zu werden. Das ist vergleichbar mit der Idee von Beibehaltung.

Darf ich beispielsweise meinen Schlüssel nicht vergessen, ist es Achtsamkeit, die mir dabei hilft; vergesse ich meinen Schlüssel, dann geschieht das, weil ich einen Aussetzer in der Achtsamkeit hatte. Entscheidend ist, dass die Schüler*innen später lernen, dass sie auch in Bezug auf ihre Werte und Verpflichtungen achtsam sein können; für die Entwicklung von ethischer Kompetenz ist dies in der Tat unerlässlich. Achtsamkeit ist eines der zentralen Dinge, die uns helfen, unseren Werten treu zu bleiben und entsprechend zu handeln, während der Umstand, „uns selbst zu vergessen“, häufig die Ursache dafür ist, unser Handeln nicht auf unsere Werte abzustimmen.

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

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Wie jede Fertigkeit erfordert auch das Schulen von Aufmerksamkeit Zeit und wiederholtes Üben. Dieses Üben kann informell geschehen, beispielsweise wenn wir die Absicht verfolgen, ganz allgemein auf das zu achten, was wir tun, oder es kann formellerer Natur sein. Eine Reihe praktischer Reflexionen werden hier als Beispiele für formales Üben angeführt; dabei können Sie sich ohne Weiteres auf die Übungen konzentrieren, die Ihre Schüler*innen besonders gern machen. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten, die jeweils nur wenige Minuten dauern, und weiten Sie die Übungen dann nach und nach an Ihre Klasse angepasst aus. Wahrscheinlich ist es umso einfacher für die Schüler*innen, sich an den Übungen zum Schulen von Aufmerksamkeit in diesem Kapitel zu beteiligen, desto besser sie mit den Übungen in Kapitel 2, „Resilienz fördern“, vertraut sind. Es ist ratsam, den Übungen eine erdende oder ressourcenorientierte Aktivität voranzustellen und erst im Anschluss zum Schulen von Aufmerksamkeit überzugehen. Denken Sie daran, dass es – wie bei den Praktiken in Kapitel 2 – unter Umständen unterschiedliche Vorlieben in Bezug auf einzelne Übungen gibt. Geben Sie den Schüler*innen Raum, ihre Aufmerksamkeit so zu schulen, wie es am besten zu ihnen passt.

Wie jede Fertigkeit kann Aufmerksamkeit gefördert werden, doch dieser Prozess erfordert Zeit. Dieses Kapitel führt sieben Lernerfahrungen an, doch ist es unwahrscheinlich, dass Ihre Schüler*innen die Fertigkeiten und Übungen in nur sieben Sitzungen meistern. Wiederholung ist entscheidend, und Geduld ist eine wichtige Tugend. Achten Sie auf Rückmeldungen in Bezug auf Erkenntnisse oder neue Spielräume, die sich möglicherweise aus den mit der Klasse durchgeführten Übungen ergeben. Vielleicht teilt ein Kind beispielsweise mit, dass es auf eine angespannte Situation anders reagiert hat oder ihm in Bezug auf seine Gefühle oder Gedanken etwas Neues aufgefallen ist. Das sind gängige Erfahrungen, wenn wir beginnen, Aufmerksamkeit zu kultivieren und mehr auf unsere eigene geistige Verfassung zu achten.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Eine eigene persönliche Praxis in Bezug auf das Schulen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verleiht Ihnen mehr Sicherheit darin, Ihre Klasse anzuleiten, insbesondere was die Reflexion angeht. Es gibt eine Vielzahl von Online-Ressourcen für das Kultivieren von persönlicher Achtsam-

keit oder fokussierter Aufmerksamkeit; die Website von SEE Learning wird Empfehlungen für solche Ressourcen anführen.

Weitere Informationen und Ressourcen

Für weitere Informationen zu Neuroplastizität und Aufmerksamkeitstraining empfehlen wir Sharon Begleys Buch „*Train Your Mind, Change Your Brain*“.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

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

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

Üben zu Hause

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

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

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

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Sie können auf die SEE Learning-Ressourcen im Internet zugreifen unter: www.compassion.emory.edu

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

Ebenfalls empfohlen werden Daniel Goleman und Peter 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

Den Geist erkunden

ABSICHT

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

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

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

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

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

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

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

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

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

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 20 Minuten

Das Glitzerglas

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erkunden Sie mithilfe einer Ge-

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

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- In unserem Geist spielt sich vieles ab, u.a. Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Empfindungen, Hoffnungen, Ängste und mehr.
- Wenn wir aufgeregt sind, kann sich unser Geist trüben; das macht es schwer für uns zu erkennen, was in uns oder um uns herum vor sich geht.
- Wenn wir unseren Geist nicht anstacheln oder aufwirbeln, sondern Fokus und Aufmerksamkeit entwickeln, können wir eine größere Klarheit in unserer geistigen Verfassung kultivieren.
- Bei einem ruhigen Geist treten die Dinge, die uns beschäftigen, klarer zum Vorschein.
- Unser Geist kann trüb und aufgewühlt oder klar und ruhig sein.
- Wir können unseren Geist aufwühlen (Aufregung, Verwirrung, Grübeln) oder ihn zur Ruhe kommen lassen.
- Wenn unser Geist zur Ruhe kommt, können wir Dinge klarer sehen.
- Wir fühlen uns ruhiger.

- Wir lernen leichter.
- Wir treffen bessere Entscheidungen.
- Unser Körper fühlt sich ruhiger an.

Benötigtes Material

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

Anleitung

- Überprüfen Sie die Zonen, die in Kapitel 2 eingeführt wurden: die resiliente, die hohe und die tiefe Zone.
- Stellen Sie ein großes, mit Wasser gefülltes Plastik- oder Glasgefäß auf einen Tisch oder an einen anderen Ort, an dem es gut sichtbar ist. Laden Sie die Klasse ein, zum Kreis zusammen zu kommen bzw. sich so hinzusetzen, dass alle das Glas sehen können.
- Zeigen Sie den Schüler*innen, wie klar das Wasser ist und wie leicht wir hindurch sehen können.
- Was fällt euch auf, so wie ihr das Wasser jetzt seht?
- Ich werde euch eine Geschichte von einem Mädchen namens Theresa erzählen und dabei

dieses Glas benutzen, um zu zeigen, was in Therasas Kopf vor sich geht. Könnt ihr klar hindurchschauen? Wir werden Sand, Kieselsteinchen und Glitzer benutzen. Sand steht für neutrale Dinge, Kiesel für Herausforderndes und Glitzer für schöne Dinge.

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

S = Sand

K = Kieselsteine

G = Glitzer

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

Tipps für den Unterricht

- Diese Übung nutzt das Glitzerglas in Verbindung mit einer Geschichte (Sie können eine Geschichte erfinden oder die untenstehende verwenden).
- Es wird dringend empfohlen, Ihr Glitzerglas zu testen, bevor Sie diese Aktivität mit Ihrer Klasse durchführen.
- Sie können die Inhaltsstoffe variieren, die Sie in das Glas füllen.
- Wenn sie in Ruhe gelassen werden, setzen sich die Substanzen im Glas im Idealfall innerhalb von ein bis zwei Minuten ab, und die trübe Flüssigkeit wird wieder klar.

- Sie können eine Schneekugel benutzen, doch damit nehmen Sie der Klasse die Möglichkeit, aktiv am Geschehen teilzunehmen. Diese können auch keine verschiedenen mentalen Aktivitäten (Gedanken, Gefühle) darstellen.
- Räumen Sie das Glitzerglas nicht weg, wenn Sie fertig sind, da Sie es in den nachfolgenden Lernerfahrungen weiterverwenden werden.

EIN GLITZERGLAS BASTELN

- „Hier sehen wir Theresas geistige Verfasstheit, als sie morgens die Augen aufschlägt.
- Theresa wacht auf. (S)
- Sie mag es, das leise Geräusch des Regens zu hören. So fühlt sie sich im Bett richtig wohl. (G)
- Dann fällt ihr ein: Regen bedeutet, dass heute kein Sport im Freien stattfinden wird. Sie hatte sich sehr darauf gefreut, nach der Schule zum ersten Mal zusammen mit ihrem Freund Nelson zum Sporttraining zu gehen. Jetzt ist sie enttäuscht. (K)
- Als sie aufsteht, ist ihre Schwester im Badezimmer. (K)
- Und sie kann ihr Lieblings-T-Shirt mit den Fröschen drauf nicht finden! (K)
- Aber sie findet ihre Lieblingsjeans. (G)
- Sie zieht sich an und geht in die Küche. (S)
- Ihr Vater fragt, ob sie ihre Hausaufgaben gemacht hat. (S)
- Oh, nein! Sie erinnert sich, dass sie die Aufgaben nicht fertig gemacht hat, weil sie zu sehr in ihr Spiel vertieft war. Jetzt ist sie besorgt. (K)
- Ihre kleine Schwester sagt fröhlich: ‚Ich habe meine gemacht!‘ Das ärgert Theresa ein wenig, aber sie zeigt es nicht. (K)
- Sie zieht ihren Bleistift aus der Tasche, gießt Milch über ihr Müsli und fängt an, eine Mathe-Aufgabe zu lösen. (S)
- Jetzt erinnert ihr Vater ihre Schwester daran, den Hund zu füttern. (S)
- Theresa versucht, sich auf ihre Mathe-Hausaufgaben zu konzentrieren, aber es ist schwer bei all dem Krach im Haus und dem Hund, der aufgeregter bellt, während er auf sein Fressen wartet. (K)
- Als Theresa drei Mathe-Aufgaben gelöst und die Hälfte von ihrem Müsli gegessen hat, meint ihr Vater, es sei gleich Zeit zu gehen. (K, schwenken Sie das Glas)
- ‚Warte! Ich bin noch nicht fertig!‘ sagt Theresa. (K)
- Ihre Schwester meint: ‚Du hättest das gestern Abend fertig machen sollen!‘ (K, schwenken Sie das Glas oder rühren Sie den Inhalt um)
- Das ärgert Theresa noch ein wenig mehr. Sie möchte ihrer Schwester etwas entgegenhalten, hält sich aber zurück.
- Ihre Schwester springt glücklich auf und ab und sagt. ‚Ich habe alle meine Hausaufgaben gemacht! Ich mache meine immer fertig.‘ (K)
- Das regt Theresa wirklich auf. Sie kann nicht mehr an sich halten und fährt ihre Schwester wütend an: ‚Halt den Mund!‘ Das kleine Mädchen schaut erschrocken und fängt an zu weinen. (K)

- *„Theresa! So redet man nicht mit seiner Schwester“, sagt ihr Vater. Er tröstet Theresas Schwester. Theresa ist elend zumute. (K)*
- *Theresas Vater schaut sich ihre Hausaufgaben an und sagt: „Wir müssen los, zum Glück bist du fast fertig. Du kannst das im Auto fertig machen. Na, komm.“ (G)*
- *Theresa beendet ihre Hausaufgaben gerade noch rechtzeitig während der Fahrt im Auto. Auch ihr Vater scheint nicht mehr wütend zu sein. Sie ist erleichtert. (G)*
- *„Sei nett zu deiner Schwester“, sagt ihr Vater, als er sie vor der Schule absetzt, „sie ist doch noch ein kleines Kind.“ Theresa nickt und sagt: „Ja, Papa, das werde ich.“ (G)“*

NACHBESPRECHUNG

- *„Was ist in der Geschichte passiert?“*
- *Wie fühlte sich Theresa zu Beginn, in der Mitte und am Ende?*
- *Was war schwierig für sie?*
- *Was war neutral für sie?*
- *Was war angenehm für sie?*
- *Was ist dir sonst noch aufgefallen? Über welchen Teil der Geschichte möchtest du noch sprechen?“*

REFLEXION | 4 Minuten

Den Geist beruhigen*

Übersicht

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

Tipps für den Unterricht

Es wird empfohlen, mit kurzen Übungen zum Schulen der Aufmerksamkeit wie beispielsweise dieser hier zu beginnen, die manchmal nur eine oder zwei Minuten dauern, und im Verlauf der Wochen und Monate allmählich zu längeren Einheiten überzugehen. Wo es im Skript „Pause“ heißt, können Sie innehalten: vielleicht nur acht bis zwölf Sekunden – oder auch solange, wie es Ihrer Einschätzung nach Ihren Schüler*innen angenehm ist. Wir empfehlen außerdem, den Kindern zu gestatten, bei Bedarf zu einer Ressource oder einer Soforthilfe-Strategie überzugehen oder sich zu erden. Spürt ein Kind eine Dysregulation in seinem Körper, kann die Aufforderung, den Körper zu beruhigen und sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren, dieses Unbehagen manchmal noch verstärken.

Beispielskript

- *„Ich werde euch durch diese Reflexion leiten; danach können wir uns darüber austauschen. Denkt daran, dass ihr eure Haltung jederzeit*

- verändern könnt. Wenn ihr euch unwohl fühlt, könnt ihr euch jederzeit eine Ressource in Erinnerung rufen oder euch erden.
- Der Geist beruhigt sich, wenn wir ihn in Ruhe lassen und ihm erlauben, in seinen natürlichen Zustand zurückzukehren.
 - Ich werde dieses Glas schütteln und dann schauen wir einfach zu, wie sich der Inhalt wieder absetzt.
 - Wenn wir etwas genau beobachten (oder genau hinhören), nennen wir das „aufmerksam sein“. Wenn wir länger hinschauen, sprechen wir davon, Aufmerksamkeit für das, was wir beobachten, beizubehalten oder aufrechtzuerhalten. Schau, ob du für das Glas aufmerksam bleiben kannst, während sich der Inhalt beruhigt.
 - Lasst uns jetzt still auf das Glas achten. (Pause)
 - Was bemerkst du in deinem Körper, während wir dies einfach nur beobachten und mit unserer Aufmerksamkeit dabeibleiben?
 - Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung in deinem Körper findest, kannst du deine Aufmerksamkeit darauf richten, wenn du magst.
 - Wenn dir nicht wohl ist, kannst du eine Ressource nutzen oder dich erden, während wir das Glitzerglas beobachten. Du kannst dir eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung vergegenwärtigen.
 - Vielleicht findest du eine Ressource, die deinem Geist hilft, sich ein wenig zu beruhigen, genau wie bei dem Glas, das vor dir steht. (Pause)
 - Nimm wahr, wie sich der Glaseinhalt nur dann beruhigt und allmählich klarer wird, wenn niemand ihn umrührt oder stört. (Pause)
 - Denk daran, dass du jederzeit deine Position verändern und auch jederzeit an eine Ressource denken oder dich erden kannst, wenn du dich unwohl fühlen solltest. Andernfalls lasst uns einfach weiter auf das Glitzerglas achten. Lasst uns sehen, was wir im Glas und in unserem Körper wahrnehmen. (Pause)“
-

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- „Was ist dir aufgefallen – in deinem Geist oder in deinem Körper - als du gesehen hast, wie sich der Glaseinhalt langsam setzte?“
- Hattest du eine Strategie oder eine Methode, die dir geholfen hat, dich auf das Glitzerglas zu konzentrieren? Kannst du den anderen davon erzählen?
- Denkst du, es hilft uns, wenn unser Geist ruhiger und ausgeglichener ist? Wobei hilft uns das?
- Fahren Sie fort, bis alle die Gelegenheit hatten, sich mitzuteilen. Die Kinder können das Wort auch weitergeben, wenn sie lieber nichts sagen möchten.“

Aufmerksamkeit erkunden

ABSICHT

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

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

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

LERNZIELE

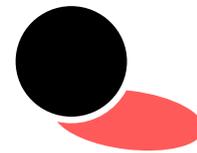
Schüler*innen werden

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

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

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

EINE ANMERKUNG ZUM WORTSCHATZ

Während dieser Aktivitäten und im Laufe der anschließenden Lernerfahrungen kann es hilfreich sein, nach und nach einige der folgenden Schlüsselbegriffe zum Thema Aufmerksamkeit einzuführen, welche die Schüler*innen auch auf eine spätere umfassendere „Landkarte des Geistes“ vorbereiten.

- **Aufmerksamkeit:** die Sinne oder den Geist auf eine Sache lenken
- **wahrnehmen/etwas Beachtung schenken:** sich einer Sache bewusst sein; etwas sehen (nicht nur mit den Augen, sondern mit allen Sinnen oder dem Geist), insbesondere etwas Neues
- **Beobachten:** mit den Sinnen oder dem Geist genau beobachten, so dass wir bestimmte Dinge wahrnehmen können
- **erfahren:** etwas direkt (er-)spüren oder fühlen
- **sich konzentrieren:** die ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache richten
- **Fokus:** Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache oder Tätigkeit; ein Zentrum der Aufmerksamkeit; wie bei der Konzentration
- **urteilen (oder ein Urteil fällen):** sich eine Meinung bilden oder entscheiden, ob etwas so oder so ist (z.B. gut oder schlecht)

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Rufen wir uns zu Beginn eine unserer Ressourcen in Erinnerung.“
- *Du kannst dir eine Ressource aus deiner Sammlung aussuchen, dir eine neue ausdenken oder auch eine vorstellen.*

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

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 7 Minuten

Aufmerksamkeit mithilfe einer Taschenlampe

Übersicht

In dieser Einsichtsaktivität untersuchen die Schüler*innen das Konzept der Aufmerksamkeit, indem sie eine Taschenlampe als visuelle Metapher für Aufmerksamkeit verwenden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können die Taschenlampe unserer Aufmerksamkeit auf verschiedene Dinge richten.
- Was wir „beleuchten“, kann interessanter, wichtiger oder detailreicher erscheinen.
- Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel: sie wird stärker, wenn wir sie benutzen.
- Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken und das hilft uns, Neues zu erkennen und zu lernen.

- Wenn wir nicht aufmerksam sind, können wir wichtige Dinge verpassen.
- Wir können mit unseren Sinnen und unserem Geist aufmerksam sein.
- Wir können unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel stärken.
- Wenn wir nur beobachten und nicht urteilen, können wir unterschiedliche Erfahrungen machen, die alle ihre Berechtigung haben.

Benötigtes Material

- eine Taschenlampe oder eine andere Lichtquelle.

Anleitung

- Dämpfen Sie das Licht.
- Bitten Sie die Kinder, einen Gegenstand oder einen Teil des Raumes zu beschreiben während dieser im Dunkeln liegt, und dann erneut, wenn er von einer Taschenlampe beleuchtet wird.
- Sprechen Sie darüber, wie unterschiedlich der Raum aussieht, wenn wir Licht auf ihn richten, wie viel mehr wir sehen können und wie die Taschenlampe wie unsere Aufmerksamkeit ist.

Tipps für den Unterricht

- Es ist nicht notwendig den Raum komplett abzudunkeln.
- Alternativ zum abgedunkelten Raum und der Taschenlampe können Sie einen unbekannt- en Gegenstand in eine Tasche legen und die Kinder beschreiben lassen, was sie mit ihren Händen spüren.

Beispielskript

- *„Heute machen wir ein paar Spiele, die uns helfen, aufmerksamer zu sein.“*
- *„Du weißt bereits eine Menge darüber, was es heißt, aufmerksam zu sein. Du warst schon dein ganzes Leben lang aufmerksam. Was bedeutet es, aufmerksam zu sein?“*
- *„Wie machen wir das?“*
- *„Was passiert, wenn wir aufmerksam sind? Geschieht etwas in unserem Körper?“*
- *„Kannst du ein Beispiel für eine Situation nennen, in der du aufgepasst und etwas Wichtiges bemerkt hast?“*
- *„Und wie sieht es mit einer Situation aus, in der du nicht aufgepasst und deshalb etwas Wichtiges verpasst hast?“*
- *„Aufmerksamkeit hilft uns also, Dinge zu bemerken, und einige dieser Dinge können äußerst wichtig sein. Aufmerksamkeit kann enorm hilfreich sein. Lasst uns mal etwas ausprobieren. Ich werde das Licht ein wenig dämpfen.“*

Bei gedämpftem Licht (der Raum sollte aber nicht zu dunkel sein) bitten Sie die Schüler*innen zunächst, eine Sache in einem abgedunkelten Bereich zu beschreiben. Erhellen Sie diesen Bereich dann mit einer Taschenlampe (oder einer anderen Lichtquelle) und bitten Sie die Kinder zu beschreiben, was sie vorher nicht sehen konnten und nun bemerken.

- *„Wobei hilft uns die Taschenlampe?“*
- *„Wie ist das: Sind die anderen Gegenstände*

im Dunkeln immer noch da, wenn ich das Licht auf etwas Bestimmtes richte, obwohl wir sie nicht sehen können?

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

Falls es Ihnen hilfreich erscheint, erstellen Sie eine Art visueller Landkarte zum Wort „Aufmerksamkeit“: Schreiben Sie das Wort in die Mitte eines großen Papierbogens und laden Sie die Schüler*innen ein, weitere Worte im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit zu nennen. Dasselbe können Sie auch mit anderen Schlüsselbegriffen tun, wenn diese im Gespräch auftauchen.

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

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Ich nehme wahr, ich frage mich

Übersicht

In dieser Einsichtsaktivität erforschen die Schüler*innen das Konzept der Aufmerksamkeit weiter und üben das nicht wertende Wahrnehmen und Staunen bzw. Wundern. Diese Aktivität kann viele Male wiederholt werden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wenn wir auf etwas genau achten, fällt uns immer wieder etwas Neues auf.
- Wir haben alle unsere eigene Perspektive. An der gleichen Sache fallen uns unterschiedliche Dinge auf.
- Wenn wir genau hinschauen und nur beobachten, bevor wir ein Urteil fällen, gibt es keine „richtigen“ Antworten, sondern nur unterschiedliche Erfahrungen.

Benötigtes Material

- eine oder zwei kleine interessante Gegenstände, vorzugsweise solche, die den Kindern sehr wahrscheinlich unbekannt sind und ihre Neugier wecken (z.B. eine Tiefseemuschel, eine Gewebestruktur, eine Holzmaske, eine

Bienenwabe, ein Knochen, seltene Früchte usw.),

- eine Tasche (optional).

Anleitung

- Halten Sie ein interessantes Objekt bereit (z.B. einen Tannenzapfen oder eine Samenhülse, ein Werkzeug, ein wenig bekanntes Obst oder Gemüse, eine Muschel, vielleicht etwas, das einen Zusammenhang zur Klasse oder einem Unterrichtsthema aufweist).
- Erklären Sie, dass jedes Kind die Möglichkeit haben wird, den Gegenstand sorgfältig zu studieren und eine Sache mitzuteilen, die ihm auffällt.
- Reichen Sie das Objekt (handgroß oder kleiner) von Kind zu Kind weiter.
- Ermutigen Sie jedes Kind, seinen Satz mit „Ich nehme wahr...“ zu beginnen.
- Alternativ können Sie den Gegenstand in eine Tasche legen und ihn die Kinder der Reihe nach ertasten lassen.

Tipps für den Unterricht

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

ander und dem Gegenstand Aufmerksamkeit zu schenken und zu sehen, ob sie mehr und mehr von seinen Eigenschaften bemerken können.

Beispielskript

- *„Lasst uns einen Kreis bilden, wir machen ein Spiel zum Thema Aufmerksamkeit.“*
- *„Ich habe hier eine Sache, die ich herurreichen werde. Wenn du weißt, was das ist, verrate es niemandem und tu stattdessen so, als sähest du es zum ersten Mal.“*
- *„Wenn der Gegenstand im Kreis herumgeht, werden wir ihn uns alle genau ansehen. Wir können auch daran riechen, ihn berühren und ihm lauschen.“*
- *„Wir werden also einen Moment lang sehr genau auf dieses Ding achten und es sorgfältig untersuchen.“*
- *„Dann sagt ihr den anderen eine Sache, die ihr wahrnehmt. Wir achten aufeinander und auf den Gegenstand.“*
- *„Es ist in Ordnung, auch solche Beobachtungen zu formulieren, wie: ‚Es erinnert mich an...‘, ‚Es ist etwa so groß wie ein...‘, ‚Die Farbe ist wie...‘.“*
- *„Wir werden den Gegenstand nicht beim Namen nennen. Wir werden nicht sagen, um was es sich dabei handelt, bis wir das Spiel beendet haben.“*
- *„Wir müssen uns auch kein Urteil darüber bilden. Das heißt, wir müssen nicht sagen, ob es uns gefällt oder nicht.“*
- *„Wenn dir überhaupt nichts einfällt, kannst du“*

„weiter“ sagen, und wir kommen später nochmals auf dich zurück, wenn du möchtest.

- *Und: Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Nimm einfach etwas an diesem Objekt wahr und teile es uns mit.“*

Bevor Sie den Gegenstand weiterreichen, geben Sie der Klasse ein Beispiel, indem Sie selbst beginnen.

- *„Versuchen wir es mal. Ich fange an. (Schauen Sie sich den Gegenstand einen Moment lang genau an.)*
- *Ich nehme wahr, dass der Gegenstand... (Beschreibung einfügen) ist.“*

Hat das Objekt einmal die Runde gemacht, geben Sie es entweder ein zweites Mal herum oder halten Sie inne und besprechen Sie die Erfahrung.

AUSTAUSCH

- *„Hat jemand etwas gesagt, was du auch gedacht hast?*
- *Hat jemand etwas gesagt, was dir selbst nicht aufgefallen ist?*
- *Wer kann noch etwas hinzufügen, was ihr/ihm auffällt? Denkt ihr, wir könnten weiterhin mehr und mehr Dinge bemerken?*
- *Mir ist aufgefallen, dass es keine falschen Antworten gab. Warum, glaubst du, ist das so? (Wir beschreiben unsere eigene Erfahrung, keine Meinungen oder Urteile.) Glaubt ihr, es gibt eine richtige oder falsche Art und Weise, diesen Gegenstand zu erfahren?*

- *Wurde jemand abgelenkt? Hast du mal einen Moment lang die Aufmerksamkeit verloren? Konntest du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Gruppe und den Gegenstand lenken? “*

REFLEXION | 5 Minuten

Den Geist mit einer Ressource zur Ruhe kommen lassen*

Übersicht

In dieser Reflexion wählen die Schüler*innen eine Ressource aus ihrer Ressourcensammlung aus und nutzen diese als Objekt für ihren Fokus in einer kurzen Aufmerksamkeitsübung. Sie tun das ebenso, wie sie Ressourcen zur Unterstützung nutzen, nur dass sie die Ressource oder die auftretenden Empfindungen hier als Objekt(e) nutzen, auf das/die die Aufmerksamkeit gerichtet bleiben kann.

Anleitung

Verwenden Sie das nachstehende Skript, um diese reflektierende Praxis zu vermitteln.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie auch hier wieder darauf, den Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre Aufmerksamkeit auf eine andere Ressource oder eine angenehme oder neutrale Empfindung im Körper zu lenken bzw. sich zu erden, falls sie sich bei dem Versuch, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, unwohl fühlen sollten. Erlauben Sie ihnen auch, sich leicht zu bewegen und ihre Haltung zu verändern, solange sie darauf achten, die anderen Kinder nicht abzulenken oder zu stören.
- Wie bisher können Sie kurz, also vielleicht acht bis zwölf Sekunden innehalten, wenn es

im Skript „Pause“ heißt, oder auch solange, wie es Ihrer Einschätzung nach für Ihre Schüler*innen angenehm ist.

Beispielskript

- *„Lasst uns üben, unsere Aufmerksamkeit ein wenig zu stärken. Wir werden das mit einer Ressource tun und so damit umgehen, wie wir das bisher immer getan haben, nur dass wir dieses Mal unsere Aufmerksamkeit etwas länger aufrechterhalten.“*
- *Damit wir uns besser konzentrieren können, werden wir unseren Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen und uns aufrecht, aber bequem hinsetzen.*
- *Ich werde euch durch die Übung leiten, und danach können wir uns austauschen.*
- *Suche dir eine deiner Ressourcen aus deiner Ressourcensammlung aus; du kannst dir auch eine neue auswählen oder dir eine vorstellen.*
- *Vergegenwärtigen wir uns nun unsere Ressource. Lasst uns sehen, ob wir unserer Ressource mit unserem Geist einige Augenblicke lang in Ruhe ausschließliche Aufmerksamkeit schenken können. (Pause.)*
- *Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung im Körper verspürst, kannst du darauf achten. Wenn du dich lieber erden möchtest, dann kannst du auch das tun. Wofür auch immer du dich entscheidest: wir werden ein wenig in Stille verweilen und ein paar Momente lang aufmerksam sein. (Pause.)*
- *Wenn du dich unwohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, aber versuche dabei niemanden zu stören.*

Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)

- *Wann immer du merkst, dass du abgelenkt wurdest und nicht mehr an deine Ressource gedacht hast, kannst du deine Aufmerksamkeit wieder zu deiner Ressource zurückbringen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 15-30 Sekunden oder länger.)*
- *Lasst uns das nun abschließen. Ihr könnt die Augen öffnen.*
- *Was ist euch aufgefallen, als ihr etwas länger auf eure Ressource geachtet habt?*
- *Konntet ihr aufmerksam bleiben?*
- *Was habt ihr getan, wenn ihr eure Aufmerksamkeit verloren habt oder abgelenkt wurdet?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

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

Lassen Sie die Schüler*innen sich mitteilen oder das Wort weitergeben.

ABSICHT

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

zu lernen, sie helfen uns auch, emotionale Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns und anderen Probleme bereiten: das heißt, den Funken zu tilgen, bevor er zum Waldbrand wird.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich weiter mit dem Begriff „Aufmerksamkeit“ und den Vorzügen von Aufmerksamkeit auseinandersetzen;
- lernen, dass wir auf Dinge im Inneren (unserem Körper und unserem Geist) achten können;
- in die Begriffe „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ eingeführt.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- Pappbecher mit einem Fassungsvermögen von etwa 10 ml (kleine Becher eignen sich am besten, weil sie nur wenig Platz zum Festhalten bieten),
- ein Waschbecken oder eine andere Wasserquelle, ein Handtuch, um Verschüttetes aufzuwischen,
- Papier und Stifte,
- ein Papierbogen oder eine Tafel, auf denen der Begriff „Aufmerksamkeit“ in der Mitte steht und die Worte „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ darum herum gruppiert sind.

DAUER

40 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

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

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Was ist Aufmerksamkeit und wozu dient sie?

Übersicht

- In dieser Diskussion soll untersucht werden, was Aufmerksamkeit ist, für welche Dinge wir aufmerksam sein können und was die Vorteile von Aufmerksamkeit sind.
- Sie erstellen eine Wortlandkarte zum Begriff „Aufmerksamkeit“, bevor Sie im Anschluss über eine Reihe von Fragen folgende Themen erkunden: (1) verschiedene Dinge, für die wir aufmerksam sein können, (2) womit wir aufmerksam sind (unsere Sinne, unser Körper und unser Geist), und (3) worin die Vorteile von Aufmerksamkeit bestehen. Bewahren Sie die Wortlandkarte auf oder machen Sie ein Foto davon, wenn Sie sie wegwischen müssen.
- Die Schüler*innen haben bereits durch „Spüren und Verfolgen“ von Empfindungen auf Dinge in ihrem Inneren geachtet. Hier können sie dies erweitern, indem sie für Geschehnisse im Inneren aufmerksam sind, die den Geist einbeziehen und nicht auf Empfindungen beschränkt sind. Beispiele hierfür sind u.a.: ein „Ohrwurm“, also eine Melodie, die uns nicht aus dem Kopf geht, Tagträume, sich in einem bestimmten Gedanken oder einer

Erinnerung verlieren, sich etwas in Gedanken vorstellen, wie beispielsweise beim Umgang mit Ressourcen, sich über etwas Sorgen machen und dann merken, dass alles gut ausgehen wird, und so weiter.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Aufmerksamkeit unterstützt Lernen und kann gestärkt werden.
- Wir können sowohl für Dinge in uns als auch für Dinge im Außen aufmerksam sein.
- Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten, so wie wir einen Funken löschen, bevor er sich zu einem Waldbrand auswächst.

Benötigtes Material

- Stifte,
- ein Papierbogen oder eine Tafel, auf denen der Begriff „Aufmerksamkeit“ in der Mitte steht. (Später werden Sie die Worte „Acht-samkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ darum herum schreiben).

Anleitung

- Erstellen Sie gemeinsam eine Wortlandkarte, indem Sie das Wort „Aufmerksamkeit“ in die Mitte schreiben und dann andere Wörter, welche die Schüler*innen vorschlagen, um die Mitte herum aufschreiben, verbunden mit Linien oder Pfeilen.
- Führen Sie diese Aktivität als ganze Gruppe durch. (Skript-Beispiel unten).
- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Dinge im Äußeren wir achten können. Schreiben Sie diese Vorschläge in eine Liste mit dem Titel „Außen“.

- Fragen Sie die Schüler*innen, was wir verwenden, um auf diese Dinge im Äußeren zu achten. Schreiben Sie diese Sinne in die Nähe der Liste mit dem Titel „Außen“.
- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Dinge im Inneren wir achten können. Schreiben Sie diese Vorschläge in eine Liste mit dem Titel „Innen“.
- Fragen Sie die Schüler*innen, was wir verwenden, um auf diese Dinge im Inneren zu achten. Schreiben Sie diese Vorschläge (Geist, Körper, Aufmerksamkeit) in die Nähe der Liste mit dem Titel „Innen“.
- Fragen Sie die Schüler*innen, was wir verwenden, um auf diese Dinge im Inneren zu achten. Schreiben Sie diese Vorschläge (Geist, Körper, Aufmerksamkeit) in die Nähe der Liste mit dem Titel „Innen“.
- Fragen Sie die Schüler*innen, wie es wäre, wenn wir überhaupt nicht aufmerksam sein könnten. Diskutieren Sie.
- Erinnern und ermutigen Sie die Kinder, dass jeder aufmerksam sein kann, und dass wir alle unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel durch Übung stärken können

Tipps für den Unterricht

Bewahren Sie die Gedanken-Landkarten auf oder fotografieren Sie sie zur späteren Verwendung.

Beispielskript

- *„Was meinen wir mit ‚aufmerksam sein‘? (Erstellen Sie eine Wortlandkarte, indem Sie den Begriff ‚Aufmerksamkeit‘ in die Mitte schreiben und die weiteren Worte, die die*

Schüler*innen in diesem Zusammenhang vorschlagen, darum herum gruppieren und mit Linien oder Pfeilen verbinden.

- Können wir auf Dinge in der Umgebung und im Inneren achten?
- Was sind die Dinge im Außen, auf die wir achten können? Dinge, die sich außerhalb von uns zutragen (z.B. der Raum, das Geräusch eines Feuerwehrowagens, andere Menschen). (Erstellen Sie eine Liste unter der Überschrift ‚Außen‘.)
- Was setzen wir ein, um diesen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken? (Unsere Sinne, unsere Augen, Ohren, etc.) (Schreiben Sie die Punkte neben die eben genannte Liste.)
- Worauf können wir im Inneren achten? (Empfindungen, Hunger, Gedanken, Emotionen, Sorgen, Erinnerungen, unser Handeln und Tun) (Erstellen Sie eine Liste unter der Überschrift ‚Innen‘.)
- Was setzen wir ein, um diesen Dingen im Inneren Aufmerksamkeit zu schenken? (Unseren Körper, unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit).
- Warum ist es wichtig, auf diese Dinge zu achten? (Halten Sie die Vorteile auf einem weiteren Papierbogen fest, wenn Sie möchten.)
- Wie wäre es, wenn wir überhaupt nicht aufpassen könnten? Was würde dann womöglich geschehen?
- Glücklicherweise können alle aufmerksam sein und die Aufmerksamkeit wie einen Muskel durch Üben stärken.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Die Geschichte von Ben

Übersicht

In dieser Aktivität erzählen Sie eine Geschichte als Beispiel dafür, aufmerksam für die eigenen Handlungen zu sein, und besprechen sie anschließend mit Ihren Schüler*innen, um die Begriffe „Achtsamkeit“, „Gewahrsein“ und „Umsicht“ nach und nach einzuführen. Sie werden den Kindern zudem helfen, eine Liste mit Beispielen für Dinge zu erstellen, bei denen wir umsichtig sein müssen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten.
- Gewahrsein und Aufmerksamkeit können durch Übung gestärkt werden.
- Es gibt Dinge, bei denen es hilfreich ist, sie zu beachten bzw. umsichtig zu sein.

Benötigtes Material

- eine der Geschichten (siehe unten),
- Papier oder eine Tafel,
- Stifte.

Anleitung

- Schüler*innen, die in den vergangenen Jahren SEE Learning bereits kennengelernt haben, sind womöglich schon mit der Geschichte von Ben vertraut. Erinnern Sie die Schüler*innen an die Geschichte oder lesen Sie die Geschichte in Ihrer Klasse noch einmal vor.
- Wiederholen Sie die Ideen von „Umsicht“ und „Gewahrsein“.

- Lassen Sie die Kinder ein Brainstorming durchführen, während dessen sie umsichtig waren oder nicht. Dieses Brainstorming kann in der ganzen Gruppe oder einzeln durchgeführt werden.
- Machen Sie ein allgemeines Brainstorming mit einer allgemeinen Liste von Dingen, bei denen es gut ist, umsichtig oder behutsam zu sein.
- Wählen Sie zwei oder drei Ideen aus dieser Liste aus und diskutieren Sie, warum es hilfreich ist, mit / bei diesen Dingen umsichtig bzw. behutsam zu sein.
- Besprechen Sie die Geschichte mit Ihrer Klasse, nachdem Sie sie gelesen haben, und setzen Sie sich dabei mit den Konzepten von „Umsicht“ und „Gewahrsein“ auseinander.

Tipps für den Unterricht

- Helfen Sie den Schüler*innen mit einem Brainstorming zu beginnen und zwar mit einer lustigen Geschichte wie beispielsweise, dass Frau Austin in ihrem Hinterhof spazieren ging; sie dachte über viele Dinge nach, passte jedoch nicht auf, wohin sie entlang ging. Plötzlich war sie in Hundekot (oder eine schmutzige Pfütze) getreten!
- Es kann Spaß machen, diese Geschichte allein oder mit Ihren Schüler*innen nachzuspielen. Sie können beispielsweise eine Hand ausstrecken und mit der anderen Hand im entsprechenden Moment nach ihr greifen. Erlauben Sie sich, Details zu verändern oder eine andere Geschichte auszuwählen, die Ihrer Meinung nach besser zu Ihrer Klasse passt. Wir können lernen, Impulse wahrzunehmen, bevor sie uns Probleme bereiten.

Die Geschichte von Ben

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

Hier ist eine weitere Geschichte, die Sie verwenden können:

Der Junge und die Eichel

- *„Ein Junge spielte in der Pause mit Eichel, die er durch die Gegend warf. Eine Gruppe anderer Kinder spielte hinter ihm, und er warf die Früchte in die entgegengesetzte Richtung über den Zaun des Spielplatzes, als gerade ein Auto vorbeifuhr. Das Auto wurde von einer Eichel getroffen. Die Fahrerin stieg aus und fragte aufgebracht: ‚Warum hast du nach meinem Auto geworfen?‘ Der Junge war in Tränen aufgelöst. Er sagte: ‚Meine Hand hat die Eichel geworfen, bevor meinem Geist klar war, dass das keine gute Idee war.‘ Die Frau*

nickte und sagte: ‚Mach dir keine Sorgen. Das ist mir früher auch passiert. Wenn du es übst, kannst du lernen, innezuhalten, bevor du etwas tust, was gefährlich sein könnte. Das nennt man Umsicht.“

Beispielskript für die Diskussion über die Geschichte von Ben

- „Was ist in dieser Geschichte passiert?
- Mit wem hat Ben gesprochen, als er sagte: ‚Halt! Du Dieb! Ich habe dich erwischt!‘?
- Warum waren die anderen überrascht, als sie reinkamen und hörten, wie Ben das sagte?
- Was hat Ben getan, ohne darüber nachzudenken?
- In welchem Moment wurde Ben bewusst, dass er etwas tat, was ihn in Schwierigkeiten bringen könnte? Wir könnten sagen, dass er in diesem Moment über Gewährsein verfügte – er erkannte, was er gerade tat.
- Wir können uns über Dinge in unserer Umgebung gewahr sein, indem wir sie sehen oder hören. Können wir auch ein Gewährsein haben für Dinge im Inneren? Können wir uns dessen gewahr sein, was wir tun?
- Ben wusste, dass Stehlen gefährlich ist. Wenn wir wissen, dass etwas gefährlich sein könnte, sind wir ‚umsichtig‘. Das bedeutet, sehr vorsichtig zu sein.
- Bei welchen Dingen müssen wir beispielsweise in der Küche vorsichtig oder umsichtig sein?
- In Bezug worauf war Ben bedacht oder umsichtig? Hat es funktioniert?

- Was wäre wohl passiert, wenn Ben nicht geübt hätte, umsichtig zu sein? Was wäre passiert, wenn er einfach etwas von dem Essen gestohlen hätte ohne sich rechtzeitig zurückzuhalten?
- Wobei sollten wir vorsichtig oder umsichtig sein? (Tragen Sie die Nennungen unter der Überschrift ‚Umsicht‘ oder ‚Vorsicht‘ auf dem obigen oder einem neuen Papierbogen zusammen.)
- Warum könnte es hilfreich sein, in Bezug auf diese Dinge vorsichtig oder umsichtig zu sein?
- Lasst uns hier über ein oder zwei Ideen sprechen und darüber, warum es hilfreich sein könnte, sie zu beherzigen. ‚Über welche möchtet ihr zuerst sprechen?‘ Lassen Sie die Schüler*innen auswählen und fahren Sie fort, wie es die Zeit erlaubt.“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN | 10 Minuten Den Becher weiterreichen

Übersicht

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

Verfolgen), bzw. wenn sie andere beobachten, während sie selbst bereits an der Reihe waren. Da diese Aufgabe einige Kinder nervös machen kann, sollten Sie die Klasse daran erinnern, dass es hier nur um Wasser geht: Obwohl alle versuchen sollten, nichts zu verschütten, wird kein Schaden angerichtet, wenn doch ein wenig daneben geht.

Beispielskript

- *„Jetzt nutzen wir unsere Aufmerksamkeit so gut wir können in einem kleinen Spiel.“*
- *Lasst uns zusammen einen Kreis bilden.*
- *Gießen Sie sehr langsam Wasser in einen kleinen Pappbecher.*
- *Hat jemand aufgepasst, als ich das Wasser eingegossen habe? Hast du bemerkt, was du dabei gedacht hast?*
- *Wir geben diesen Becher im Kreis herum und versuchen dabei nichts zu verschütten.*
- *Dabei solltet Ihr ein paar wichtige Dinge bedenken:*
 1. Versucht, euch auf den Becher zu konzentrieren. Wenn wir etwas tun und intensiv darauf achten, also unseren Fokus genau dort lassen, nennen wir das Achtsamkeit. Wir veranstalten hier kein Rennen. Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst.
 2. Schau zu, wie der Becher im Kreis weitergegeben wird, und achte darauf, ob du wahrnehmen kannst, wie dein Körper und dein Geist reagieren, wenn sich dir der Becher nähert. Zu bemerken, was in uns vor sich geht, ist ‚Bewusstheit‘ oder ‚Gewahrsein‘: Wir achten auf die Dinge im Inneren.

3. Indem wir aufpassen, dass wir nichts verschütten, üben wir Umsicht. Doch falls etwas verschüttet wird: Es ist es nur Wasser, also macht euch keine allzu großen Gedanken, wenn etwas daneben geht.

- *Okay, fangen wir an!“*

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

- *„Nehmt wahr, was ihr im Inneren fühlt, wenn ihr seht, wie der Becher im Kreis herumgegeben wird.“*
- *Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmt auch diese wahr. So üben wir Gewahrsein.“*

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

- *„Nehmt euch einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie ihr euch während dieses Spiels gefühlt habt, bevor wir uns austauschen. Was habt ihr in eurem Inneren wahrgenommen?“*
- *Wer möchte etwas davon mitteilen, was sie/er im Inneren bemerkt hat? (Gut! Du hast also wahrgenommen, was in dir vorging.)*

- Wer konnte Empfindungen im Körper spüren, als andere den Becher weiterreichten? Was hast du gespürt, und wo? (Gut! Dessen warst du dir also auch gewahr.)
- Habt ihr Momente bemerkt, in denen ihr eure Aufmerksamkeit verloren habt, in denen sie also auf etwas anderes gerichtet war? Was hat euch abgelenkt?
- Wie ist es euch gelungen, Achtsamkeit zu üben, indem ihr mit eurer Aufmerksamkeit beim Becher geblieben seid? Was hat euch geholfen, aufmerksam zu bleiben?
- Wer übte Umsicht, indem er/sie versuchte, nichts zu verschütten? Hebt die Hand!
- Konntet ihr euren Fokus wieder auf den Becher richten, wenn ihr die Aufmerksamkeit dafür verloren hattet?
- Wann seid ihr sonst noch derart aufmerksam?
- Dieses Spiel ist eine gute Übung für andere Dinge, die unsere Aufmerksamkeit erfordern. Kannst du einige nennen?"

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

REFLEXION | 5 Minuten

Den Geist mit einer Ressource beruhigen*

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

Beispielskript

- „Lasst uns unsere Aufmerksamkeit ein wenig trainieren. Wir tun das mithilfe von Ressourcen, und zwar so, wie wir bisher immer mit ihnen umgegangen sind, außer dass wir diesmal etwas länger für sie aufmerksam sein werden.“
- Um uns besser konzentrieren zu können, werden wir unseren Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen.
- Ich leite die Übung an, und danach können wir uns austauschen.
- Suche dir eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung aus oder wähle eine neue oder stelle dir einfach eine vor. Hebe die Hand, wenn du dich für eine Ressource entschieden hast, auf die du dich konzentrieren möchtest.
- Vergegenwärtigen wir uns nun einfach unsere Ressource. Und lasst uns sehen, ob wir mit unserem Geist einige Augenblicke lang in Ruhe ausschließlich für unsere Ressource aufmerksam sein können. (Pause.)
- Wenn du eine neutrale oder angenehme Empfindung im Körper spürst, kannst du darauf achten. Wenn du dich lieber erden möchtest, ist das auch in Ordnung. Wofür auch immer du dich entscheidest: Wir werden in Stille verweilen und eine Zeitlang aufmerksam sein. (Pause.)
- Wenn dir unwohl ist, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung verändern, aber versuche dabei niemanden zu stören. Ansonsten lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)

- Wenn du merkst, dass du abgelenkt bist und nicht mehr an deine Ressource denkst, kannst du deine Aufmerksamkeit zu ihr zurückholen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 15-30 Sekunden oder länger.)
- Lasst uns nun zum Ende kommen. Ihr könnt eure Augen öffnen."

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was hast du diesmal bemerkt, als wir etwas länger auf unsere Ressource geachtet haben?
- Konntest du aufmerksam bleiben?
- Was hast du getan, als du deine Aufmerksamkeit verloren hast oder abgelenkt wurdest?
- Wird es einfacher oder schwieriger für dich, aufmerksam zu sein? Nimmst du irgendeine Veränderung wahr?
- Nimmst du beim Üben irgendeinen Unterschied in der Klasse als Ganzes wahr?"

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

OPTIONAL: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Spiegeln

Übersicht

- Bei dieser Aktivität spiegeln zwei Personen die Bewegungen ihrer Arme wider, wobei zunächst die eine führt und die andere folgt und die Bewegungen nachahmt, bevor dann die Rollen wechseln. Es ist ratsam, dies

vorher selbst zu üben. Sie können es auch gemeinsam mit einem Kind üben und dann zusammen der gesamten Klasse vorführen.

- Die Übung führt oft zu der vorübergehenden Erfahrung einer engen Übereinstimmung, was einen Aspekt fokussierter Aufmerksamkeit aufzeigt: Geist und Körper „verschmelzen“ in der Aktivität, und wir verlieren die Dinge um uns herum aus den Augen. Unter Umständen erleben manche einen Zustand von „Flow“, und häufig verlieren die Kinder den Überblick darüber, wer führt und wer folgt.

Anleitung

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

- „Lasst uns zunächst die Energie zwischen den Händen spüren. Wir werden diese Aktivität in Stille machen, damit wir aufmerksam sein und über unsere volle Achtsamkeit verfügen können. Später werden wir uns gemeinsam über unsere Erfahrungen austauschen.
- A kann nun beginnen, eine Hand sehr langsam zu bewegen. B wird Achtsamkeit nutzen, um der Bewegung so genau wie möglich zu folgen und sie zu spiegeln. In der Rolle von B werdet ihr jedes Detail der Bewegung der Hand eures Gegenübers übernehmen, so als ob ihr ein exakter Spiegel wärt.
- Jetzt kann A die andere Hand sehr langsam bewegen, und B folgt der Bewegung achtsam und aufmerksam.

- *Versucht nun, beide Hände vor und zurück und nach oben und unten zu bewegen. Bewegt euch frei, aber langsam.*
- *Jetzt lasst uns gewahr werden, was in unserem Geist und unserem Körper gerade passiert."*
- *Dieses Spiel ist eine gute Übung für andere Dinge, die unsere Aufmerksamkeit erfordern. Kannst du einige nennen?"*

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

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

- *„Wisst ihr noch? Wir haben gesagt, dass unsere Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe ist. Worauf haben wir gerade die Taschenlampe gerichtet?"*
- *Was geschah in eurem Körper und Geist? Welcher Dinge wart ihr euch bewusst oder gewahr?"*
- *Bei welchen anderen Gelegenheiten seid ihr ebenso aufmerksam?"*

ABSICHT

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

merksam und umsichtig auf sie achten und rechtzeitig einen Umgang mit ihnen finden. Sie können die Lernerfahrung ohne Weiteres in zwei Sitzungen aufteilen (eine zu „Achtsam Essen“ und eine zu „Achtsam Gehen“), wenn Ihnen das vorteilhafter erscheint. Wiederholen Sie die Aktivitäten über mehrere Einheiten hinweg, wann immer das möglich ist.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erfahren, dass wir bei jeder Aktivität unsere Aufmerksamkeit schulen können;
- achtsames Essen üben;
- achtsames Gehen üben und lernen, diese Aktivität anzuleiten.

DAUER

40 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein kurzes Video, ein Foto oder die Abbildung eines Waldbrandes (ein Foto finden Sie am Ende dieses Kapitels),
- genügend kleine Snacks wie Trauben, Rosinen, Cocktailtomaten, Salzstangen o.ä., dass sich jedes Kind zwei davon nehmen kann,
- ein Glockenspiel oder eine Glocke.

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

- (Halten Sie 15-30 Sekunden oder auch länger inne, je nachdem, was Sie Ihren Schüler*innen zumuten können.)
- Was hast du im Inneren bemerkt?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 8 Minuten

Der Funke und der Waldbrand

Übersicht

In dieser Einsichtsaktivität betrachten die Schüler*innen die Metapher des Funkens und des Waldbrandes als Darstellungen von Gefühlen und Impulsen durch das Lesen eines Szenarios. Dann besprechen sie einige Situationen, in denen sie sich selbst in Umsicht üben.

Zu erkundender Inhalte / Erkenntnisse

- Gefühle und Impulse können wie ein Funke sein, der sich rasch zu einem Waldbrand auswächst, wenn wir ihn nicht rechtzeitig entdecken.
- Solange es noch ein Funke ist, ist ein Feuer leicht zu löschen, sogar ein Kind kann dies tun. Sobald es zu einem Waldbrand geworden ist, brennt es solange, bis es sich selbst verzehrt hat.

Benötigtes Material

- Szenario, siehe unten,
- Bilder von Funken und Waldbrand (bereitgestellt am Ende der Lernerfahrung).

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich gegenseitig an die Funken-Waldbrand-Metapher zu erinnern. Zeigen Sie den Kindern ein Bild oder

Video von einem Waldbrand. (Skript unten, falls erforderlich).

- Teilen Sie die untenstehende Geschichte mit den Kindern.
- Geben Sie den Schüler*innen ein paar Momente, über die Geschichte zu reflektieren und nachzudenken. Dann fragen Sie die Gruppe:
 - Was ist in der Geschichte passiert?
 - Was war der Funke für die Hauptfigur?
 - Was könnte als nächstes passieren, wenn er den Funken nicht fängt?
 - Was könnte er tun, um den Funken einzufangen?
 - Wie können wir davon profitieren, unsere „Funken“ zu fangen?
 - Wie können wir anderen helfen, wenn wir unsere „Funken“ einzufangen imstande sind?

Tipps für den Unterricht

- Hinweis: Sie können sich mit Ihrer Klasse auch den Comicband „Sparks!“ (siehe: ergänzende Materialien zu SEE Learning oder eine ähnliche Geschichte anschauen, die das Konzept illustriert, dass der Funke eines Gefühls zu einem Waldbrand wird bzw. erkannt wird, bevor dies geschieht.

Beispielskript

- *„Wer kann mir sagen, was hier passiert? (Zeigen Sie das Bild eines Waldbrands.)“*
- *„Weiß jemand, wie ein Waldbrand entsteht?“*

Wie groß ist das Feuer ganz am Anfang?

- *Wie kann der Funke oder die kleine Flamme gelöscht werden, wenn das Feuer gerade erst aufflackert? Wer kann das tun?*
- *Wie ist es, wenn das Feuer schon so groß ist? Wie kann es gelöscht werden? Ist es schwerer, Feuer zu löschen, wenn es sich um einen derart großen Waldbrand handelt?*
- *Wir haben über Dinge im Inneren gesprochen, wie unsere Gedanken und Gefühle. Inwiefern könnten unsere Gefühle wie ein Funke sein, der sich zu einem Waldbrand auswächst?*
- *Was passiert, wenn jemand ein Gefühl verspürt und dieses immer größer wird, bis die betreffende Person plötzlich wirklich wütend oder unglücklich ist?*
- *Was hätte diese Person tun können, wenn sie das Gefühl bemerkt hätte, als es nur ein Funke war?*
- *Wie könnten wir in Bezug auf diese Funken vorsichtig oder umsichtig sein, bevor sie sich in Waldbrände verwandeln?“*

Beispiel-Szenario

„Louis hat seinen Mathe-Test zurückbekommen. Er sah, dass er 3 Aufgaben übersehen und den Test nicht bestanden hatte. Er dachte: ‚Ich habe bei diesem Test schrecklich abgeschnitten, ich bin schlecht in Mathe.‘ Dann dachte er: ‚Ich werde nie gut in Mathe werden, was bedeutet, dass ich kein guter Schüler sein werde; ich nicht studieren gehen können und einen guten Job bekommen und ein erfolgreiches und glückliches Leben führen können...“

REFLEXION | 10 Minuten

Achtsames Zuhören*

Übersicht

In dieser Praxis versuchen die Schüler*innen achtsam zuzuhören. Dies dient auch als Erdungs-Übung, nachdem die Kinder Umsicht bzw. Achtsamkeit und ihre eigenen Erfahrungen diskutiert haben, was für manche aktivierend sein könnte.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können jeder Aktivität Aufmerksamkeit schenken.
- Je genauer wir aufpassen, desto mehr nehmen wir wahr.
- Aufmerksamkeit kann Dinge lebendiger und interessanter gestalten.
- Obwohl Dinge zunächst gleich aussehen mögen, ist jede Sache einzigartig und in irgendeiner Weise anders.
- Fokussierte Aufmerksamkeit kann Körper und Geist beruhigen.

Beispielskript

- *„Suche dir einen bequemen Platz im Raum. Es mag für dich bequemer sein, die Augen zu schließen, aber wenn nicht, kannst du deinen Blick auch gerne auf den Boden richten. Nun nimm zwei Atemzüge, um dich innerlich auszurichten, anzukommen.“*
- *Zuerst konzentrieren wir uns auf die Dinge, die weit von uns entfernt sind. Öffne deine Ohren so weit du kannst; kannst du das am weitesten entfernte Geräusch hören. Es ist nicht wichtig, das Geräusch zu erkennen, versuche es nur wahrzunehmen.*

- *Jetzt lauschen wir nach den Geräuschen innerhalb des Gebäudes.*
- *Nun richte die Aufmerksamkeit auf die Geräusche innerhalb dieses Raumes.*
- *Schließlich achte auf die ganz nahen, unmittelbaren Geräusche, welche Geräusche hörst du innerhalb deines Körpers?*
- *Öffne deine Augen, und komme zurück: Wie fühlst du dich? In welcher Zone bist du gerade?*
- *Welche Empfindungen nimmst du in deinem Körper wahr? Hat sich deine Atmung verändert?*
- *Welche anderen Aktivitäten könnten wir noch achtsam zusammen durchführen?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

Hier ist keine Nachbesprechung aufgeführt, da jede Reflektive Praxis Diskussionsfragen enthält, die für jede Praxis spezifisch sind.

OPTIONALE REFLEXION 1 | 12 Minuten

Achtsam Essen*

Übersicht

In dieser Aktivität werden die Schüler*innen eine Übung zu „achtsamem Essen“ machen, bei der sie ein Nahrungsmittel zunächst erkunden und dann sehr langsam und aufmerksam zu sich nehmen.

Benötigtes Material

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

Anleitung

- Legen Sie die Lebensmittel auf einen Teller, den Sie herumreichen können. Lassen Sie die Kinder wissen, dass sie die kleinen Snacks essen werden.
- Sagen Sie den Schüler*innen, sie sollen sich ein oder zwei Stücke und eine Serviette nehmen und die Schale weitergeben. Achten Sie darauf, dass die Kinder noch nicht anfangen zu essen.
- Erinnern Sie die Schüler*innen an „Wahrnehmen & Staunen“. Sagen Sie ihnen, dass diese Aktivität ähnlich ist. Lassen Sie sie wissen, dass sie dem Nahrungsmittel mit allen Sinnen Aufmerksamkeit schenken werden. Dies wird ein langsamer Prozess sein. (Verwenden Sie bei Bedarf das untenstehende Skript.)
- Lassen Sie die Schüler*innen nach dem Abschluss (z.B. wenn der Timer oder der Ton ertönt) in einem Kreis stehen und besprechen Sie mit ihnen die Übung mithilfe der folgenden Fragen nach.

Tipps für den Unterricht

- Bereiten Sie für jedes Kind unter Berücksichtigung von Allergien und Vorlieben zwei kleine Snacks vor.
- Wählen Sie Lebensmittel, die mit hoher Wahrscheinlichkeit beliebt sind (Orangenschnitze, Trauben, Trockenfrüchte, kleine Salzbrezeln oder -stangen, usw.) und die langsam gekaut oder gegessen werden können.
- Wenn sich eine angeregte Diskussion über „Achtsam Essen“ ergibt, verschieben Sie „Achtsam Gehen“ auf später und gehen Sie direkt zur Reflexion über.

Beispielskript

- *„Wir machen jetzt eine Übung zu achtsamem Essen. Das heißt, wir werden sehr aufmerksam essen. Lasst uns schauen, was das bedeutet.“*
- *„Ich habe hier ein paar Kleinigkeiten zu essen und einige Servietten. Ich nehme mir einen Happen vom Teller sowie eine Serviette und gebe den Teller dann weiter. Ihr könnt euch etwas zu essen nehmen und den Teller dann an die nächste Person weiterreichen, bis alle versorgt sind. Iss deinen kleinen Snack aber noch nicht – leg ihn nur auf die Serviette.“*
- *„Wir haben mal ‚Ich nehme wahr, ich frage mich‘ gespielt, wo wir uns zusammen eine/n ... (den Gegenstand, den Sie für diese Aktivität benutzt haben) angesehen haben. Wir haben ganz genau darauf geachtet und alles Mögliche wahrgenommen.“*
- *„Etwas Ähnliches werden wir mit diesem kleinen Snack machen. Lasst uns mit allen Sinnen dafür aufmerksam sein und sehen, was uns auffällt. Wir können ihn anschauen, daran riechen, ihn in der Hand oder an den Lippen spüren, ja, ihm sogar zuhören. Und bald werden wir ihn kosten, aber jetzt noch nicht. Am Ende der Übung tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus.“*
- *„Was nimmst du an deinem Snack wahr, allein, wenn du ihn anschaust (beispielsweise seine Farbe, wie er das Licht reflektiert, seine Oberfläche) Nun schau noch mal hin... gibt es ein weiteres Detail, das du bisher nicht bemerkt hast? Hebe ihn nun an – fällt dir noch etwas auf? Jetzt riech mal dran. Hat jemand einen Geruch wahrgenommen? Spürst du, dass etwas in deinem Mund passiert, während du ihn ansiehst? Nimmst du irgendwelche*

Gedanken wahr, wenn du daran denkst, diesen Snack zu essen? Dein Inneres könnte sagen: „Oh, ich kann es kaum erwarten!“ oder „gitt, ich will das nicht essen!“ Vielleicht bist du auch ein wenig neugierig oder schlicht neutral.

- Jetzt werden wir den Happen essen, aber wir werden es achtsam tun. Das heißt, wir werden sehr aufmerksam sein und auch nicht alles auf einmal essen.
- Nimm deinen Snack und stecke ihn in den Mund, aber beiß' noch nicht drauf. Spür einfach, wie er sich in deinem Mund anfühlt.
- Jetzt nimm einen ersten Bissen – nur einen Bissen. Achte genau darauf, was dir auffällt.
- Dann nimm noch ein paar Bissen, aber tu das ganz langsam. Du brauchst noch nichts zu sagen: Was fällt dir auf? Bleibt der Geschmack gleich oder ändert er sich? Nimmst du irgendwelche Gedanken wahr?
- Nehmen wir uns ein wenig Zeit, unseren Snack achtsam zu essen und unsere Aufmerksamkeit auf das Essen zu richten. Gleichzeitig nutzen wir Gewährsein, um zu erkennen, was uns auffällt. Lass uns das in Stille tun; hebe deine Hand, wenn du fertig gegessen hast. (Warten Sie, bis die meisten Schüler*innen mit dem Essen fertig sind, und läuten Sie dann mit dem Glöckchen.)
- Lasst uns jetzt hören, was wir bemerkt haben. (Laden Sie die Kinder ein, sich auszutauschen.)
- Hat es dir gefallen, Achtsamkeit beim Essen zu üben? Denkst du, du könntest auch andere Lebensmittel oder zu anderen Zeiten achtsam essen?

- Wenn du magst, kannst du auch zu Hause oder mittags in der Schule achtsam essen.“

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

OPTIONALE REFLEXION 2 | 12 Minuten

Achtsam gehen*

Übersicht

Bei dieser Aktivität gehen die Schüler*innen langsam in einer Reihe, während sie auf den einfachen Akt des Gehens und die Empfindungen der Füße am Boden achten.

Achtsames Gehen unterscheidet sich von achtsamen Essen dadurch, dass die Aktivität selbst wenig stimulierend und sogar langweilig sein kann. Es ist wichtig, Aufmerksamkeit mithilfe von neutralen oder „langweiligen“ Dingen zu kultivieren, da wir auf freudige und anregende Dinge ganz natürlich achten, während wir Mühe haben, für Dinge, die wir weniger anregend finden, aufmerksam zu sein.

Benötigtes Material

- Ein freier Raum, in dem Ihre Klasse gemeinsam im Kreis gehen kann.

Anleitung

- Räumen Sie so viel Platz frei, so dass Ihre Klasse im Kreis gehen kann.
- Unter Umständen müssen Sie nach draußen, auf den Flur oder in die Turnhalle gehen.
- Achten Sie darauf, dass es keine Hindernisse gibt, über die die Schüler*innen stolpern oder an denen sie sich stoßen könnten.

- Legen Sie den Abstand zwischen den Kindern fest (60 bis 90 Zentimeter zwischen einem Kind und dem nächsten).
- Legen Sie das Tempo fest (ein Schritt pro Ein- und Ausatmen passt oft gut).
- Legen Sie die Anzahl der Runden fest (zwei bis drei) oder stellen Sie einen Timer (3-5 Min.).
- Führen Sie das langsame Gehen das erste Mal selbst an, und setzen Sie dann ein Kind an die Spitze.
- Bitten Sie alle, ihren Blick zu senken, so dass sie nur die Füße des Kindes vor sich sehen.
- Lassen Sie die Klasse nach dem Ende der Übung (wenn beispielsweise der Timer oder das Glockenspiel ertönt) im Kreis stehen und besprechen Sie die Erfahrung mithilfe der folgenden Fragen.

Tipps für den Unterricht

- Anstatt die Aktivität selbst zu leiten, können Sie ein paar Kinder beginnen lassen und die anderen sich der Reihe oder dem Kreis anschließen lassen, wenn sie dazu bereit sind. In diesem Fall machen Sie erst ganz zum Schluss mit und stellen sicher, dass alle verstehen, was zu tun ist, und sich beim achtsamen Gehen wohl fühlen.
- Wir empfehlen ihnen, diese Aktivität mehrmals durchzuführen. Wenn die Schüler*innen damit vertrauter sind, können sie die Übung auch in achtsamer Stille beginnen und beenden und zum Beispiel langsam und voller Aufmerksamkeit von ihrem Platz aufstehen, um sich der Reihe anschließen, und – wenn das achtsame Gehen beendet ist – lang-

sam wieder ihre Sitze einnehmen, auch das in Stille, ein Kind nach dem anderen, bis schließlich alle wieder sitzen. Sie können den Kindern auch die Möglichkeit geben, sich freiwillig als „Leitperson“ zu melden – die Person, die die Aktivität sowohl beginnt als auch beendet sowie das Tempo vorgibt.

Beispielskript

- *„Jetzt werden wir auf etwas achten, bei dem es etwas schwieriger ist, dafür aufmerksam zu sein.“*
- *Wir gehen die ganze Zeit, also ist es schwer, darauf zu achten. Es ist einfacher, auf etwas zu achten, das neu oder aufregend oder lustig ist, nicht wahr?*
- *Lasst uns alle einen Kreis bilden und die Arme ausstrecken, um sicherzustellen, dass wir genug Platz zwischen uns haben. Tretet nun zwei große Schritte zurück.*
- *Wir werden im Kreis gehen; ich führe euch langsam an. Eventuell richte ich mein Tempo so ein, dass ich einen Schritt mit dem Einatmen und einen Schritt mit dem Ausatmen mache. Wenn du möchtest, kannst du das auch so machen, es ist aber nicht erforderlich.*
- *Warte nun, bis sich das Kind vor dir losgeht, bevor du beginnst. Sobald wir alle achtsam gehen, werden wir ein paar Runden drehen.*
- *Halte den Blick nach unten gerichtet, auf die Füße der Person vor dir. Schaut, ob der Abstand zwischen euch beim Gehen gleichbleiben kann – nicht zu nah und nicht zu weit weg.*
- *Ich fange jetzt an, und wir machen das Ganze in Stille, ohne zu reden.“*

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Was hast du im Inneren bemerkt? (Fragen Sie gezielt nach Empfindungen und deren Ort im Körper, um das Material aus Kapitel 2 hier mit einzubeziehen.)
- In welcher Zone befindest du dich gerade?
- Was fällt dir in Bezug auf achtsames Gehen sonst noch auf?
- Was hast du wahrgenommen, als wir achtsam gegessen haben?
- Hat jemand von euch freundliche Gesten bemerkt, als wir achtsam gegessen oder die Snacks verteilt haben?
- Wir alle haben den Snack von jemandem bekommen, und diese Menschen haben ihn von jemand anderem bekommen, nicht wahr? Wie viele fürsorgliche Taten kannst du zählen, bis zu dem Moment, wo du deinen Snack in den Händen gehalten hast?
- Welche anderen Aktivitäten könnten wir achtsam zusammen tun?“

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





Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussieren

ABSICHT

Diese Lernerfahrung führt ein fokussiertes Aufmerksamkeitstraining ein, bei dem der Atem oder ein anderes neutrales Objekt (z.B. eine neutrale Empfindung) als Objekt für den Fokus dient. Das kann eine größere Herausforderung bedeuten als frühere Aktivitäten, bei denen es darum ging, auf anregendere Dinge zu achten. Wahres Aufmerksamkeitstraining bedeutet jedoch zu lernen, wie wir auch dann aufmerksam sein können, wenn etwas weniger stimulierend ist: Auf Dinge, die wir interessant finden, achten wir ganz von selbst. Zunächst werden

die grundlegenden Komponenten eines fokussierten Aufmerksamkeitstrainings am Beispiel erklärt, einen Welpen oder einen Elefanten zu trainieren; daran schließt sich eine Reflexion ein, die den Fokus auf ein einzelnes neutrales Objekt richtet – beispielsweise den Atem – und schließlich folgt eine Übung mit einer Zeichnung, um das Gelernte zu festigen.

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

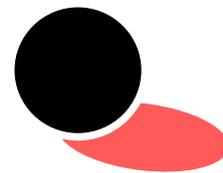
LERNZIELE

- Schüler*innen werden
- ihr Verständnis von Achtsamkeit und Gewahrsein sowohl durch Metaphern als auch durch unmittelbares Erleben stärken;
 - den Prozess erfahren, fokussierte Aufmerksamkeit auf ein einzelnes Objekt zu kultivieren;
 - eigene Bilder zeichnen, die das Schulen von Aufmerksamkeit illustrieren.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

BENÖTIGTES MATERIAL

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

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

- Wenn du merkst, dass du abgelenkt warst und deine Ressource vergessen hast, kannst du deinen Fokus zu deiner Ressource zurückholen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 15-30 Sekunden oder länger.)
- Was hast du im Inneren bemerkt?“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Fokussierte Aufmerksamkeit kultivieren

Übersicht

- Ziel dieser Übung ist es, die Schüler*innen mit der Idee vertraut zu machen, dass wir lernen können, unsere Aufmerksamkeit auf ein einzelnes Objekt zu richten und über einen gewissen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Die Methode, die wir verwenden, besteht schlicht darin, den Fokus auf ein neutrales Objekt (wie den Atem) zu richten und dieses aufmerksam zu verfolgen sowie unseren Geist zu ihm zurückzuholen, wann immer wir beachten, dass unsere Aufmerksamkeit abdriftet oder schläfrig (träge oder matt) wird.
- Sie haben Aufmerksamkeit bereits mit der Metapher der Taschenlampe eingeführt.
- Diese Präsentation verwendet die Metapher, einen Welpen zu erziehen, um die Konzepte von Achtsamkeit und Gewahrsein zu untermauern:
 - Achtsamkeit: sich auf ein gewähltes Objekt konzentrieren können, ohne es zu vergessen.
 - Gewahrsein: wahrnehmen, was sich im Geist abspielt (z.B. wann er abgelenkt oder schläfrig wird).

- Der Welpen = der Geist.
- Der Pfad = das Objekt unseres Fokus (worauf wir achten).
- Die Leine = Achtsamkeit (was wir nutzen, um das Objekt unseres Fokus im Blick zu behalten).
- Die freundliche Hundehalterin = Gewährsein (was wir nutzen, um zu bemerken, ob der Geist abdriftet oder schläfrig wird).
- Dies kann nicht nur zu mehr Ruhe und Wohlbefinden in Körper und Geist führen, sondern auch unsere Aufmerksamkeit wie einen Muskel aufbauen. Eine gesteigerte Aufmerksamkeit lässt uns besser lernen, wir können uns besser konzentrieren und besser aufpassen. Wir können unseren Fokus bei Bedarf leichter umlenken und schließlich steht uns damit ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem wir unseren Geist und unsere mentalen Prozesse, einschließlich Gedanken und Gefühlen, untersuchen können.
- Zu üben, unsere Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, kann sich beruhigend auswirken.
- Wir können leichter lernen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit stärken.
- Wir können erkennen, wie unsere Aufmerksamkeit durch Übung allmählich stärker wird.
- Wir können lernen, auch einem neutralen oder scheinbar uninteressanten Gegenstand Aufmerksamkeit zu schenken.
- Unsere Körperhaltung kann uns dabei helfen, aufmerksam zu sein.
- Aufmerksamkeit bedeutet, Achtsamkeit und Gewährsein zu nutzen, um bei der Sache zu bleiben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum auf ein einzelnes Objekt richten.
- Unser Geist kann abdriften oder schläfrig werden.
- Wenn wir unser Objekt aus den Augen verlieren, können wir unsere Aufmerksamkeit einfach wieder zu ihm zurückholen und es erneut sanft im Fokus halten.
- Wenn wir unseren Fokus immer wieder zurückholen und auf unserem Objekt halten, wird unsere Aufmerksamkeit allmählich stärker.

Benötigtes Material

- Zeigen Sie Ihren Schüler*innen das Bild des Welpen (oder alternativ des Elefanten), das Sie am Ende dieser Lernerfahrung finden.

Anleitung

- Zeigen Sie Ihren Schüler*innen das Bild des Welpen (oder alternativ des Elefanten), das Sie am Ende dieser Lernerfahrung finden.
- Die Abbildungen zu Welpen und Elefant sind visuelle Metaphern für das Schulen von Aufmerksamkeit. Im Bild des Welpen ist der Weg das Objekt des Fokus, und der Welpen wird dazu erzogen, auf dem Weg zu bleiben, so wie wir unsere Aufmerksamkeit dahingehend schulen können, auf ein Objekt oder eine Aktivität fokussiert zu bleiben. Der Welpen steht für den Geist, und damit das, was wir trainieren. Die Leine steht für Achtsamkeit, da sie den Welpen auf dem Pfad hält. Die freundliche Halterin steht für Gewährsein, da

sie darauf achtet, was der Welpen tut. (Im Bild des Elefanten ist der Elefant der Geist, der Pflock im Boden ist das Objekt des Fokus, das Seil ist Achtsamkeit, und der aufmerksame Trainer ist Gewahrsein.)

- Auf diese Weise können Sie anhand des Bildes/der Bilder die Konzepte und Übungen erläutern, die Sie eingesetzt haben, um den Schüler*innen zu helfen, mehr Aufmerksamkeit zu kultivieren. Hilfreich ist auch, die Bedeutung von Freundlichkeit zu besprechen, da das Schulen von Aufmerksamkeit Zeit und Geduld erfordert. Dies unterstützt auch das Thema Mitgefühl für sich selbst, das im nächsten Kapitel behandelt wird. Wir können erkennen, wie unsere Aufmerksamkeit durch Übung allmählich stärker wird.
- Wir können lernen, auch einem neutralen oder scheinbar uninteressanten Gegenstand Aufmerksamkeit zu schenken.
- Unsere Körperhaltung kann uns dabei helfen, aufmerksam zu sein.
- Aufmerksamkeit bedeutet, Achtsamkeit und Gewahrsein zu nutzen, um bei der Sache zu bleiben.

Tipps für den Unterricht

- Sie haben die Aufmerksamkeit bereits mit der Metapher der Taschenlampe eingeführt.

Beispiel

- „Was meint ihr, was hier passiert?“
- Wie wird ein Welpen erzogen? Siehst du etwas auf diesem Bild, das benutzt wird, um den Welpen zu erziehen?
- Was wird dem Welpen beigebracht?

(Auf dem Weg zu bleiben, dem Weg zu folgen, nicht wegzulaufen)

- Wozu dient die Leine? (Um den Welpen auf dem Weg zu halten, ihn nicht weglaufen zu lassen, dafür zu sorgen, dass er nicht in Gefahr gerät.)
- Denkst du, die freundliche Hundehalterin muss auf den Welpen aufpassen? Warum? (Er könnte vom Weg abkommen. Er könnte in Gefahr geraten.)
- Was sollte die Hundehalterin tun, wenn der Welpen den Weg verlässt?
- Ist es schwer, den Welpen zu trainieren, wenn er sehr aufgereggt ist? Oder wenn er sehr müde ist?
- Lässt sich die Erziehung eines Welpen mit dem Schulen unserer Aufmerksamkeit vergleichen? Welche Ähnlichkeiten erkennst du? (Es erfordert Zeit und Übung. Wir behalten eine Sache im Auge, so wie die Hundehalterin dafür sorgt, dass der Welpen auf dem Weg bleibt. Wir trainieren unseren Geist.)
- Wenn wir versuchen, für etwas aufmerksam zu sein, wie der Welpen auf dem Weg, und unser Geist driftet ab, was könnten wir dann tun? Können wir unseren Geist zurückholen, wie die freundliche Hundehalterin den Welpen zurückholt?
- Ist es wichtig, dass die Halterin in der Erziehung des Welpen freundlich und geduldig ist? Warum? (Es erfordert Zeit. Der Welpen könnte frustriert und entmutigt werden.)
- Wenn die freundliche Hundehalterin den Welpen jeden Tag ausführt und dafür sorgt, dass er auf dem Weg bleibt, was wird dann

wohl passieren? (Er wird sich daran gewöhnen. Er wird das gewünschte Verhalten lernen. Er kann vielleicht eines Tages ohne Leine laufen.)“

REFLEXION | 8 Minuten

Aufmerksamkeit auf den Atem richten*

Übersicht

Diese Reflexion stellt die formalere Praxis vor, Aufmerksamkeit an einem einzelnen Objekt, beispielsweise dem Atem, zu schulen. Wesentlich hier ist, die Aufmerksamkeit aufrechtzuhalten und den Geist zurückzuholen, wenn er abschweift (bzw. die Aufmerksamkeit zu erfrischen, wenn wir schläfrig werden). Die Methode, die wir dazu nutzen, besteht einfach darin, den Geist zurückzuholen, wann immer er abschweift.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

- Beginnen Sie mit einer Übung zur Erdung oder dem Gebrauch einer Ressource, um den Körper in einen ruhigeren Zustand zu versetzen.
- Lassen Sie die Schüler*innen einen Körperteil wählen, an dem sie ihre Atmung wahrnehmen können (Nase, Brustkorb, Bauch).
- Die Kinder können sich auch für ein anderes neutrales Objekt entscheiden, wenn ihnen das lieber ist (einen Bereich am Boden, ein Körperteil, das sich neutral anfühlt, eine neutrale Empfindung).
- Das Objekt sollte neutral und nicht sehr anregend sein.

- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie ihre Aufmerksamkeit – sollte diese abdriften – erneut zu dem Objekt zurückholen können, das sie sich ausgesucht hatten (den Atem oder ein anderes Objekt für ihren Fokus).
- Es ist in Ordnung, wenn jedes Kind sein eigenes Objekt wählt.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie stets dazu zurückkehren können, sich zu erden oder eine Ressource zu nutzen, bzw. die Übung auch ganz abubrechen, wenn ihnen unwohl dabei wird, sich auf eine Sache zu konzentrieren. (Dies ist sehr wichtig für Kinder, die eine Dysregulation erfahren, wenn sie versuchen, still zu sitzen oder sich zu konzentrieren; sie brauchen unter Umständen mehr Zeit, bis sie solche Übungen mühelos durchführen können.)

Tipps für den Unterricht

- Es ist sehr wichtig, die Schüler*innen daran zu erinnern, dass sie immer wieder zu Erdung oder dem Gebrauch einer Ressource zurückkehren oder die Praxis ganz abbrechen können - insbesondere diejenigen, die beim Versuch, still zu sitzen oder sich zu konzentrieren, Dysregulationen erfahren, bei denen es möglicherweise mehr Zeit braucht, bis sie solche Praktiken mit Leichtigkeit durchführen können.
- Dieses dritte Kapitel von SEE Learning stellt eine Reihe von Übungen vor, mit denen Aufmerksamkeit geschult wird, aber diese spezielle Übung, bei der die Schüler*innen ihre Konzentration auf den Atem richten, kann zu einer grundlegenden Praxis für Ihre Klasse werden. Es ist ratsam, sie das gesamte Schuljahr über zu wiederholen.

- Sie können eine Tonaufnahme anfertigen, in der Sie selbst oder ein Kind die Übung anleitet, so dass Sie die Aufnahme abspielen können. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass unter Umständen viele Wiederholungen nötig sind, bevor Ihre Schüler*innen mit dieser Praxis einigermaßen vertraut sind.

Beispielskript

- *„Lasst uns jetzt versuchen, unsere Aufmerksamkeit so zu schulen, wie wir einen Welpen erziehen würden.*
- *Setzt euch bequem hin; wir werden nun das, was wir eben gelernt haben, nutzen.*
- *Wenn wir zu aufgereggt, zu müde oder nicht in unserer resilienten Zone sind, ist es schwer, Aufmerksamkeit zu schulen – genau wie bei dem Welpen.*
- *Wir nutzen deshalb zuerst eine Ressource oder erden uns, um in unsere resiliente Zone zu kommen.*
- *Denkt still an eine eurer Ressourcen. Oder erdet euch dort, wo ihr gerade sitzt. (Pause.)*
- *Nehmt alle angenehmen oder neutralen Empfindungen im Körper wahr, während ihr euch eure Ressource vergegenwärtigt. (Pause.)*
- *Wenn ihr eine angenehme oder neutrale Empfindung findet, dann konzentriert euch einfach darauf. Das kann jetzt das Objekt eurer Aufmerksamkeit sein. (Pause.)*
- *Vielleicht fühlt sich euer Körper jetzt entspannter an. Konzentrieren wir uns nun auf den Atem und nutzen ihn als Objekt für unseren Fokus. Wenn ihr euch nicht auf den*

Atem konzentrieren wollt, könnt ihr auch eine neutrale Empfindung wählen.

- *Manchmal ist es hilfreich, die Augen zu schließen. Wenn du sie nicht schließen möchtest, dann richte den Blick auf den Boden. Achtet darauf, niemanden abzulenken, denn wir versuchen alle, aufmerksam zu sein.*
- *Lenkt eure Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt, und lasst eure Aufmerksamkeit einfach beim Atem bleiben.*
- *Vielleicht spürst du den Atem in der Nase. Wenn ja, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit dort verweilen.*
- *Vielleicht nimmst du den Atem über das Heben und Senken des Bauches wahr. Wenn ja, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit dort verweilen.*
- *Vielleicht nimmst du den Atem woanders wahr. Dann kannst du deine Aufmerksamkeit dorthin lenken.*
- *Egal, für welchen Ort du dich entscheidest: Wir werden unsere Aufmerksamkeit dort einfach auf den Atem richten. (Pause.)*
- *Lasst uns einfach ganz natürlich und entspannt atmen und unsere Aufmerksamkeit auf dem Atem verweilen lassen.*
- *Du kannst dabei entspannt sein; wenn du dich unwohl fühlst, kannst du aufhören, auf den Atem zu achten, und stattdessen wieder zu einer Ressource oder der Möglichkeit, dich zu erden, zurückkehren. Oder, falls nötig, hör einfach auf und entspanne dich ganz in Ruhe.*

- Ansonsten lassen wir unsere Aufmerksamkeit auf dem Atem verweilen. (Pause.)
- Wenn wir abgelenkt werden oder unser Geist umherschweift, dann bringen wir unseren Fokus wieder zum Atem zurück, ebenso wie wir den Welpen auf den Weg zurückholen. Und wir schauen, ob wir unseren Geist noch ein wenig länger auf den Atem gerichtet halten können. (Längere Pause.)
- Jetzt können wir die Augen öffnen. Wie war das? Wer möchte etwas sagen?
- Konntest du deine Aufmerksamkeit achtsam auf den Atem richten?
- Hat dir Gewahrsein geholfen zu merken, wann du fokussiert warst oder wann du nicht fokussiert warst?
- Welche Empfindungen spürst du jetzt in deinem Körper?"

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Das Schulen von Aufmerksamkeit zeichnen

Übersicht

In dieser Übung werden Sie die Schüler*innen bitten, eine Zeichnung anzufertigen, die eine Sache zeigt, die sie über Aufmerksamkeit gelernt haben. Sie können entscheiden, ob Sie ihnen dabei freie Wahl lassen wollen oder ob Sie klarer vorgeben möchten, welchem Aspekt sich die Kinder in der Zeichnung zuwenden sollen. Die Zeichnungen werden den Kindern helfen, sich ihre Erkenntnisse klarer zu machen und Ihnen sowie den anderen in der Klasse mitzuteilen, was sie in Bezug auf Aufmerksamkeit und wie diese gestärkt werden kann,

gelernt haben.

Benötigtes Material

- leeres Papier zum Zeichnen,
- Marker oder Stifte.

Anleitung

- Lassen Sie jedes Kind eine Sache aus der Liste wählen, das es zeichnen möchte. Fällt es einem Kind schwer, etwas zu finden, das es zeichnen kann, können Sie es bitten, eine Übung zu zeichnen, die sie in der Klasse gemacht haben (z.B. achtsames Gehen oder achtsames Essen). Oder Sie fordern es auf, eine Tätigkeit zu zeichnen, die es gerne tut, da jede Tätigkeit achtsam und mit Gewahrsein ausgeführt werden kann.
 - Geben Sie den Kindern mehrere Minuten Zeit für ihre Zeichnungen und erlauben Sie ihnen dann, ihre Werke vorzustellen und zu erklären. Fragen Sie die Kinder dabei, welche Rolle Aufmerksamkeit in der Zeichnung spielt, und klären Sie, auf welche Weise Achtsamkeit, Umsicht oder Gewahrsein in den Zeichnungen vorhanden sind.
 - Geben Sie den Schüler*innen Raum für Rückmeldungen; sie können das Wort auch weitergeben, wenn sie nichts sagen möchten.
- ### Tipps für den Unterricht
- Sie können die Schüler*innen auch bitten, ein Wort auf ihre Zeichnungen zu schreiben, das erklärt, was diese darstellt (beispielsweise „Achtsamkeit“, „ein trüber Geist“ usw.) bzw. welche Aktivität sie zeigen möchten („achtsames Gehen“, „Spielen“, usw.).

- Als Erinnerung und zur Stärkung dessen, was die Klasse über Aufmerksamkeit gelernt hat, können Sie die Zeichnungen nach diesem Austausch im Klassenzimmer aufhängen.

Beispielskript

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

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

Sie können die Kinder auch direkter dazu anleiten, was sie zeichnen sollen, ohne dass diese dabei ihre individuelle Kreativität verlieren, wie zum Beispiel:

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

Nachdem die Schüler*innen Zeit zum Zeichnen gehabt haben, laden Sie die Kinder ein, ihre

Arbeit mit den anderen zu teilen.

Frage:

- *„Welche Rolle spielt Aufmerksamkeit in deiner Zeichnung?“*
- *Wie ist es mit Achtsamkeit, Umsicht und Gewahrsein in deinen Zeichnungen?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

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

Mögliche Erweiterung

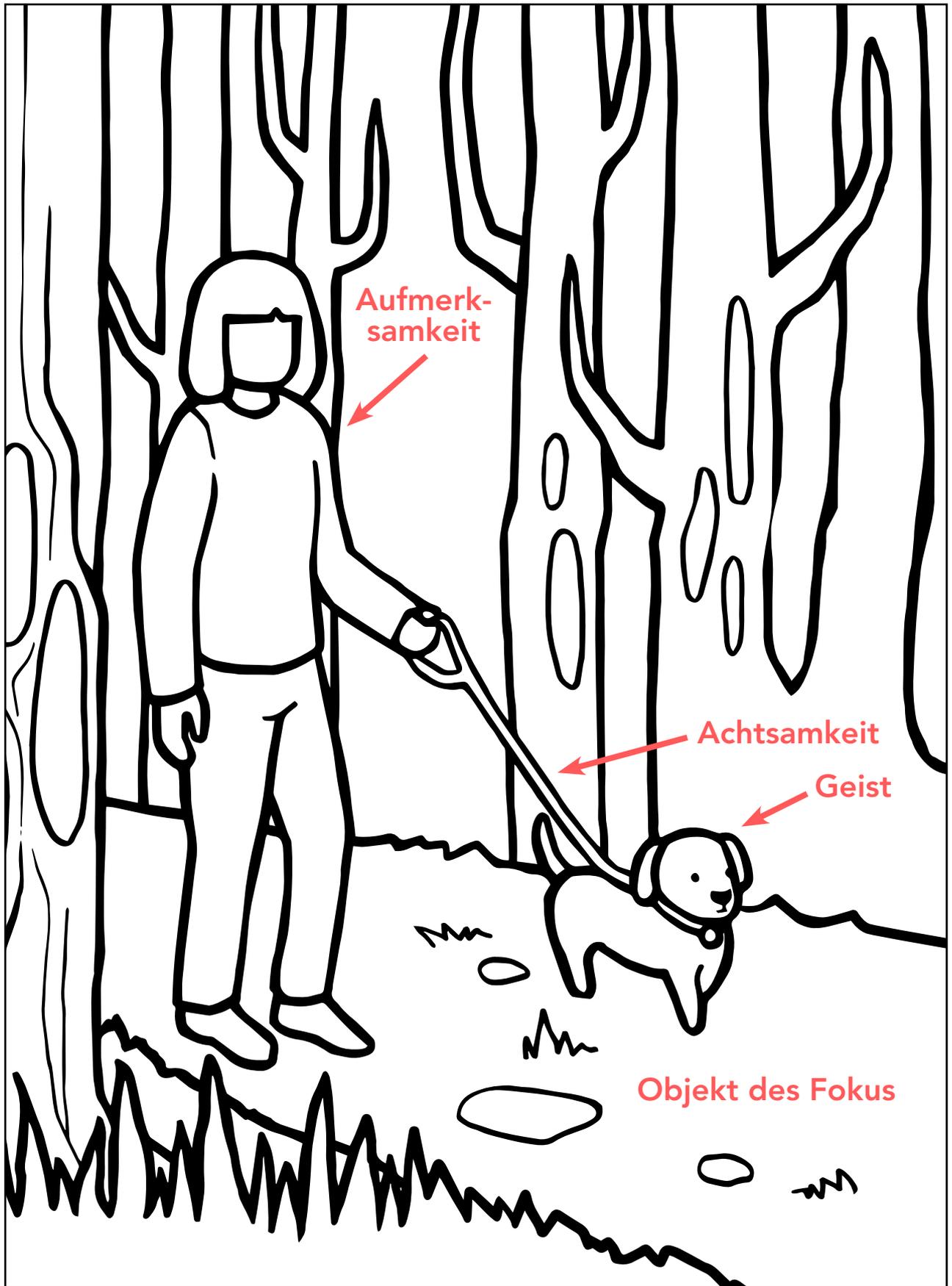
Wenn Sie diese Übung öfter mit Ihrer Klasse wiederholen, können Sie auch die Idee einführen, den Atem innerlich zu zählen.

Sie zählen dazu im Geist beim Einatmen „1“, beim Ausatmen dann „2“, bis Sie bei „10“ ankommen; danach fangen Sie wieder bei „1“ an. Dies kann lebhaft veranschaulichen, wie schnell wir abgelenkt sein können und dann sehr wahrscheinlich den Überblick darüber verlieren, bei welcher Zahl wir gerade waren. Die Atemzüge zu zählen ist eine sehr konkrete Möglichkeit, den Schüler*innen zu der kritischen Einsicht zu verhelfen, dass Aufmerksamkeit durch Übung gestärkt werden kann: Hier können sie sich selbst davon überzeugen, dass ihre Fähigkeit zu zählen, ohne den Überblick zu verlieren, bei welcher Zahl sie sich gerade befinden, mit der Zeit zunimmt.

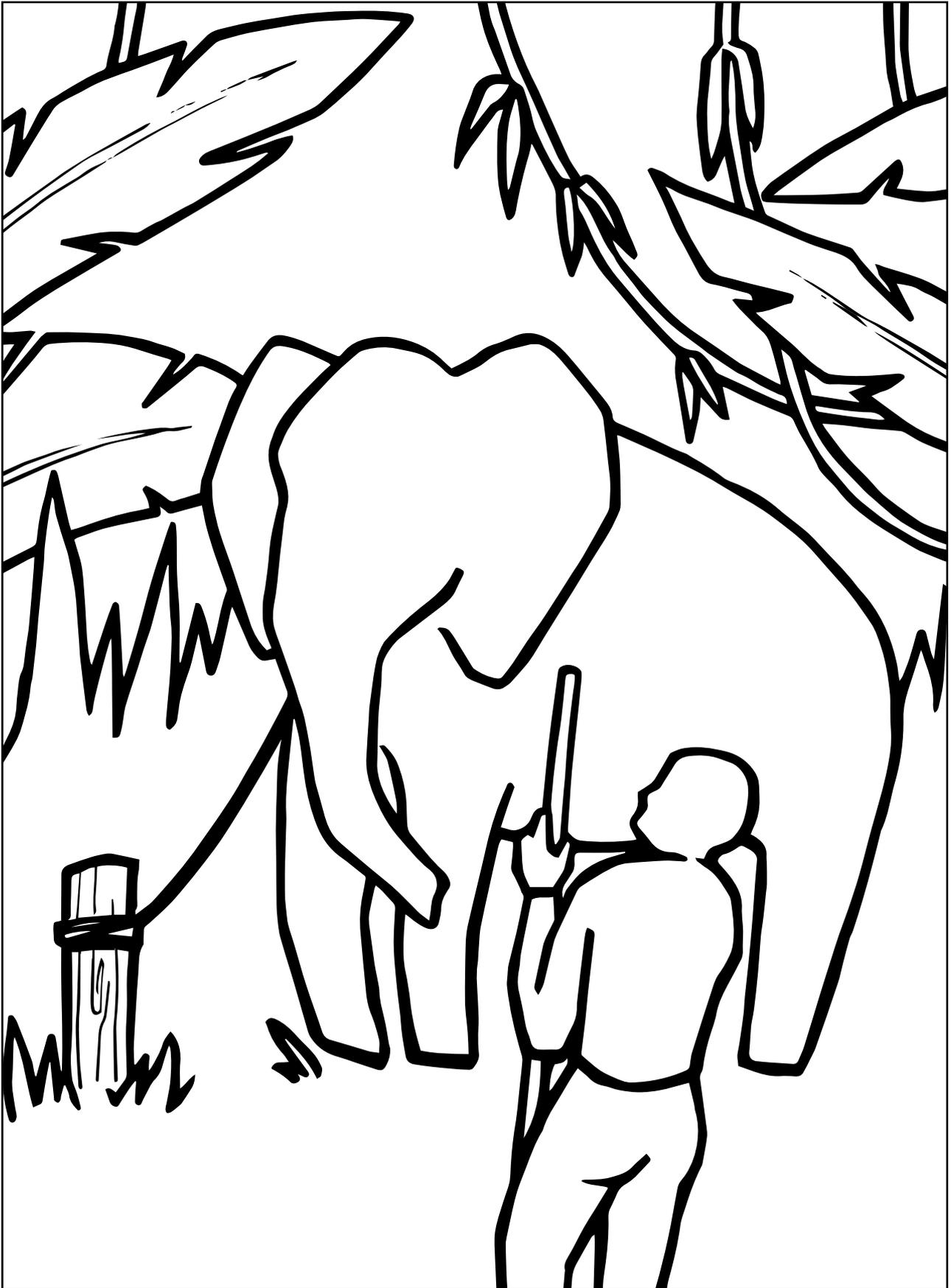
Mit fortschreitender Praxis können Sie den Kindern zudem zeigen, dass die Körperhaltung einen ruhigen, wachen Geist fördern kann. Bei den nachfolgenden Übungen können Sie sie dazu ermutigen, so zu sitzen, dass sie sich wohl fühlen und gleichzeitig wach sind.

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

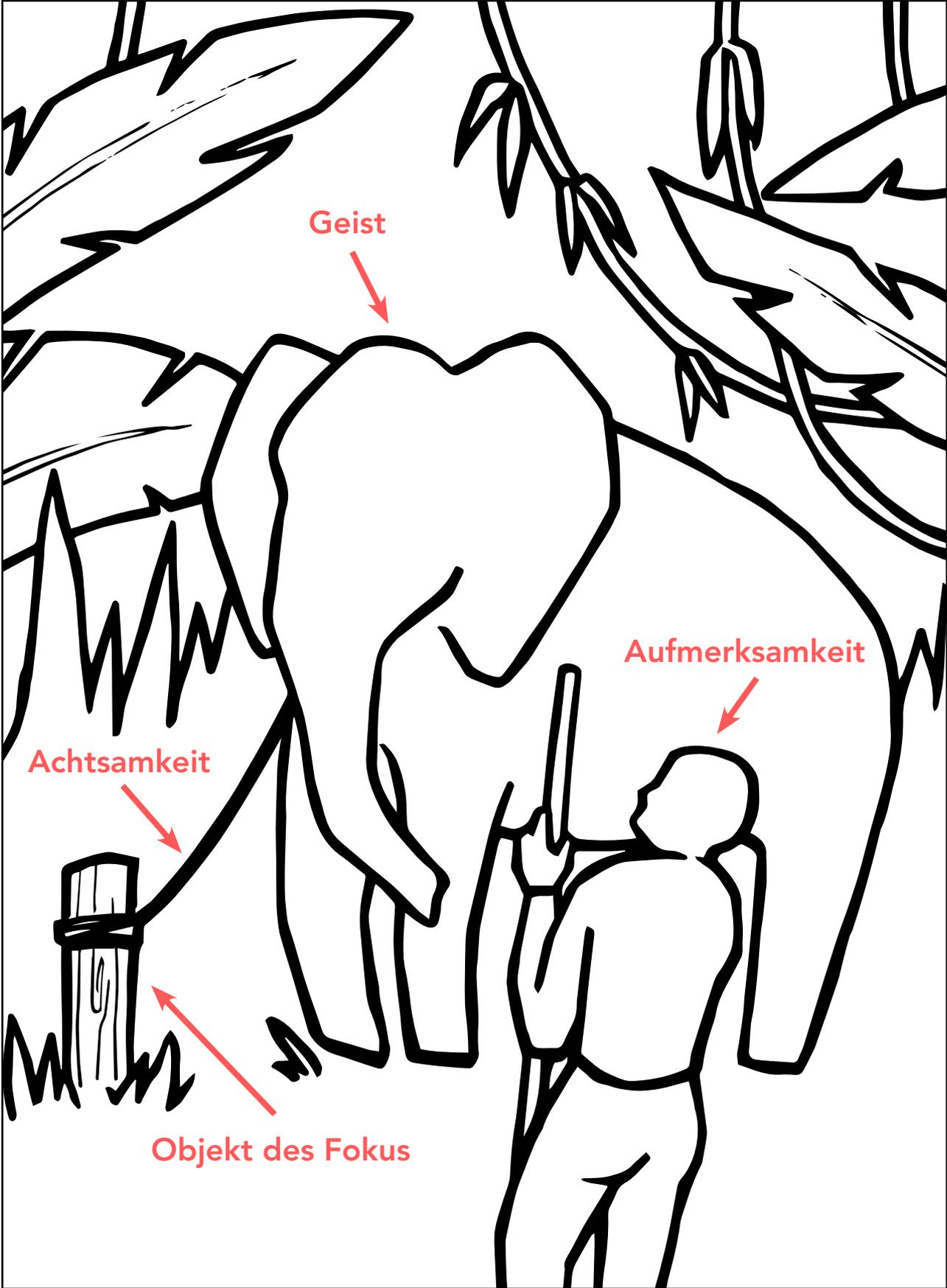




Aufmerksamkeitstraining



Aufmerksamkeitstraining



Gewahrsein für sich selbst

ABSICHT

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

Abstand zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. Die kann ein große Hilfe sein, wenn es darum geht, den Funken zu stoppen, bevor er sich zu einem Waldbrand auswächst.

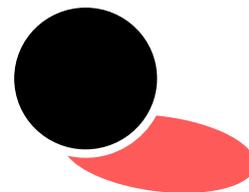
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

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

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

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

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Wir bereiten uns auf eine kurze Übung vor, in der wir den Atem aufmerksam beobachten. Wie sollte unser Körper dabei aussehen?
- Zuerst nehmen wir eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Dann richten wir unseren Blick auf den Boden oder schließen die Augen.
- Bevor wir unsere Aufmerksamkeit trainieren, werden wir kurz eine Ressource in Erinnerung rufen oder uns erden, um den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Suche dir eine Ressource aus deiner Ressourcensammlung aus oder wähle dir eine neue oder stell dir einfach eine vor.
- Lasst uns nun einfach an unsere Ressource denken. Lasst uns schauen, ob wir unserer Ressource im Geist für ein paar Augenblicke in Ruhe Aufmerksamkeit schenken können. Wenn du dich lieber erden möchtest, kannst du das auch tun. Wofür auch immer du dich entscheidest: Wir werden in Stille verweilen und ein paar Minuten lang aufmerksam sein. (Pause.)
- Was fällt dir im Inneren auf? Wenn du dich wohl oder neutral fühlst, kannst du deinen Geist bei diesem Eindruck verweilen lassen.
- Wenn du dich nicht wohl fühlst, kannst du zu einer anderen Ressource übergehen oder dich erden. Du kannst auch deine Haltung ändern, aber versuche dabei niemanden zu stören. Andernfalls lasse deine Aufmerksamkeit einfach auf deiner Ressource ruhen. (Pause.)
- Lasst uns jetzt unsere Atmung wahrnehmen. Mal sehen, ob wir auf den Atem achten können, wie er in den Körper einströmt und ihn verlässt.
- Wenn es sich für dich unangenehm anfühlt, auf den Atem zu achten, kannst du gerne zu deiner Ressource zurückkehren, dich erden oder einfach eine kleine Pause machen. Achte darauf, niemanden zu stören. (15-30 Sekunden Pause)
- Wenn du abgelenkt sein solltest, richte deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf den Atem. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Machen Sie eine längere Pause, z.B. 30-60 Sekunden oder länger.)
- Was habt ihr wahrgenommen?“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Können wir den Geist beobachten?

Übersicht

Ziel dieses Austauschs ist es, die Idee vorzustellen, unserem Geist Aufmerksamkeit zu schenken, ohne uns sofort in Gedanken, Gefühle, Erinnerungen usw. zu verstricken.

Die Abbildung des blauen Himmels mit einigen Wolken und Vögeln ist eine Metapher für den Geist. Sie können sie farbig ausdrucken.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Aufmerksamkeit auf unseren Geist selbst richten.
- Wir können Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder wahrnehmen, so wie sie kommen und gehen.
- Wir können unseren Gedanken und Gefühle im Geist Aufmerksamkeit schenken.

- Wenn wir unsere Gedanken einfach nur beobachten, verwickeln wir uns weniger in sie.
- Unsere Gedanken zu beobachten, lässt uns erkennen, was in uns vor sich geht und hilft uns, weniger reaktiv zu sein.

Benötigtes Material

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

Anleitung

- Prüfen Sie, was wir innen und außen aufmerksam wahrnehmen können.
- Zeigen Sie der Klasse erneut das Glitzerglas. Rufen sie sich gemeinsam in Erinnerung, wie sie es zusammen gebastelt haben.
- Fragen Sie die Schüler*innen, wie viele Gedanken sie an einem Tag haben können. Versuchen Sie, sie zu zählen mithilfe eines Beispiels. Die Kinder nehmen unter Umständen Bilder, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahr.
- Planen Sie Zeit für den Austausch ein.
- Lassen Sie sie wissen, dass Sie eine reflektierende Praxis anleiten werden, bei der sie versuchen werden, die eigenen Gedanken zu beobachten.

Tipps für den Unterricht

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

Beispielskript

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

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

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

Vielleicht taucht manchmal sogar ein Sturm oder ein Blitzschlag auf!

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

REFLEXION | 10 Minuten

Den Geist beobachten

Übersicht

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

Tipps für den Unterricht

- Sie werden feststellen, dass diese Praxis den Gebrauch von Ressourcen und Sich Erden, Aufmerksamkeit für den Atem und das Beobachten des Geistes kombiniert. Jede einzelne dieser Praktiken wurde nach und nach aufgebaut; wenn Ihre Schüler*innen also nicht in der Lage sind, die vollständige Übung zu machen, kehren Sie zu den kürzeren Übungen zurück und wiederholen Sie diese öfter mit ihrer Klasse.
- Sobald die Kinder dieser kombinierten Praxis gewachsen sind, kann sie zu Ihrer hauptsächlichen Praxis werden, die Sie mit den Schüler*innen viele Male wiederholen, idealerweise mindestens zweimal pro Woche. Sie können die Pausen schrittweise verlängern, bis sie zwischen 30 Sekunden und einer Minute andauern.
- Irgendwann wird es möglich sein, die Übung auf einen Zeitraum von fünf Minuten auszuweiten. Wenn Ihre Schüler*innen an ihrer dementsprechenden Kapazität arbeiten, dann absolvieren sie ein wirklich signifikantes Aufmerksamkeitstraining, und ihr Fortschritt wird sie ermutigen und ihnen zeigen, dass sie den Muskel ihrer Aufmerksamkeit kräftigen.

Beispielskript

- *„Nehmen wir eine bequeme, wache Haltung ein.*
- *Wenn wir zu aufgereggt, zu müde oder nicht in unserer resilienten Zone sind, ist es schwer, unsere Aufmerksamkeit zu trainieren. Das ist wie in unseren Zeichnungen, die unsere geistige Verfassung in einem stumpfen bzw. aufgeregten Zustand illustrierten.*
- *Setzen wir uns also aufrecht und mit geradem Rücken hin. Lasst uns den Blick auf den Boden richten oder die Augen schließen, damit wir nicht abgelenkt werden.*
- *Wir werden zuerst eine Ressource nutzen oder uns erden, um in unsere resiliente Zone zu gelangen.*
- *Vergegenwärtigen wir uns in Stille eine unserer Ressourcen. Ihr könnt euch auch dort, wo ihr sitzt, erden, wenn ihr das lieber mögt. (Pause.)*
- *Konzentrieren wir uns jetzt auf unseren Atem; wir nutzen ihn als Objekt für unseren Fokus. Denkt daran, dass ihr jederzeit zu eurer Ressource zurückkehren oder euch erden könnt, wenn ihr euch unwohl fühlt. (Machen Sie 30 Sekunden oder auch länger Pause, wenn sich Ihre Schüler*innen wohl fühlen.)*
- *Jetzt lasst uns üben, unseren Geist zu beobachten.*
- *Wir lassen den Fokus auf den Atem los; anstatt uns auf ihn zu konzentrieren, betrachten wir einfach, was uns in den Sinn kommt.*
- *Und anstatt uns in unsere Gedanken zu verstricken, schauen wir, ob wir sie einfach nur beobachten können.*
- *Lasst uns still und sehr aufmerksam sein und sehen, ob uns das gelingt. (Machen Sie eine Pause von 15-30 Sekunden bzw. auch länger, wenn Ihren Schüler*innen damit wohl sind.)*
- *Wenn wir abgelenkt werden oder uns in unsere Gedanken verwickeln, erinnern wir*

uns einfach daran, dass wir unsere Gedanken beobachten. Wir sehen sie kommen, bleiben und gehen. Lasst uns das noch ein wenig länger versuchen.

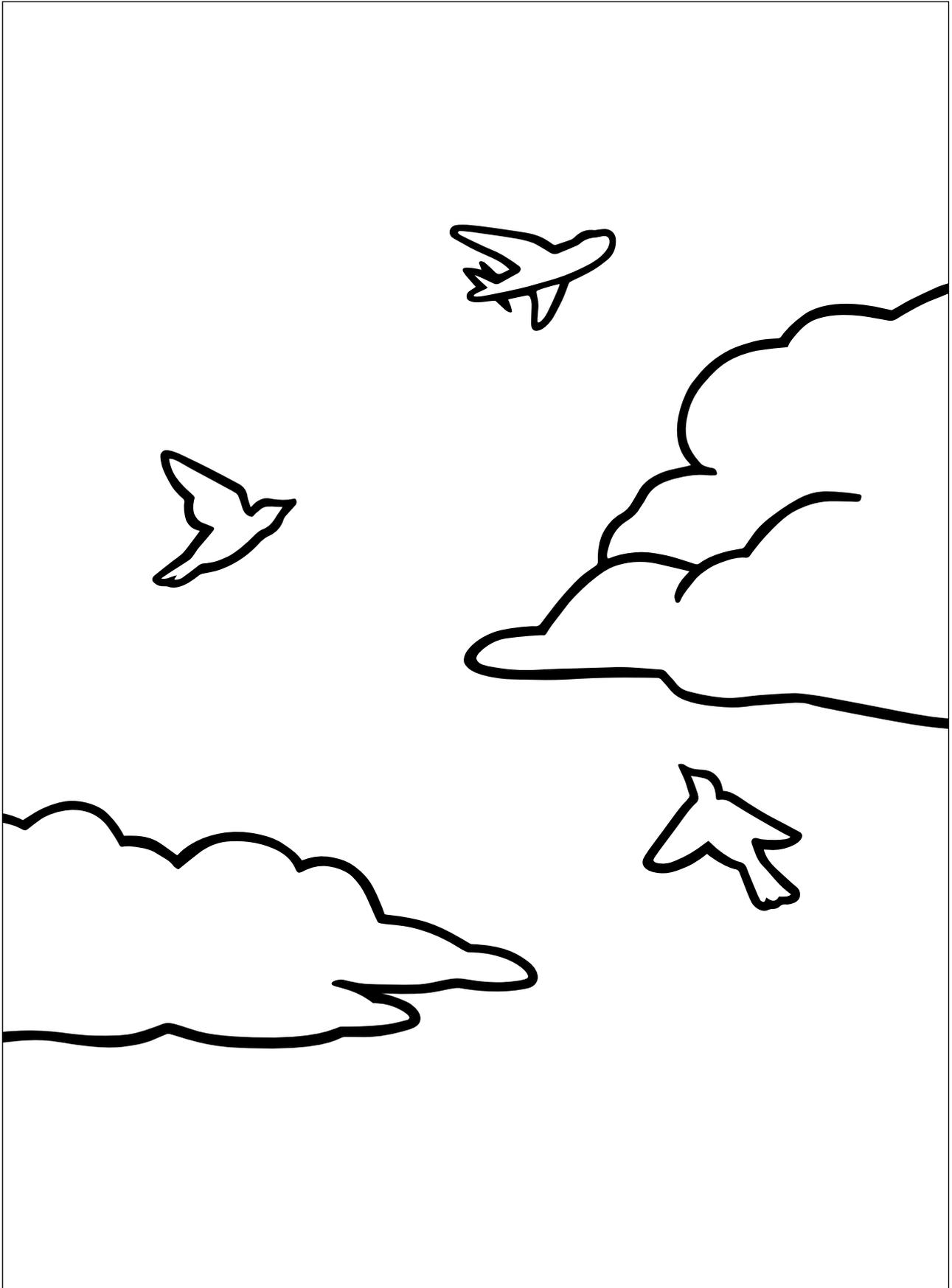
(Warten Sie 15-30 Sekunden oder länger ab.)

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

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

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

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



FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 4

Umgang mit Emotionen



Übersicht

In „Building Resilience from the Inside Out“ schreibt Linda Lantieri über Kinder in der Altersstufe vom Kindergarten bis zur zweiten Klasse: „Kinder in diesem Alter können ihrem Verständnis von Bewusstsein selten verbalen Ausdruck verleihen, doch wir können inzwischen deutlicher erkennen, dass sie in der Lage sind, eigene gedankliche Vorgänge von Menschen und Dingen außerhalb ihrer selbst zu unterscheiden. Da ihre Fähigkeiten in diesem Bereich noch in der Entwicklung begriffen sind, können die Kinder unter Umständen nicht theoretisch nachvollziehen, warum sie diese Arbeit verrichten, doch sie reagieren auf die konkreten Übungen, Bilder und Spiele in diesen Aktivitäten, insbesondere wenn die Praktiken in der Form von Ritualen und wiederkehrenden Abläufen regelmäßig durchgeführt werden.“

Schon in diesen jungen Jahren verfügen Kinder über ein reichhaltiges Gefühlsleben. Sie erleben ein weites Spektrum an Emotionen und sind in der Lage, Gefühle in anderen zu erkennen. Was sie hingegen vielleicht noch nicht wissen, ist, wie sie ihre Emotionen verbalisieren, benennen und identifizieren oder wie sie über sie sprechen können. Sie können unter Umständen nicht nachvollziehen, warum bestimmte Gefühle in ihnen selbst oder in anderen Menschen aufsteigen. Zudem – und das ist ein wesentlicher Punkt – ist ihnen vielleicht nicht bewusst, dass bestimmte Aktivitäten ihnen helfen können, ihre Gefühle zu verstehen und zu steuern. Ohne dieses Wissen und diese Fertigkeiten können die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer Menschen durchaus beängstigend oder überwältigend sein.

Was ist eine Emotion?

Emotionen oder Gefühle sind Bewertungen einer Situation, die auch körperlich wahrgenommen werden. Sowohl Emotionen als auch körperliche Empfindungen (sensations) können als „Empfindungen“ (feelings) betrachtet werden. Wenn wir sagen: „Ich spüre/empfinde Wärme in meinem rechten Fuß“, handelt es sich um eine Körperempfindung (sensation). „Ich verspüre/empfinde Wut darüber“ bezeichnet hingegen eine Emotion. Körperempfindungen sind meist auf einen bestimmten Teil des Körpers begrenzt, sie sind also lokal umschrieben, während Emotionen tendenziell allgemein empfunden werden. Zudem entstehen Emotionen aus der Beurteilung einer Situation, indem das Geschehene beispielsweise als positiv oder negativ erachtet wird. Das bedeutet, dass wir in Bezug auf eine Situation eine Emotion verspüren können, während wir in der Regel keine Körperempfindung in Bezug auf eine Situation verspüren. Die meisten Emotionen werden jedoch von körperlichen Empfindungen begleitet.

Emotionale Hygiene

Gefühle zu verstehen, kann Schüler*innen in diesen jungen Jahren enormen Rückhalt verleihen. Sie erleben ständig Gefühle, meist jedoch ohne zu verstehen, was in ihnen vor sich geht. Mehr

über Gefühle zu erfahren, macht diese Erfahrungen vertrauter und letztendlich einfacher zu handhaben.

Wichtig ist auch, dass die Schüler*innen erkennen, dass extrem negative emotionale Zustände potentiell Verhaltensweisen auslösen können, die sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das Wohlbefinden anderer beeinträchtigen; das zeigt ihnen, wie wertvoll eine gute „emotionale Hygiene“ ist. Damit ist nicht gemeint, unbequeme Emotionen zu unterdrücken; es geht vielmehr darum, einen gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Dazu sind entsprechende emotionale Kompetenzen erforderlich, wie z.B. die Fähigkeit, Gefühle und ihre Eigenschaften zu identifizieren und zu benennen sowie sie von anderen Formen des Empfindens – beispielsweise körperlichen Empfindungen – zu unterscheiden. Es bedeutet auch, den Zusammenhang zwischen Emotionen und Bedürfnissen zu erforschen: Gefühlsregungen – insbesondere negative Emotionen – entstehen oft aus unerfüllten Bedürfnissen. Dies zu erkennen, kann den Schüler*innen helfen, sowohl sich selbst als auch anderen mehr Geduld entgegenzubringen. Die ersten drei Lernerfahrungen untersuchen daher das Thema Bedürfnisse und widmen sich der Frage, welche körperlichen Empfindungen bzw. Emotionen auftreten, wenn ein Bedürfnis erfüllt oder frustriert wird.

Eine gute emotionale Hygiene zu pflegen, erfordert zudem emotionales Urteilsvermögen: Die Fähigkeit zu erkennen, wann eine Emotion, z.B. extreme Wut oder Eifersucht, nicht förderlich ist oder ungesund werden kann. Alle Emotionen sind natürlich, doch einige Gefühlsregungen können extrem starke Impulse für potentiell destruktives Verhalten auslösen, wenn sie außer Kontrolle geraten, und dadurch riskant werden. Entscheidend ist, die Schüler*innen durch verschiedene Fragen und eine eingehende Beschäftigung mit den jeweiligen Emotionen selbst herausfinden zu lassen, welche Gefühle für sie gefährlich sein können: Zu welchen Impulsen führt diese Emotion? Wie sähe die Gesellschaft oder unsere Schule aus, wenn diese Emotion stärker verbreitet wäre? Was wäre, wenn sie weniger verbreitet wäre? Die Schüler*innen werden anschließend erkunden, welche Strategien ihnen zur Verfügung stehen, um mit Gefühlen umzugehen, die sie als potentiell risikobehaftet identifiziert haben.

Kinder hören bisweilen, es sei „schlecht“, ein bestimmtes Gefühl wie Wut, Frustration oder Traurigkeit zu empfinden oder auszudrücken. Kommen sie zu dem Schluss, eine bestimmte Emotion sei schlecht, kann das in den Schüler*innen Schuldgefühle auslösen, wenn sie diese Emotion erleben oder zum Ausdruck bringen; unter Umständen entsteht in ihnen sogar das Gefühl, deswegen selbst „schlecht“ zu sein. Es ist also wichtig, die Schüler*innen in der Erkenntnis zu unterstützen, dass es sich bei Emotionen um etwas Natürliches handelt. Eine gesunde Aufmerksamkeit gegenüber riskanten Emotionen zu entwickeln, bedeutet nicht, dass diese Gefühle an sich schlecht sind oder dass wir schlecht sind, wenn wir sie empfinden. Es verhält sich eher wie bei einer

heißen Herdplatte: Sie kann gefährlich werden, wenn wir unaufmerksam sind; in diesem Sinne ist es gut, Vorsicht und Gewahrsein für bestimmte Emotionen zu entwickeln.

Dieses Kapitel soll die Schüler*innen darin unterstützen, eine sogenannte „Landkarte des Geistes“ (map of the mind) zu entwickeln: Ein Verständnis verschiedener mentaler Zustände, die auch Emotionen und ihre Eigenschaften umfassen. Diese „Landkarte“ ist eine Art emotionaler Alphabetisierung; sie fördert die emotionale Intelligenz und trägt dazu bei, das Gefühlsleben besser „steuern“ zu können. Starke Emotionen wirken sich auf das Verhalten aus; die Schüler*innen können also von Verhaltensweisen, die ihnen selbst und anderen schaden, Abstand nehmen oder Zurückhaltung üben, wenn es ihnen gelingt, ihre Gefühle zu steuern. Mit zunehmendem Alter wird die „Landkarte des Geistes“ komplexer werden: Die Schüler*innen lernen weitere Gefühlsbezeichnungen kennen und unterscheiden immer subtiler zwischen verschiedenen Gefühlen und mentalen Zuständen. In diesem Kapitel geht es darum, die ersten Schritte auf dieser Reise zu tun und die Kinder zum Nachdenken über Emotionen anzuregen.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Emotionale Kompetenz und emotionale Hygiene zu entwickeln erfordert nicht nur Kopfwissen, sondern praktisches Üben und Fertigkeiten. Die Reflexionen in diesem Kapitel sind nötig, damit sich das wachsende konzeptionelle Verständnis von Emotionen in die eigene persönliche Erfahrung und die Fähigkeit, Emotionen in sich selbst zu erkennen, integriert. In diesem Kapitel werden die Schüler*innen die in den vorangegangenen Kapiteln gelernten Grundfertigkeiten weiter üben: Wie sie ihr Nervensystem in ein Gleichgewicht bringen und beruhigen, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken und wie sie sich der immer wieder neu im gegenwärtigen Moment entstehenden Gedanken und Gefühle bewusst werden. Werden diese Praktiken für die Schüler*innen selbstverständlich und „verkörpert“, dann praktizieren sie täglich emotionale Hygiene.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Wir neigen dazu, Emotionen als selbstverständlich hinzunehmen, obwohl sie eine so wichtige Rolle in unserem Leben spielen. Fragen Sie Ihre Freund*innen, Familie und Kolleg*innen, wie sie ihre Emotionen regulieren oder steuern, während Sie dieses Kapitel unterrichten. Überlegen Sie, was Sie selbst schon jetzt tun, um mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen. Damit werden Sie sich der Gefühle in Ihnen selbst und in anderen bewusst: Das hilft Ihnen, den Lernprozess Ihrer Schüler*innen zu begleiten.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

„*Building Resilience from the Inside Out*“ von Linda Lantieri. Einführung von Daniel Goleman.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit dem **Kapitel 4** von SEE Learning beginnt, welches dem Umgang mit Emotionen gewidmet ist.

In diesem Kapitel wird sich Ihr Kind mit dem Thema Gefühle beschäftigen; es erkundet, wie Gefühle entstehen und wie es besser mit ihnen umgehen kann. Es lernt, Emotionen mit einer Vielzahl von Werkzeugen zu „sortieren“ (z.B. Emotionsfamilien, wie Emotionen im Körper erlebt werden, wie Gefühle mit Bedürfnissen zusammenhängen). Dieses Wissen kann dann genutzt werden, um Gefühle in sich selbst zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich entfalten. Gefühle zu verstehen, kann die Kinder enorm stärken und ihre Fähigkeit steigern, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren.

Üben zu Hause

Es fördert die emotionale Kompetenz, mit ihrem Kind darüber zu sprechen, welche Gefühle es in sich selbst und in anderen wahrnimmt, während es mit den Inhalten dieses Kapitels beschäftigt ist. Es kann äußerst hilfreich sein, auch über Ihre eigenen Gefühle zu sprechen, und zu erklären, wie Sie konstruktiv mit ihnen umgehen.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- Kapitel 1 untersuchte die Konzepte von Freundlichkeit und Mitgefühl und was diese Qualitäten mit Glück und Wohlbefinden zu tun haben.
- Kapitel 2 untersuchte Methoden zur Regulierung von Körper und Nervensystem, die das Wohlbefinden und die Stress-Resilienz steigern.
- Kapitel 3 widmete sich dem Stärken von Aufmerksamkeit – sowohl für äußere Dinge als auch für eigene geistige Prozesse, den eigenen Körper und die eigenen Gefühle.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Sie können auf die SEE Learning-Ressourcen im Internet zugreifen unter: www.compassion.emory.edu

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

Ebenfalls empfohlen werden Daniel Goleman und Peter Seneges kurzes Buch „*The Triple Focus*“ sowie 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

Bedürfnisse erkunden

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, zu erkunden, was wir alle brauchen, um leben, lernen und glücklich sein zu können. Zu erkennen, dass alle Menschen Bedürfnisse haben und dass wir Bedürfnisse teilen, kann eine wichtige Vorstufe sein, um mehr Empathie und Mitgefühl sowohl für sich selbst als auch für andere zu entwickeln.

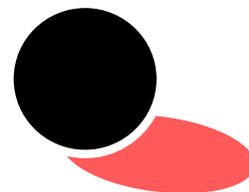
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- grundlegende menschliche Bedürfnisse nach Glück, Leben und Lernen erkunden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Tafel oder Papierbögen,
- Stifte,
- eine Karteikarte oder ein kleines Blatt Papier,
- Schreibutensilien für alle Schüler*innen.

DAUER

20 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Wir werden eine Ressource nutzen, um unsere Gedanken zu beruhigen und unseren Körper zu entspannen.“
- Nimm deine Ressourcensammlung hervor, suche dir eine Ressource aus und lege sie auf deinen Schreibtisch. Vielleicht magst du dich erinnern: Diese Ressourcen sollen uns dabei unterstützen, uns sicherer und ruhiger zu fühlen, wenn wir das Bedürfnis danach haben.
- Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Richte dich auf und mach es dir auf deinem Stuhl bequem.
- Konzentriere dich jetzt auf die Ressource, die vor dir liegt. Achte genau auf alle ihre Details. (Pause)
- Was geschieht in deinem Inneren, wenn du deine Ressource betrachtest? Fühlst du dich wohl, ruhig oder ausgeglichen? Wenn das so ist, dann richte deine Aufmerksamkeit auf die angenehme oder neutrale Empfindung in deinem Inneren.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf etwas anderes richten. Du kannst beispielsweise die Augen schließen und an einen Menschen oder eine Sache denken, die du sehr gerne hast. (Pause)
- Was hast du bemerkt?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Gemeinsame Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse erstellen die Schüler*innen eine Liste von Bedürfnissen: Was brauchen Menschen, damit sie glücklich sein, leben und lernen können. Die Kinder werden Bedürfnisse identifizieren, die für die meisten Menschen grundlegend sind

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle haben Bedürfnisse.
- Einige unserer Bedürfnisse sind unter Umständen spezifisch für uns, doch die meisten teilen wir mit anderen Menschen.

Benötigtes Material

- Eine Tafel oder ein großer Papierbogen für die Liste der Bedürfnisse.

Anleitung

- Schreiben Sie das Wort „Bedürfnisse“ an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen.
- Bitten Sie die Schüler*innen, Dinge aufzuzählen, die wir brauchen, um glücklich zu sein, zu leben und zu lernen.
- Halten Sie die Vorschläge in einer Liste an der Tafel fest. Erklären Sie, dass sie als Klasse eine Liste von Bedürfnissen zusammentragen: Dinge, die wir brauchen, um glücklich zu sein, zu leben und zu lernen.
- Wenn die Liste mindestens zehn Bedürfnisse umfasst, fragen Sie die Schüler*innen, welche davon ihrer Meinung nach allen

Menschen gemeinsam sind: „Haben alle Menschen dieses Bedürfnis?“ Markieren Sie die Bedürfnisse, auf die das zutrifft, mit einem Sternchen als „gemeinsame Bedürfnisse“.

Tipps für den Unterricht

- Unter Umständen schlagen die Schüler*innen Dinge vor, die keine Bedürfnisse darstellen, sondern Wünsche oder ähnliches. Kehren Sie zur Frage zurück: „Brauchen wir das, um glücklich zu sein, zu leben oder zu lernen?“ Beantwortet das Kind diese Frage mit „ja“, dann halten Sie den Vorschlag an der Tafel fest, um die Mitarbeit der Kinder anzuerkennen und zu fördern, aber schreiben Sie den genannten Begriff an die Seite. Sie können dazu anmerken: „Ich schreibe das hier an der Seite auf, und wir schauen später, ob es passt.“ Nach und nach – und vor allem, wenn Sie klären, was zu den gemeinsamen Bedürfnissen gehört – wird den Schüler*innen klarer werden, was mit „Bedürfnis“ gemeint ist.
- Am Ende dieser Lernerfahrung finden Sie eine exemplarische Liste von gemeinsamen Bedürfnissen als Referenz.
- Fällt es den Kindern schwer, Ideen zu entwickeln, dann machen Sie Vorschläge, beispielsweise: „Was ist mit Freund*innen? Brauchen wir Freund*innen, um glücklich zu sein? Wie sieht es mit Zeit zum Spielen aus?“
- Es kann hilfreich sein, die Kinder zu bitten, darüber nachzudenken, was sie jeden Tag tun: Vieles von dem, was wir täglich tun (Essen, Schlafen, zur Schule gehen, mit Freund*innen spielen, usw.), hat mit unseren Bedürfnissen zu tun.

- Kinder in diesem Alter werden wahrscheinlich eher konkrete Dinge aufzählen (z.B. Schuhe, Lehrpersonen, Autos, Stifte) als die abstrakteren Kategorien, unter die diese Dinge fallen (Kleidung, Spaß, Freiheit, usw.). Sie können entweder den betreffenden konkreten Gegenstand als Bedürfnis auf die Liste schreiben oder nachhaken, indem Sie fragen: „Warum brauchen wir einen Bleistift? Um zu schreiben und unsere Hausaufgaben machen zu können? Wir müssen also in der Lage sein, zu lernen und Dinge zu erfahren? Oder arbeiten zu können?“ Auf diese Weise können Sie die Kinder zu allgemeineren Bedürfnissen hinführen.

Beispielskript

- *„Heute sprechen wir über Bedürfnisse. Das sind Dinge, die wir als Menschen brauchen, um glücklich sein, leben und lernen zu können.“*
- *Was brauchen wir? Lasst uns zuerst darüber sprechen, was wir brauchen, um glücklich zu sein.*
- *Was brauchen wir, um zu leben?*
- *Was brauchen wir, um zu lernen?*
- *(Wenn es den Schüler*innen schwerfällt, Ideen zu entwickeln, machen Sie Vorschläge, wie z.B. ‚Was ist mit Freund*innen? Brauchen wir Freund*innen, um glücklich zu sein? Wie sieht es mit Zeit zum Spielen aus?‘ Es kann zudem hilfreich sein, die Kinder darüber nachdenken zu lassen, welche Dinge sie täglich tun und was sie dazu brauchen.)*
- *Schauen wir uns unsere Liste an. Was fällt euch auf?*

- Was meint ihr: Gibt es hier Bedürfnisse, die auch deine Freund*innen, deine Lehrperson und alle anderen in deiner Familie haben? Ich werde die Bedürfnisse mit einem Stern markieren, die eurer Ansicht nach auch andere Menschen haben.
 - Die mit den Sternchen markierten Bedürfnisse bezeichnen wir als ‚gemeinsame Bedürfnisse‘.“
-

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Fällt dir eine Situation ein, in der jemand aus deiner Familie, ein*e Freund*in oder eine Lehrperson bemerkt hat, welches Bedürfnis du gerade hattest, und dir geholfen hat, das zu bekommen, was du brauchst?
- Wie fühlt es sich an, wenn andere Menschen (Familie, Freund*innen, Lehrpersonen) deine Bedürfnisse wahrnehmen und dir helfen, das zu bekommen, was du brauchst?
- Ist dir schon mal aufgefallen, dass andere Menschen das gleiche Bedürfnis hatten wie du?
- Was würde passieren, wenn wir alle gegenseitig mehr auf unsere Bedürfnisse achten würden?“

BEISPIELLISTE GEMEINSAMER BEDÜRFNISSE

Damit wir **glücklich** sein können

Freund*innen	Zeit für Spiel/Spaß/Spielzeug
Familie	Freundlicher Umgang
Liebe	Sich umsorgt fühlen
Zugehörigkeit	

Damit wir **leben** können

Lebensmittel/Wasser	Luft
Kleidung	Schlaf
Unterkunft	Sicherheit

Damit wir **lernen** können

Schule	Aufmerksamkeit
Lehrpersonen	Bücher
Unser Verstand	

Gefühle und Bedürfnisse erkunden

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, die Beziehung zwischen Bedürfnissen und Gefühlen zu erkunden. Mithilfe einer Geschichte, bei der sie sich in die Bedürfnisse und die Gefühle des Protagonisten hineinversetzen, üben die Schüler*innen, auf die Bedürfnisse anderer Menschen zu achten und den Zusammenhang

zwischen Bedürfnissen und Gefühlen zu erkennen.

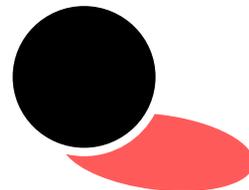
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- grundlegende menschliche Bedürfnisse nach Glück, Leben und Lernen erkunden;
- den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Gefühlen erkunden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Tafel oder Papierbögen,
- Stifte,
- Geschichte von Nelsons Besuch bei seiner Großmutter,
- Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein grüner und ein blauer Stift.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- *„Wir werden eine Ressource nutzen, um unsere Gedanken zu beruhigen und unseren Körper zu entspannen.“*
- *Nimm deine Ressourcensammlung hervor, suche dir eine Ressource aus und lege sie auf deinen Schreibtisch. Vielleicht magst du dich erinnern: Diese Ressourcen sollen uns dabei unterstützen, uns sicherer und ruhiger zu fühlen, wenn wir das Bedürfnis danach haben.*
- *Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Richte dich auf und mach es dir auf deinem Stuhl bequem.*
- *Konzentriere dich jetzt auf die Ressource, die vor dir liegt. Achte genau auf alle ihre Details. (Pause)*
- *Was geschieht in deinem Inneren, wenn du deine Ressource betrachtest? Fühlst du dich wohl, ruhig oder ausgeglichen? Wenn das so ist, dann richte deine Aufmerksamkeit auf die angenehme oder neutrale Empfindung in deinem Inneren.*
- *Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf etwas anderes richten. Du kannst beispielsweise die Augen schließen und an einen Menschen oder eine Sache denken, die du sehr gerne hast. (Pause)*
- *Was hast du im Inneren bemerkt?“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 17 Minuten

Bedürfnisse erkennen

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse wird die Klasse die Geschichte „Nelson besucht seine Großmutter“ lesen und darüber sprechen, wie Nelson sich fühlt. Die Gruppe wird sich sowohl mit Nelsons Bedürfnissen als auch mit Gefühlen befassen, die mit erfüllten und nicht erfüllten Bedürfnissen einhergehen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir haben im Laufe des Tages viele Bedürfnisse.
- Unsere Bedürfnisse können erfüllt oder nicht erfüllt werden.
- Wird unser Bedürfnis erfüllt, fühlen wir uns in der Regel anders, als wenn unser Bedürfnis nicht erfüllt wird.
- Wenn wir berücksichtigen, welche Bedürfnisse eine Person hat, können wir meist besser verstehen, was sie erlebt und warum sie bestimmte Emotionen empfindet.

Benötigtes Material

- die gemeinsam erstellte Liste der gemeinsamen Bedürfnisse aus der vorherigen Lektion,
- ein Papierbogen,
- ein grüner und ein blauer Stift,
- die Geschichte: „Nelson besucht seine Großmutter“.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass Sie gemeinsam die Geschichte „Nelson besucht seine Großmutter“ lesen werden. „Als wir das letzte Mal von Nelson hörten, ging es um den schwierigen Tag, den er erlebte. Diese Geschichte hier folgt unserem Freund Nelson in das Haus seiner Großmutter.“
- Halten Sie beim Lesen der Geschichte an den auszufüllenden Leerstellen für Nelsons Gefühle inne und bitten Sie die Schüler*innen um Vorschläge, wie die Lücken gefüllt werden sollten. Schreiben Sie die Gefühlsbezeichnungen, die sie nennen, mit dem blauen Stift auf den Papierbogen. Fragen Sie nun nach Nelsons Empfindungen und halten Sie diese mit dem grünen Stift auf dem Bogen fest.
- Stellen Sie den Schüler*innen bei den auszufüllenden Leerstellen in der Geschichte eine oder mehrere der folgenden Fragen:
- Was glaubst du, wie sich Nelson gerade fühlt?
- Welche Empfindungen spürt er wohl in seinem Körper?
- Was braucht er gerade? (Verweisen Sie, wenn nötig, auf die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse. Ergänzen Sie die Liste um die von den Schüler*innen genannten Bedürfnisse.)
- Wie mag er sich fühlen, wenn er bekommt, was er braucht?
- Wie mag er sich fühlen, wenn er das, was er braucht, nicht bekommt?

- Wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben, gehen Sie nochmals die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse durch. Hatte Nelson auch eines dieser Bedürfnisse?

Beispielskript

- *„Wer erinnert sich an die Geschichte von Nelson, die wir gelesen haben? Um welche Übung ging es dabei das letzte Mal? Genau, wir haben nach Funken gesucht und darüber gesprochen, wie Nelson sich durch die Zonen bewegt.“*
- *Wir werden nun eine weitere Geschichte von Nelson lesen. Diesmal konzentrieren wir uns auf Nelsons Gefühle und darauf, was diese mit seinen Bedürfnissen zu tun haben.*
- *Was bedeutet es, wenn wir sagen, ein Bedürfnis sei erfüllt bzw. nicht erfüllt? Nun, wenn Nelson sich nach Freundschaft sehnt, dann wäre sein Bedürfnis erfüllt, wenn er Freund*innen um sich hätte. Wenn er ein Bedürfnis nach Freundschaft verspürt, aber keine Freund*innen hat, dann wäre sein Bedürfnis nicht erfüllt.*
- *Ich werde die Geschichte vorlesen und immer dann innehalten, wenn wir zu einem Gefühl oder Bedürfnis kommen. (Beginnen Sie mit der unten stehenden Geschichte. Wenn Sie an eine Leerstelle gelangen, stellen Sie einige oder alle der folgenden Fragen:)*
- *Was glaubst du, was Nelson gerade empfindet? Was könnte er in seinem Körper empfinden? (Beispielsweise: sein Herz schlägt schnell, er schwitzt, ihm ist heiß oder kalt, er ist müde.) (Schreiben Sie diese Körperempfindungen mit dem grünen Stift an die Tafel.)*

- Welche Emotionen könnte er in dieser Situation empfinden?
Ist er wütend, traurig, glücklich, überrascht oder verängstigt? Oder etwas anderes? (Schreiben Sie diese Gefühlsbezeichnungen mit dem blauen Stift an die Tafel.)
- Was könnte geschehen, damit er sich besser fühlt? (Verweisen Sie bei Bedarf auf die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse.)
- Warum könnte er das brauchen?
- Wie mag er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird: Wenn er das bekommt, was er braucht?
- Wie mag er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird: wenn er nicht bekommt, was er braucht?
- Könnte er in diesem Moment etwas tun, um dafür zu sorgen, das zu bekommen, was er braucht?
- Gut. Lasst uns weiterlesen. (Fahren Sie in diesem Stil fort und halten Sie an jeder Leerstelle an.)
- (Wenn Sie fertig sind, weisen Sie auf die beiden Arten von Empfindungen hin: Körperempfindungen und Gefühle/Emotionen.)
- Habt ihr bemerkt, dass ich das, was Nelson empfand, in zwei Listen festgehalten habe? Worin unterscheiden sich diese Listen?
- Genau, das ist eine Liste von körperlichen Empfindungen; das sind Dinge, die wir im Körper spüren. Das andere ist eine Liste von Gefühlen; das ist das, was wir in Bezug auf eine Situation empfinden. Sie treten

normalerweise nicht nur in einem Teil des Körpers auf. Wir werden später noch mehr über Gefühle erfahren.“

NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- „Wie fühlte sich Nelson im Allgemeinen, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wurde?“
- Wie fühlte er sich, wenn sein Bedürfnis befriedigt wurde?
- Wer hat Nelson geholfen, seine Bedürfnisse zu erfüllen?
- Wie könnten wir beispielsweise hier, in unserem Klassenzimmer, herausfinden, was jemand braucht?“

GESCHICHTE

„Nelson besucht seine Großmutter“

„Nelson wachte plötzlich auf. Er hörte lautes Hupen von Autos auf der Straße. Tut! Tut! Tut! Es war ungewöhnlich, auf der Landstraße, an der Nelson lebte, Autos laut hupen zu hören. Nelson rieb sich die Augen und merkte dann, dass die Möbel im Schlafzimmer nicht wie seine eigenen aussahen. Einen Moment lang fühlte Nelson sich_____.

Dann spürte Nelson etwas Weiches in seiner Hand. Es war der weiche Schal, den seine Großmutter für ihn gemacht hatte! Wenn er unterwegs war, hatte er ihn immer bei sich. Dann fiel es ihm ein: „Na klar! Ich bin bei meiner Oma!“ Nelson erinnerte sich, dass sein Vater ihn am Abend von seinem Zuhause auf dem Land zum Haus seiner Großmutter

in der Stadt gebracht hatte. Jetzt fühlte Nelson sich_____.

Nelson stand auf und spürte, wie sein Magen knurrte. Er war_____. Was er jetzt brauchte, war_____.

Dann hörte er die freundliche Stimme seiner Großmutter, die ihm zurief: ‚Nelson, bist du wach? Ich habe dir dein Lieblingsfrühstück gemacht! Komm in die Küche und iss was!‘ Nelson war_____, weil seine Großmutter ihm sein Lieblingsfrühstück gemacht hatte. Ein besonderes Essen, das die Großmutter nur für ihn zubereitet hatte!

Nelson genoss ein köstliches Frühstück: Spiegeleier, scharfe Bohnen und mit Honig bestrichene Bananenscheiben. Es war unglaublich lecker! Nun fühlte er sich_____.

Nelson und seine Großmutter spülten das Geschirr, als das Telefon klingelte. Großmutter ging an den Apparat. Weil das Wasser lief, konnte Nelson nicht alles verstehen, doch er hörte, wie seine Großmutter sagte: ‚Oh, das ist wirklich schade. Ich hoffe, es geht ihm bald besser.‘ ‚Nelson‘, sagte Oma, ‚das war Frau Montoyo. Sie rief an, um zu sagen, dass Juan krank ist und heute nicht vorbeikommen kann, um mit dir zu spielen.‘ Nelson wurde schwer ums Herz. Er konnte Juan nur sehen, wenn er bei seiner Großmutter war, denn Juan lebte in der Stadt, während Nelson auf dem Land wohnte. Nelson war_____. Er mochte es, Juan zu treffen und mit ihm zusammen draußen Fußball zu spielen. Er war gerne bei seiner Großmutter, aber bei ihr zuhause gab es nicht seine gewohnten Spielsachen.

Nun fragte sich Nelson, was er tun sollte, um sich die Zeit zu vertreiben.

Seine Großmutter bemerkte den beunruhigten Ausdruck auf seinem Gesicht. ‚Nelson‘, sagte sie, ‚lass uns einen Spaziergang zum Park machen. Vielleicht lernst du dort ein paar neue Freunde kennen.‘ Nelson war_____.

Als Nelson und seine Oma in den Park kamen, sahen sie mehrere Gruppen von Kindern spielen. Es waren Kinder auf den Schaukeln, einige spielten mit einem Basketball, andere spielten ein Fangspiel. Nelson ging zu den Kindern, die mit dem Basketball spielten. ‚Hallo‘, sagte er, ‚Kann ich mitspielen?‘ Ein großes Mädchen mit lockigem braunen Haar sagte: ‚Nein, wir haben schon Teams.‘ Nelson fühlte_____.

Genau in diesem Moment spürte Nelson, wie jemand seinen Arm berührte. Er drehte sich um und hörte einen Jungen, der eine Brille trug, sagen: ‚Hab dich, du bist dran!‘ Nelson hatte kaum Zeit zum Nachdenken; er musste ein anderes Kind fangen. Er sah mehrere Kinder, die in verschiedene Richtungen wegstoben, und war sich sicher, eines erwischen zu können, wenn er nur schnell genug rannte. Jetzt fühlte sich Nelson_____. Es würde doch noch ein lustiger Tag werden.'"

Persönliche Bedürfnisse

ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung ist es, den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, eigene Bedürfnisse zu erforschen. Nach einer kurzen Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, die den Zusammenhang zwischen Bedürfnissen und Gefühlen weiter verdeutlicht, beschäftigen sich die Schüler*innen in einer Reflexion mit einem persönlichen

Bedürfnis. Sie ergründen, was ihnen hilft, dieses Bedürfnis zu befriedigen, und wie es sich für sie anfühlt, wenn es erfüllt wird.

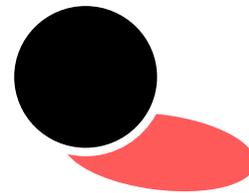
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- persönliche Bedürfnisse erkunden;
- erkunden, welche Gefühle und Empfindungen auftreten, wenn ihre eigenen Bedürfnisse erfüllt werden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ein großer Papierbogen,
- die zuvor erstellte Liste gemeinsamer Bedürfnisse,
- ein Blatt Papier,
- Buntstifte, dicke Filzstifte oder Bleistifte für alle Schüler*innen.

DAUER

25 - 30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Wir werden eine Ressource nutzen, um unsere Gedanken zu beruhigen und unseren Körper zu entspannen.“
- Nimm deine Ressourcensammlung hervor, suche dir eine Ressource aus und lege sie auf deinen Schreibtisch. Vielleicht magst du dich erinnern: Diese Ressourcen sollen uns dabei unterstützen, uns sicherer und ruhiger zu fühlen, wenn wir das Bedürfnis danach haben.
- Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Richte dich auf und mach es dir auf deinem Stuhl bequem.
- Konzentriere dich jetzt auf die Ressource, die vor dir liegt. Achte genau auf alle ihre Details. (Pause)
- Was geschieht in deinem Inneren, wenn du deine Ressource betrachtest? Fühlst du dich wohl, ruhig oder ausgeglichen? Wenn das so ist, dann richte deine Aufmerksamkeit auf die angenehme oder neutrale Empfindung in deinem Inneren.
- Solltest du dich unwohl fühlen, kannst du deinen Fokus auf etwas anderes richten. Du kannst beispielsweise die Augen schließen und an einen Menschen oder eine Sache denken, die du sehr gerne hast. (Pause)
- Was hast du bemerkt?“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Gefühle und Bedürfnisse eines Kindes, das neu in die Klasse kommt

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse denken die Schüler*innen darüber nach, wie ein Kind, das neu in die Klasse kommt, sich fühlen mag und welche Bedürfnisse es haben könnte, und erkunden so den Zusammenhang zwischen Empfindungen und Bedürfnissen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt verschiedene Arten von Empfindungen: Manche sind Körperempfindungen (was wir in bestimmten Bereichen des Körpers spüren), andere sind Emotionen oder Gefühle (wie es uns mit einer Situation geht).
- Menschen erleben verschiedene körperliche Empfindungen und Emotionen, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt bzw. nicht befriedigt werden.

Benötigtes Material

- ein Exemplar der zuvor erstellten Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein Blatt Papier für alle Schüler*innen,
- Buntstifte, Filzstifte oder Bleistifte für alle Schüler*innen.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen zunächst, sich an die Momente von Freundlichkeit zu erinnern, über die sie zuvor gesprochen haben. Schauen Sie, ob Freundlichkeit auf der Liste der gemeinsamen Bedürfnisse steht.
- Fragen Sie die Kinder, wie es sich für sie anfühlt, freundlich behandelt zu werden, wenn sie das gerade brauchen.
- Fragen Sie, wie es sich anfühlen mag, ein Bedürfnis nach Freundlichkeit zu haben, ohne dass dieses erfüllt wird.
- Erklären Sie, was „erfüllte“ und „unerfüllte“ Bedürfnisse sind.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, was mit körperlichen Empfindungen gemeint ist, und zählen Sie einige auf.
- Klären Sie nochmals, was Emotionen sind, und zählen Sie einige auf.
- Stellen Sie folgendes Szenario vor: Nelson ist neu an der Schule. Fragen Sie, welche Bedürfnisse er als schüchternes Kind wohl hat. Fragen Sie, wie er sich fühlen mag, wenn diese Bedürfnisse befriedigt oder frustriert werden.
- Halten Sie einen Moment inne: Laden Sie die Schüler*innen ein, sich im Stillen an eine Situation zu erinnern, in der sie neu in eine Gruppe kamen und ihr Bedürfnis nach Freundschaft, Freundlichkeit und Zugehörigkeit erfüllt wurde. Welche körperlichen Empfindungen oder Emotionen haben sie gespürt?
- Geben Sie Zeit für einen Austausch.

Beispielskript

- *„Wir haben uns an Situationen erinnert, in denen wir freundlich behandelt wurden, und darüber gesprochen, wie wir uns dabei fühlten.“*
- *„Glaubt ihr, dass wir alle das Bedürfnis nach Freundlichkeit und Fürsorge haben? Haben wir das in unsere Liste der gemeinsamen Bedürfnisse aufgenommen?“*
- *„Wie fühlen wir uns, wenn wir bekommen, was wir brauchen? Wenn ich beispielsweise traurig bin, mich nach einer freundlichen Geste sehne und mir dann jemand freundlich begegnet – wie mag sich das für mich anfühlen?“*
- *„Wenn wir bekommen, was wir brauchen, sagen wir, dass unser Bedürfnis ‚erfüllt‘ oder ‚befriedigt‘ wird.“*
- *„Was ist, wenn ich mich einsam fühle und mich nach Freundlichkeit oder dem Gefühl freundschaftlicher Verbundenheit sehne, das aber nicht bekomme? Ist es manchmal so, dass wir das, was wir brauchen, nicht bekommen? Wie mag ich mich dann fühlen?“*
- *„Wenn wir nicht bekommen, was wir brauchen, sagen wir, dass unser Bedürfnis ‚unerfüllt‘ bleibt oder ‚nicht befriedigt‘ wird. Das heißt, dass wir nicht bekommen haben, was wir brauchten.“*
- *„Denken wir jetzt mal an unseren Freund Nelson. Was wäre, wenn Nelson in unsere Klasse käme und als neuer Schüler bei uns wäre? Nelson ist schüchtern und kennt niemanden an der Schule. Welche Bedürfnisse könnte er haben? (Bitten Sie um Vorschläge.)“*

- *Wie mag er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird? Das heißt, wenn er bekommt, was er braucht?*
- *Wie könnte er sich fühlen, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird? Das heißt, wenn er nicht bekommt, was er braucht?*
- *Einiges von dem, was Nelson fühlt, können körperliche Empfindungen sein. Könnt ihr mir ein paar Beispiele nennen für Empfindungen, die wir im Körper spüren? (Zeigen Sie die Liste mit körperlichen Empfindungen oder regen Sie Vorschläge an.)*
- *Empfindungen sind Dinge, die wir in einzelnen Bereichen unseres Körpers spüren, beispielsweise Kälte, Wärme, Herzklopfen, schnelles Atmen, Kribbeln, ein Gefühl von Enge oder Weite. Was könnten wir noch in unserem Körper spüren?*
- *Nelson könnte auch Gefühle oder Emotionen spüren. Wie sieht es damit aus? Kennt ihr irgendwelche Gefühlsbezeichnungen? (Zeigen Sie Ihre Liste der Gefühlsbezeichnungen oder regen Sie Vorschläge an.)*
- *Gefühle drücken aus, wie es uns in einer Situation geht: Ob wir beispielsweise glücklich sind, traurig sind, wütend sind oder Angst haben. Fallen euch noch andere Gefühle ein?*
- *Lasst uns schauen, ob uns noch mehr Dinge einfallen, die Nelson als neuer Schüler brauchen könnte, und wie er sich wohl fühlen mag, wenn er bekommt, was er braucht. (Bitten Sie wie oben um Vorschläge.)*
- *Jetzt versuchen wir mal, bei uns selbst nachzuschauen. Fällt euch eine Situation ein, in der ihr ein Bedürfnis hattet und dieses erfüllt wurde? Es könnte ein Bedürfnis von unserer Liste sein oder auch eines, das nicht auf der Liste steht.*
- *Möchte jemand von einer solchen Erfahrung berichten?*
- *Was war dein Bedürfnis, und wie wurde es erfüllt?*
- *Wie hast du dich gefühlt, als dein Bedürfnis gestillt wurde? Hast du irgendwelche körperlichen Empfindungen oder Emotionen verspürt?"*

REFLEXION | 12 Minuten

Meine Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung werden die Schüler*innen reflektieren, was ihnen im Moment besonders wichtig ist und was sie darin unterstützt, dies zu erreichen, während sie gleichzeitig auf Empfindungen im Körper achten und diese verfolgen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Welche Bedürfnisse besonders wichtig sind, kann von Mensch zu Mensch oder von Situation zu Situation variieren.
- Darüber nachzudenken, ob unsere Bedürfnisse befriedigt werden oder unerfüllt bleiben, wirkt sich auf unseren emotionalen Zustand und unser Nervensystem aus.

Benötigtes Material

- die zuvor erstellte Liste der gemeinsamen Bedürfnisse,
- ein Blatt Papier und Buntstifte, Filzstifte oder Bleistifte für alle Schüler*innen.

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, ihren Namen auf das Blatt zu schreiben.
- Lesen Sie die Liste der gemeinsamen Bedürfnisse durch; bitten Sie die Schüler*innen, sich ein Bedürfnis auszusuchen, zu dem sie ein Bild malen möchten. Fordern Sie die Kinder auf, dieses Bedürfnis oben auf ihr Blatt zu schreiben.
- Erklären Sie, dass diese Übung eine persönliche Praxis darstellt und die Kinder niemandem zeigen müssen, was sie zeichnen, es sei denn, sie möchten das gerne tun.
- Bitten Sie die Kinder, ein Bild zu zeichnen, auf dem sie selbst zu sehen sind und das gleichzeitig andere Menschen zeigt, mit deren Hilfe ihr Bedürfnis erfüllt wird.
- Haben alle ihre Bilder fertiggestellt, bitten Sie die Kinder sich vorzustellen, wie es sich anfühlt, wenn ihr Bedürfnis voll und ganz erfüllt ist. Fordern Sie sie auf, darauf zu achten, wie sich das im Inneren anfühlt (Spüren und Verfolgen). Geben Sie Raum, sich zu erden oder eine Ressource zu nutzen, wenn unangenehme Empfindungen auftreten.
- Laden Sie die Kinder ein, Rückmeldungen zu geben, wenn sie dies möchten.
- Laden Sie die Kinder ein, die Zeichnung in ihre Ressourcensammlung zu legen.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie darauf, was die Schüler*innen zeichnen, um sicherzustellen, dass sie eine Situation darstellen, in der ein Bedürfnis gestillt wurde. Fällt den Kindern kein solcher

Moment ein, dann erinnern Sie daran, wie sie von den anderen Kindern und Ihnen selbst dieses Jahr in der Klasse begrüßt wurden.

- Die Bedürfnisse, die Ihre Schüler*innen offenbaren, können Ihnen wichtige Informationen über sie liefern. Achten Sie darauf, ihre Privatsphäre zu respektieren; gleichzeitig möchten die Kinder Ihnen unter Umständen etwas mitteilen, das Ihnen hilft, mehr über sie und ihre Bedürfnisse zu erfahren.

Beispielskript

- *„Ihr solltet alle ein Blatt Papier und Stifte haben. Schreibt bitte euren Namen auf das Blatt.*
- *Wählt jetzt ein Bedürfnis aus, das euch gerade wirklich wichtig ist. Wenn ihr Anregungen braucht, können wir uns die Liste der Bedürfnisse ansehen, die wir zusammengestellt haben.*
- *Schreib dieses Bedürfnis auf dein Blatt.*
- *Lasst uns jetzt einen Moment nachdenken. Welche Dinge oder welche Menschen in deinem Leben helfen dir, dieses Bedürfnis zu erfüllen?*
- *Zeichne ein Bild, das zeigt, wie dein Bedürfnis gestillt wird. Du kannst dort auch andere Menschen darstellen. Ist dein Bedürfnis noch nicht erfüllt, kannst du dir vorstellen, dass dir weitere Menschen helfen. (Geben Sie Zeit für die Zeichnungen.)*
- *Denken wir nun ein wenig darüber nach, wie es sich anfühlen würde, wenn dieses Bedürfnis vollständig gestillt wäre. Nimm dir einen Moment Zeit, dir das vorzustellen. (Warten Sie 30 Sekunden.)*

- *Nimm dir nun einen Moment Zeit, um darauf zu achten, was du im Inneren bemerkst. (Warten Sie 30 Sekunden.)*
 - *Ich danke euch. Möchte jemand etwas von seinen Erfahrungen mitteilen? Niemand muss das tun, wenn sie oder er das nicht möchte.*
 - *Jetzt kannst du deine Zeichnung deiner Ressourcensammlung hinzufügen. Wenn du sie mir zeigen möchtest, kannst du sie mir geben. Ich werde sie vertraulich behandeln und niemandem zeigen.“*
-

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Wie können wir herausfinden, was andere Menschen brauchen, wenn wir ihnen begegnen?*
- *Könnten wir uns Gedanken darüber machen, was andere Menschen brauchen, wenn wir merken, dass sie gerade heftige Emotionen erfahren?“*

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, sogenannte Emotionsfamilien oder verwandte Emotionen zusammenzustellen und darüber das Vokabular der Schüler*innen an Gefühlsbezeichnungen zu erweitern. Die Kinder erkennen, dass die verschiedenen Gefühlfamilien in der Regel unterschiedliche Stimmungen in uns verursachen, mit

unterschiedlichen Empfindungen verbunden sind und unterschiedliche Verhaltensweisen auslösen.

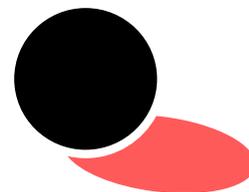
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- ihr Vokabular von Gefühlsbezeichnungen erweitern;
- erforschen, auf welche Art und Weise verschiedene Gefühlsbezeichnungen miteinander in Beziehung stehen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- Karten am Ende dieser Lernerfahrung ausdrucken.

DAUER

25 - 30 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Wir haben über Gefühle und Bedürfnisse gesprochen.
- Um unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse oder auch die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen, müssen wir aufmerksam sein können.
- Wir werden deshalb zunächst unsere Aufmerksamkeit stärken.
- Nimm deine Ressourcensammlung hervor, wähle eine Ressource aus und lege sie auf dein Pult; sie ist da, wenn du sie brauchst.
- Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Wenn du dich gerne dehnen möchtest, dann räkele und strecke dich nach Belieben.
- Setzt euch nun wieder auf eure Stühle, richtet euch auf und findet für euch eine angenehme Haltung.
- Jetzt werden wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung richten. Wenn dir das unangenehm ist oder du das gerade nicht tun möchtest, kannst du stattdessen an deine Ressource denken und beobachten, welche Empfindungen das im Inneren auslöst.
- Schau, welche Empfindungen du in deiner Nase und deinem Gesicht wahrnehmen kannst, wenn du einatmest (Pause) und wenn du ausatmest. Du kannst auch auf den Atem im Bauch achten. (Pause.)
- Lasst uns versuchen, ein paar Minuten still zu sitzen und auf unsere Atmung zu achten. (Lassen Sie die Schüler*innen – abhängig

von ihren Möglichkeiten – etwa ein bis zwei Minuten lang auf ihren Atem achten.)

- Was habt ihr bemerkt?“ (Verbaler Austausch)

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN | 15 Minuten

Emotionsfamilien zusammenstellen

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse werden die Schüler*innen sogenannte Emotionsfamilien zusammenstellen; das erweitert ihr Vokabular an Gefühlsbezeichnungen und lässt sie erkennen, in welcher Art und Weise Gefühle miteinander verwandt sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Gefühle können in ihrer Intensität variieren.
- Manche Gefühle sind miteinander verwandt.

Benötigtes Material

- fünf Ausdrucke der Emotionskarten vom Ende dieser Lernerfahrung.

Anleitung

- Teilen Sie die Schüler*innen in Dreier, Vierer- oder Fünfergruppen ein; wahlweise können Sie die Aktivität auch als ganze Klasse durchführen. (Das unten stehende Skript ist als Anleitung für Kleingruppen gehalten.) Die einzelnen Gruppen sollten zusammen an einem Tisch oder auf dem Boden sitzen.
- Verteilen Sie die Karten der Grundgefühle (glücklich, freundlich, traurig, wütend, ängstlich) an die einzelnen Gruppen. (Sie finden sie am Ende dieser Lernerfahrung.) Erklären Sie, dass diese Emotion so etwas

wie die „Mutter“ oder den „Vater“ der jeweiligen Gruppen darstellt.

- Geben Sie nun jeder Gruppe einen Satz der restlichen Gefühlskarten. Sie stehen für die weiteren „Familienmitglieder“.
- Lesen Sie die einzelnen Wörter gemeinsam mit den Schüler*innen, um sicher zu sein, dass alle verstehen, was auf den Karten steht.
- Fordern Sie die Schüler*innen auf, „Emotionsfamilien“ zu bilden, indem sie Wörter sammeln, die zueinander passen.
- Erarbeiten Sie die Familie der Glücksgefühle als ganze Klasse. Fragen Sie die Schüler*innen, welches Wort etwas Ähnliches wie „glücklich“ bedeutet. Haben die Kinder eines gefunden, können sie es neben die Glückskarte legen, usw.
- Lassen Sie die Schüler*innen den Rest der Übung in kleinen Gruppen durchführen und alle Gefühle zu Familien zusammenstellen.

Tipps für den Unterricht

- Hier finden Sie die Liste der vollständigen Emotionsfamilien:
 - **Glücklich:** fröhlich, begeistert, zufrieden, erfreut
 - **Freundlich:** fürsorglich, liebevoll, liebenswürdig, einfühlsam
 - **Traurig:** einsam, niedergeschlagen, jämmerlich
 - **Wütend:** frustriert, ungeduldig, verärgert
 - **Ängstlich:** besorgt, verängstigt, nervös

- Jede Gruppe benötigt ausreichend Platz und eine ebene Fläche (am Tisch oder auf dem Boden), um die Emotionskarten unter der „Elternkarte“ der jeweiligen Familiengruppe auszulegen.
- Es kann hilfreich sein, Gesichter auf die Gefühlskarten zu zeichnen oder Emojis zu verwenden, besonders für Schüler*innen, die noch nicht gut lesen können.

Beispielskript

- *„Das hier sind fünf Grundgefühle. Jede Gruppe bekommt eine dieser Karten. Sie sind quasi das ‚Elternteil‘ oder der ‚Vorsitz‘ eurer Gefühlsfamilie. Lesen wir sie gemeinsam laut vor.“*
- *Daneben gibt es noch viele andere Gefühlskarten; das sind die anderen Mitglieder der Familie. Jede Karte gehört zu einer der Hauptgruppen und schließt sich dort ihren Eltern an. (Die Lehrperson hält die einzelnen Karten hoch und liest sie mit der Hilfe von Schüler*innen.)*
- *Jetzt lasst uns schauen, wohin die Karten gehören. Wir fangen mit der Gefühlsfamilie von ‚glücklich‘ an und lösen diese Aufgabe gemeinsam.*
- *Wenn ich glücklich bin – welches andere Gefühl könnte ich noch empfinden? Welches Gefühl ist mit dem Gefühl, glücklich zu sein, verwandt? Sucht in eurem Stapel nach einer Karte, die etwas Ähnliches wie ‚glücklich‘ bedeutet (freudig, begeistert). Sehr gut, ich werde ‚freudig‘ direkt unter ‚glücklich‘ legen.*
- *Welche anderen Gefühle könnten zu ‚glücklich‘ passen? (Bitten Sie um Vorschläge.)*

- Die restlichen Familien werdet ihr in Kleingruppen zusammenstellen. Findet heraus, welche Karten zum Grundgefühl eurer Gruppe passen, und platziert sie rund um die „Elternkarte“. (Lassen Sie genug Zeit für diese Gruppenarbeit und geben Sie nötigenfalls Hilfestellung.)
- Kommen wir jetzt zum Austausch zusammen. Welche Gruppe möchte zuerst berichten? Mit welcher Gefühlskarte habt ihr begonnen? Und welche anderen Gefühle sind eurer Ansicht nach damit verwandt? (Geben Sie jeder Gruppe Zeit für eine Rückmeldung.)
- Gab es Gefühlsbezeichnungen, die ihr nicht verstanden habt?"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Warum könnte es hilfreich sein, etwas über Gefühle zu erfahren?“

EMOTIONSKARTEN

Glücklich	Freundlich
Wohlwollend	Einfühlsam
Traurig	Einsam
Ärgerlich	Düster
Ängstlich	Elend
Freudvoll	Frustriert
Aufgeregt	Ungeduldig
Zufrieden	Genervt
Erfreut	Besorgt
Fürsorglich	Angsterfüllt
Liebevoll	Aufgeregt

Riskante Gefühle erkunden

ABSICHT

Diese Lernerfahrung begleitet die Schüler*innen in einem Forschungsprozess, mit dessen Hilfe sie die Eigenschaften von schwierigen oder „risikobehafteten“ Emotionen erkennen. Dieser Vorgang kann anschließend auf jedes Gefühl angewandt werden, um dessen po-

tenzielles Risiko für sich selbst und andere zu ergründen, sollte es außer Kontrolle geraten.

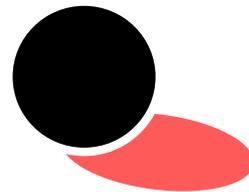
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- üben, Emotionen zu erkennen, die riskant sein können, wenn sie zu stark werden;
- erkennen, dass Emotionen mit Hilfe eines bestimmten Vorgangs untersucht werden können.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN

**Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung**

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- die Gefühlsfamilien, die in der vorangegangenen Aktivität zusammengestellt wurden – idealerweise an der Tafel präsentiert, so dass alle sie sehen können,
- ein großer Papierbogen mit den Fragen der Checkliste „Riskante Gefühle untersuchen“ (am Ende dieser Lernerfahrung), so dass alle sie lesen können.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Wir haben über Gefühle und Bedürfnisse gesprochen.“
- Um unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse oder auch die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen, müssen wir aufmerksam sein können.
- Wir werden deshalb zunächst unsere Aufmerksamkeit stärken.
- Nimm deine Ressourcensammlung hervor, wähle eine Ressource aus und lege sie auf dein Pult; sie ist da, wenn du sie brauchst.
- Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Wenn du dich gerne dehnen möchtest, dann räkele und strecke dich nach Belieben.
- Setzt euch nun wieder auf eure Stühle, richtet euch auf und findet für euch eine angenehme Haltung.
- Jetzt werden wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung richten. Wenn dir das unangenehm ist oder du das gerade nicht tun möchtest, kannst du stattdessen an deine Ressource denken und beobachten, welche Empfindungen das auslöst.
- Schau, welche Empfindungen du in deiner Nase und deinem Gesicht wahrnehmen kannst, wenn du einatmest (Pause) und wenn du ausatmest. Du kannst auch auf den Atem in deinem Bauch zu achten. (Pause.)
- Lasst uns versuchen, ein paar Minuten still zu sitzen und auf unsere Atmung achten. (Lassen Sie die Schüler*innen – abhängig von ihren Möglichkeiten – etwa ein bis zwei Minuten lang auf ihren Atem achten.)

- Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch).“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Riskante Gefühle erkunden

Übersicht

In dieser Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse ergründen die Schüler*innen riskante Emotionen, indem sie sich darüber Gedanken machen, wie gefährlich bestimmte Gefühle sein könnten und worin sich derartige Gefühle gleichen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Einige Gefühle sind risikobehafteter als andere: Sie können Verhaltensweisen hervorrufen, die uns und anderen schaden, wenn sie außer Kontrolle geraten.
- Anhand von Fragen können wir herausfinden, welche Gefühle riskant sind.
- Wenn wir wissen, welche Emotionen riskant sind, können wir ihnen mit Bedacht begegnen (Vorsicht üben) und sie „zügeln“ (Zurückhaltung üben), wenn wir merken, dass sie stark werden.

Benötigtes Material

- die Gefühlsfamilien, die in der vorangegangenen Aktivität zusammengestellt wurden – idealerweise an der Tafel präsentiert, so dass alle sie sehen können,
- ein großer Papierbogen mit den Fragen der Checkliste „Riskante Gefühle untersuchen“ (am Ende dieser Lernerfahrung), so dass alle sie lesen können.

Anleitung

- Zeigen Sie der Klasse die verschiedenen Emotionsfamilien, die in der vorangegangenen Übung zusammengestellt wurden. Hängen Sie die Karten so auf, dass alle sie sehen können.
- Erinnern sie die Kinder an die Analogie von Funken und Waldbrand. Einige Gefühle sind wie Funken und können zu riesigen Waldbränden werden, wenn sie außer Kontrolle geraten; diese Gefühle bezeichnen wir als „riskante Emotionen“.
- Fragen Sie, ob es unter den Karten der Gefühlsfamilien Gefühle gibt, die einen riesigen Brand auslösen könnten; diese Emotionen könnten riskant werden. Erklären Sie, dass alle gemeinsam als Detektive „ermitteln“ und die genannten Emotionen mithilfe der Checkliste „Riskante Emotionen“ untersuchen werden. Bitten Sie die Kinder, die Emotionen an der Tafel zu kennzeichnen, die ihrer Ansicht nach riskant sind und untersucht werden sollten.
- Teilen Sie die Checkliste „Riskante Emotionen“ an alle Schüler*innen aus.
- Suchen Sie sich eine der gekennzeichneten Emotionen aus und gehen Sie die Checkliste mit der Klasse durch; lesen Sie die einzelnen Fragen nacheinander laut vor und befragen Sie so diese Emotion.
- Wenden Sie sich dem nächsten gekennzeichneten Begriff zu und arbeiten Sie die Checkliste erneut durch.

- Fragen Sie zur Nachbereitung, ob die riskanten Emotionen, welche die Kinder gefunden haben, etwas gemeinsam haben, und ob wir vorsichtig sein sollten, wenn wir riskante Emotionen in uns selbst oder anderen bemerken.

Tipps für den Unterricht

- Achten Sie darauf, ob die Schüler*innen den Eindruck gewinnen, riskante Emotionen seien „schlecht“ oder müssten gefürchtet oder unterdrückt werden. Es gibt vieles im Leben, mit dem wir umsichtig oder zurückhaltend umgehen müssen: offenes Feuer, Strom, wertvolle und zerbrechliche Gegenstände usw. Zurückhaltung bedeutet nicht, etwas zu unterdrücken, es bedeutet, konstruktiv mit etwas umzugehen, um Schaden für sich selbst und andere zu vermeiden. Riskante Emotionen zu erkennen und Strategien für den Umgang mit ihnen zu finden soll den Schüler*innen ermöglichen, konstruktiv mit Emotionen umzugehen, ohne sie unterdrücken oder verdrängen zu müssen.
- Die Fragen der Checkliste „Riskante Emotionen“ sollen die Schüler*innen dazu anregen, selbst darüber nachzudenken, wie sie Gedanken und Gefühle im Hinblick auf ihren möglichen Nutzen oder Schaden analysieren können. Es geht hier nicht um richtige oder falsche Antworten. Die Kinder werden vielmehr in das Konzept eingeführt, verschiedene Emotionen in Bezug auf mögliche Auswirkungen zu hinterfragen.
- Lassen Sie den Schüler*innen möglichst viel Zeit, um weitere riskante Emotionen zu untersuchen.

Beispielskript

- „Erinnert ihr euch an die Karten, die ihr in der letzten Aktivität zusammengestellt habt? Ich werde sie so aufhängen, dass alle sie sehen können.“
- Wer kann uns daran erinnern, was damit gemeint ist, wenn wir von Funken und Waldbrand sprechen? Wie können Gefühle wie ein Funke sein, der zu einem Waldbrand führt?
- Manche Gefühle können sich in einen großen Brand verwandeln, wenn wir zulassen, dass sie außer Kontrolle geraten.
- Wie haben wir die Gefühle bezeichnet, die sich in einen Waldbrand verwandeln können? Richtig, wir nennen sie riskante Gefühle. Es sind Emotionen, die immer größer werden können und uns manchmal in Schwierigkeiten bringen.
- Seht ihr hier an der Tafel Gefühle, die riskant sein könnten? (Rufen Sie einzelne Schüler*innen auf, an die Tafel zu treten und die Emotionen zu markieren, die sie für riskant halten und untersucht werden sollten.)
- Wir werden uns in Detektive verwandeln und diese riskanten Emotionen untersuchen, um zu sehen, welches Risiko sie bergen.
- Zum Glück verfügen wir über ein gutes Hilfsmittel für unsere Ermittlung, und zwar diese Checkliste. Diese Fragen können uns zeigen, ob ein Gefühl riskant ist, und wenn ja, wie sehr.
- Schauen wir uns anhand der Checkliste zunächst das Gefühl von ‚Frustration‘ an. (Gehen Sie die Checkliste mit den Schüler*innen durch und fragen Sie, wie sie die

einzelnen Fragen beantworten würden. Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel oder auf den Papierbogen.)

- Nun, da wir alle Fragen beantwortet haben, kommen wir zur Entscheidung: Ist Frustration ein risikobehaftetes Gefühl? Wenn ja, ist es sehr riskant oder nur ein wenig riskant?
- (Fahren Sie mit weiteren Emotionen fort, abhängig davon, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht.)
- Nun haben wir einige riskante Emotionen identifiziert; lasst uns darüber nachdenken, was diese gemeinsam haben. Worin gleichen sich diese Gefühle?
- In welcher Form könnten wir Vorsicht walten lassen, wenn wir in uns selbst oder bei anderen riskante Emotionen wahrnehmen?
- Kannst du eine Sache nennen, die du tun könntest, wenn du den Eindruck hast, selbst ein riskantes Gefühl zu empfinden?“

(Hinweis: Achten Sie darauf, die Schüler*innen in ihren Überlegungen zu unterstützen, wie sie eine riskante Emotion verarbeiten oder handhaben können, ohne diese schlicht und einfach zu unterdrücken. Im Lehrplan von SEE Learning wurden bereits eine Reihe derartiger Strategien vorgestellt, beispielsweise Sich Erden, der Gebrauch von Ressourcen oder Soforthilfe-Strategien. Sie können die Kinder dazu anregen, zusätzliche Strategien zu finden: mit einer erwachsenen Vertrauensperson oder Freund*innen zu sprechen, tief durchzuatmen, eine Pause einzulegen, wegzugehen, eine Lösung für das Problem zu finden, usw.)

REFLEXION | 7 Minuten

Den Geist beobachten: Gefühle

Übersicht

Diese Aktivität ähnelt der letzten Reflexion in Kapitel 3, die mit dem Titel „Den Geist beobachten“ in Lernerfahrung 6 aufgeführt ist. Der einzige Unterschied besteht darin, die Schüler*innen im Anschluss an die Praxis zu fragen, welche Emotionen sie bemerkt haben. Sie werden ihre Hände schweigend heben, wenn sie ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Empfindung bemerken, und ihre Hand senken, wenn diese wieder verschwindet.

Beispielskript

- „Setzt euch aufrecht und bequem hin.“
- Wenn wir sehr aufgeregt oder sehr müde sind, oder wenn wir uns nicht in unserer resilienten Zone befinden, ist es schwierig, unsere Aufmerksamkeit zu schulen. Erinnert ihr euch, wie wir unsere innere geistige Verfassung in einem extrem schlappen bzw. sehr aufgeregten Zustand gezeichnet haben? Genau das meine ich.
- Setzen wir uns also aufrecht und mit geradem Rücken hin. Um Ablenkungen zu vermeiden, richten wir den Blick auf den Boden oder schließen die Augen.
- Zuerst werden wir uns erden oder eine Ressource nutzen; das hilft uns, in unsere resiliente Zone zu kommen.
- Denke still an eine deiner Ressourcen, vielleicht an einen Menschen, den du sehr gern hast, oder eine Sache, die du sehr magst.
- Wenn es dir lieber ist, kannst du dich auch dort, wo du sitzt, erden. Spüre, wo dein Körper den Stuhl berührt, und stelle dir vor, du seist ein mächtiger Baum, dessen Wurzeln tief in den Boden reichen. (Pause.)
- Konzentrieren wir uns jetzt auf den Atem. Achte darauf, wie dein Atem in deine Nase einströmt und in deinen Körper gelangt. Spüre, wie du ausatmest. Vergiss nicht, dass du zu deiner Ressource zurückkehren oder dich erden kannst, wenn du dich unwohl fühlst.
- Wenn wir abschweifen oder uns in unsere Gedanken oder Emotionen verstricken, lasst uns schlicht daran denken, dass wir sie nur betrachten, so als schauten wir ihnen einfach zu. Wir sehen sie kommen, bleiben und gehen. Lasst uns versuchen, das noch ein wenig länger zu tun. (Geben Sie 15-30 Sekunden oder länger Zeit.)
- Lasst uns nun die Augen öffnen und uns austauschen.
- Was hast du bemerkt?
- Konntest du zuschauen, wie Gedanken kommen und gehen? Wie war das?
- Hast du eine Empfindung oder ein Gefühl bemerkt?
- Glaubte ihr, ihr könntet merken, wenn im Laufe des Tages Gefühle in euch auftauchen?“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was haben wir über riskante Emotionen gelernt?*
- *Wie können wir wissen, ob eine Emotion riskant ist oder nicht?*
- *Was könnte geschehen, wenn wir riskante Emotionen rasch bemerken?*
- *Habt ihr etwas gelernt, das euch helfen könnte, riskante Emotionen zu bemerken?“*

Riskante Emotionen erforschen

- Könnte diese Emotion zu einem gefährlichen Waldbrand werden?
- Verursacht diese Emotion meistens Stress für mich selbst oder für andere?
- Was könnte passieren, wenn jeder in unserer Schule viel öfter diese Emotion hätte?
- Was könnte passieren, wenn jeder viel weniger diese Emotion hätte?
- Was fällt euch zu dieser Emotion noch ein? Haben wir etwas übersehen?

Emotionale Hygiene

ABSICHT

Zweck dieser Lernerfahrung ist es, das Konzept der „emotionalen Hygiene“ als eine Möglichkeit vorzustellen, mit riskanten Emotionen umzugehen oder diese zu verhindern, bevor sie uns selbst oder anderen Schwierigkeiten bereiten. Die Schüler*innen denken sich Szenarien aus, untersuchen riskante Emotionen mithilfe einer Checkliste und

sehen, was sie tun können, wenn sie selbst oder andere diesen emotionalen Zustand erfahren.

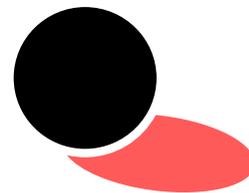
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- das Konzept von „emotionaler Hygiene“ als Praxis von Selbstfürsorge und Zurückhaltung erforschen;
- Strategien entwickeln, um mit riskanten Emotionen in sich selbst und anderen umzugehen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- die zuvor erstellten Emotionsfamilien an der Tafel oder auf einem Papierbogen, so dass alle sie sehen können,
- ein leerer großer Papierbogen oder eine Tafel.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Wir haben über Gefühle und Bedürfnisse gesprochen.
- Um unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse oder auch die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen, müssen wir aufmerksam sein können.
- Wir werden deshalb zunächst unsere Aufmerksamkeit stärken.
- Nimm deine Ressourcensammlung hervor, wähle eine Ressource aus und lege sie auf dein Pult; sie ist da, wenn du sie brauchst.
- Achte nun einen Moment lang auf deinen Körper. Wenn du dich gerne dehnen möchtest, dann räkele und strecke dich nach Belieben.
- Setzt euch nun wieder auf eure Stühle, richtet euch auf und findet für euch eine angenehme Haltung.
- Jetzt werden wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung richten. Wenn dir das unangenehm ist oder du das gerade nicht tun möchtest, kannst du stattdessen an deine Ressource denken und beobachten, welche Empfindungen das auslöst.
- Schau, welche Empfindungen du in deiner Nase und deinem Gesicht wahrnehmen kannst, wenn du einatmest (Pause) und wenn du ausatmest. Du kannst auch auf den Atem in deinem Bauch achten. (Pause.)
- Lasst uns versuchen, ein paar Minuten still zu sitzen und auf unsere Atmung zu achten. (Lassen Sie die Schüler*innen – abhängig

von ihren Möglichkeiten – etwa ein bis zwei Minuten lang auf ihren Atem achten.)

- Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 10 Minuten

Was bedeutet Emotionale Hygiene?

Übersicht

Dieser Austausch führt die Schüler*innen in das Konzept der emotionalen Hygiene ein und gibt ihnen Gelegenheit, es zu erkunden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ebenso wie wir unseren Körper pflegen (körperliche Hygiene), können wir uns auch um unsere innere Verfassung kümmern (emotionale Hygiene).
- Emotionale Hygiene erlaubt uns, innezuhalten und nachzudenken, wenn wir eine riskante Emotion erleben, und so uns selbst und andere zu schützen.

Anleitung

- Erinnern Sie die Kinder daran, wie sie Emotionsfamilien zusammengestellt und anschließend riskante Emotionen identifiziert haben. Hängen Sie die entsprechende Übersicht auf oder erstellen Sie eine neue Liste mit den riskanten Emotionen, die die Schüler*innen identifiziert haben, so dass alle sie sehen können.
- Erinnern Sie auch an Nelson, den die Kinder aus den Geschichten „Nelson hat einen schwierigen Tag“ und „Nelson besucht seine Großmutter“ (siehe Kapitel 4, Lernerfahrung 2) kennen. Ist es bereits eine Weile her, seit die Schüler*innen die Geschichte gehört

haben, können Sie den Inhalt grob zusammenfassen oder den Anfang der Erzählung nochmals vorlesen.

- Fragen Sie die Schüler*innen, wann Nelson eine riskante Emotion gespürt haben könnte, während Sie die Geschichte durchgehen.
- Wenn die Kinder eine riskante Emotion entdecken, die Nelson verspüren könnte, nutzen Sie die Strategien-Checkliste (wird am Ende dieser Lernerfahrung zur Verfügung gestellt), um die Kinder zum Nachdenken anzuregen: Was könnte Nelson helfen, mit dieser spezifischen riskanten Emotion umzugehen?
- Gehen Sie die ganze Geschichte durch; spüren Sie weitere riskante Emotionen auf und finden Sie Strategien, wie Nelson mit jeder einzelnen davon umgehen könnte.

Anleitung

- Wenn sich die Gelegenheit ergibt, können Sie darauf hinweisen, dass eine Strategie für eine riskante Emotion eventuell in einer Situation gut funktioniert, in einer anderen jedoch nicht. Schon aus diesem Grund ist es ratsam, mehrere Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen zur Verfügung zu haben.

Beispielskript

- *„Wer erinnert sich an die Übung zu Emotionsfamilien? Kannst du uns sagen, worum es dabei ging, damit wir alle wissen, was damit gemeint ist?“*
- *Genau, wir haben ähnliche oder verwandte Begriffe für bestimmte Gefühle gefunden.*
- *Kann sich jemand an ein Gefühl erinnern, dass wir als riskante Emotion eingestuft haben?*

(Gehen Sie dies mit der Klasse nochmals durch: Erinnern Sie die Kinder daran, welche Emotionen sie als doppelt riskant befanden. Hängen Sie eine Liste der Emotionen auf, welche die Kinder in der vorherigen Lernerfahrung als riskant eingestuft hatten.)

- *Haben wir alle irgendwann einmal dieses Gefühl?*
- *Kommen wir auf die Geschichte von Nelson und dem Besuch bei seiner Großmutter zurück. Erinnert ihr euch an diese Geschichte?*
- *Nelson war zu Besuch bei seiner Großmutter. Als er aufwachte, wusste er einen Moment lang nicht, wo er war. Später erfuhr er, dass sein Freund nicht mit ihm spielen konnte. Kurz darauf ging er zum Spielen in den Park, doch die anderen Kinder ließen ihn nicht mitspielen.*
- *Meint ihr, Nelson könnte dabei einige riskante Emotionen verspüren? Welche Gefühle könnten das sein?*
- *Welche Empfindungen mag er in seinem Körper gespürt haben, als er dieses riskante Gefühl erlebte?*
- *Was könnte er tun, um sich selbst zu helfen, wenn er dieses riskante Gefühl verspürt? Haben wir bereits Strategien gelernt, auf die er zurückgreifen könnte? (Halten Sie diese unter der Überschrift ‚Was wir selbst für uns tun können‘ an der Tafel fest.)*
- *Was ist, wenn wir bei ihm wären? Wie könnten wir ihm helfen, wenn wir merken, dass er dieses Gefühl verspürt? (Das sind Strategien für andere. Halten Sie diese unter der Über-*

schrift ‚Was wir für andere tun können‘ an der Tafel fest.)

- *Sehr gut. Wir haben einige Möglichkeiten gefunden, uns selbst und anderen zu helfen. Und wenn Nelson ein anderes riskantes Gefühl verspürt? Wenn er beispielsweise Angst hat, sich einsam fühlt, oder wütend oder frustriert ist? (Wiederholen Sie die obigen Fragen: Wie fühlt sich das in seinem Körper an? Was könnte er für sich selbst tun? Was könnten Freund*innen für ihn tun? Halten Sie auch dieses Mal die Vorschläge der Schüler*innen fest.)*
- *Stellt euch vor, Nelson hätte gehört, dass wir uns mit emotionaler Hygiene beschäftigen, und bittet uns um Hilfe, weil er immer wieder riskante Gefühle verspürt. Welche tägliche Praxis könnte er tun, um sich zu wappnen und die Fähigkeit in sich zu stärken, den Funken nicht zum Brand werden zu lassen?“*

REFLEXION | 9 Minuten

Meine Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Reflexion suchen sich die Schüler*innen ein starkes Gefühl aus der Übersicht der Emotionsfamilien aus, das ihnen selbst und anderen Probleme bereiten könnte. Sie zeichnen, was ein gleichaltriges Kind (Nelson) tun könnte, wenn eine solche Emotion auftritt.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt Strategien mit riskanten Emotionen umzugehen, wenn wir selbst oder andere diese erleben.

Benötigtes Material

- ein Blatt Zeichenpapier,
- Zeichenutensilien für jede*n Schüler*in.

Anleitung

- Erklären Sie, Nelson habe von der Klasse gelernt, was er für seine emotionale Hygiene tun kann. Wenn er nun spürt, wie eine riskante Emotion in ihm aufsteigt, kennt er daher einige Dinge, die er tun kann.
- Erklären Sie, dass sich jedes Kind aus der Übersicht der Emotionsfamilien eine Emotion auswählen kann, die als riskant eingestuft wurde. Bitten Sie die Kinder, Nelson dabei zu zeichnen, wie er eine Strategie anwendet, die sich für den Umgang mit genau diesem riskanten Gefühl eignet, damit es ihm selbst und anderen keine schwerwiegenden Probleme verursacht.
- Geben Sie der Klasse Gelegenheit, alle Zeichnungen anzusehen.

Tipps für den Unterricht

- Über riskante Emotionen und die potenziell schädlichen Verhaltensweisen zu sprechen, zu denen sie führen können, kann in sich selbst riskant sein, wenn die Schüler*innen sofort von ihrem eigenen Leben und ihren eigenen Erfahrungen berichten. Aus diesem Grund werden sie durch eine fiktive Figur (Nelson) aus der Außenperspektive an das Thema herangeführt. Sie werden das Gelernte von ganz allein auf sich selbst anwenden. In vielen Fällen ist es ratsam, zunächst diese indirekte Methode zu nutzen, bevor die Schüler*innen im Klassenzimmer über ihr eigenes Gefühlsleben sprechen.

Beispielskript

- *„Stellen wir uns vor, Nelson wäre hier bei uns gewesen und hätte die gleichen Dinge gelernt wie wir. Er kann nun also emotionale Hygiene betreiben und weiß, was er tun kann, um riskante Emotionen in den Griff zu bekommen, wenn diese auftreten.*
- *Jede*r von euch wird sich aus der Übersicht der Emotionsfamilien eine der riskanten Emotionen auswählen, über die wir gesprochen haben.*
- *Als nächstes denkt bitte darüber nach, was Nelson tun könnte, um mit dieser riskanten Emotion umzugehen, damit sie nicht zu einem größeren Problem wird: Damit der Funke nicht zum Waldbrand wird.*
- *Zeichnet nun ein Bild von Nelson, wie er sein Wissen nutzt und eine Strategie anwendet, um mit genau diesem riskanten Gefühl umzugehen.*
- *Nehmt euch dafür etwas Zeit; danach können die, die das möchten, den anderen in der Klasse ihre Zeichnungen zeigen.*
- *(Geben Sie den Kindern etwa fünf Minuten Zeit zum Zeichnen. Geben Sie dann Gelegenheit zum Austausch.)“*

NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Was meint ihr: Warum könnte emotionale Hygiene nützlich sein?*
- *Wie können wir unsere emotionale Hygiene weiter verbessern?“*

Strategien für den Umgang mit riskanten Emotionen

Name der Emotion:

Wann könnte jemand diese Emotion empfinden?

Wenn jemand diese Emotion erlebt, was könnte ihm helfen?

Erfährt jeder diese Emotion manchmal?

Wenn jemand diese Emotion fühlt, welche Körperempfindungen hat er oder sie vielleicht in dem Moment?

Strategien für den Umgang mit dieser Emotion:

Was können wir mit unserem Körper tun:

Wie kann unser Denken helfen:

Möglichkeiten, wie andere Menschen uns unterstützen können:

Was können wir tun, wenn wir sehen, dass eine andere Person diese Emotion hat?

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 5

Von- und übereinander lernen



Übersicht

Mit diesem Kapitel geht das Curriculum von SEE Learning vom persönlichen zum sozialen Bereich über; die hier aufgeführten Lernerfahrungen sind dazu angelegt, den Schüler*innen zu helfen, ihre Aufmerksamkeit von sich auf andere zu lenken. Viele der Fertigkeiten, die in den Kapiteln 1-4 für den persönlichen Bereich kultiviert wurden, können auch hier angewandt werden; der Fokus richtet sich diesmal jedoch nach außen auf Mitschüler*innen und andere Menschen des täglichen Umfelds.

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

In diesem Alter gehen Kinder manchmal davon aus, dass andere Menschen ihre Gedanken und Gefühle teilen, oder meinen – wenn dies nicht der Fall ist –, andere seien derart verschieden, dass kaum Gemeinsamkeiten verbleiben. Sinn dieses Kapitels ist es, die Mitte zwischen diesen beiden Extremen zu erforschen und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede als das zu sehen, was sie sind und anzuerkennen, dass sie sich gegenseitig nicht ausschließen. Wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede nebeneinander bestehen dürfen, kann respektvolles und echtes Mitgefühl für andere entstehen.

In der ersten Lernerfahrung „Gefühle anderer Menschen im Kontext verstehen“ setzen sich die Schüler*innen damit auseinander, dass Menschen auf dieselbe Situation unter Umständen emotional unterschiedlich reagieren. Mit der Geschichte von Albert und Alice begegnen ihnen zwei Figuren, die völlig unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren: Einen Hund auf dem Spielplatz zu bemerken. Zu begreifen, dass Menschen auf dasselbe Ereignis emotional unterschiedlich reagieren können, ist eine wesentliche Erkenntnis; nur so können wir erfassen, wie unser Hintergrund (beispielsweise frühere Erfahrungen oder andere Facetten unserer Identität) darauf einwirkt, wie wir bestimmten Situationen und unseren Mitmenschen in emotionaler Hinsicht begegnen. Dies ist entscheidend, um Gleichheit und Differenz zu verstehen und Mitgefühl kultivieren zu können.

Lernerfahrung 2, „Achtsames Zuhören“, untersucht die Auswirkungen von schlechtem Zuhörverhalten und stellt theoretisch und praktisch ein aktives Zuhören vor, das als „Achtsames Zuhören“ bezeichnet wird. „Achtsames Zuhören“ bedeutet, respektvoll, empathisch und aufmerksam zuzuhören, ohne das Gegenüber zu unterbrechen, ohne abgelenkt zu sein und ohne auf sich selbst oder die eigenen Urteile zu fokussieren. Diese kommunikative Kompetenz umfasst beide Aspekte von Mitgefühl: Aufmerksames Zuhören ermöglicht uns, die Situation unserer Mitmenschen und deren Gefühle besser zu verstehen (kognitives Mitgefühl), während es gleichzeitig dazu beitragen kann, eine Resonanz mit dem Gegenüber zu erzeugen und unsere Anteilnahme zu zeigen (affektives Mitgefühl). Diese Art des Zuhörens verlangt, sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, was die andere Person sagt, ohne bereits über eine mögliche Antwort nachzudenken; damit nutzt und stärkt es die Aufmerksamkeitskompetenzen der Schüler*innen. Achtsames Zuhören ermöglicht den Schüler*innen, von ihren Klassenkamerad*innen wertfrei gehört zu werden, und das schafft Sicherheit. Die Schüler*innen setzen sich damit auseinander, sich diese Art des Zuhörens auf Sprechende, Zuhörende und die Klassengemeinschaft auswirken kann.

In der Lernerfahrung 3, „Vielfalt und Gemeinsamkeiten schätzen“, erkunden die Schüler*innen, worin Menschen sich unterscheiden und was sie gemeinsam haben. Sie wiederholen die Aktivität „Schritt rein, Schritt raus“ aus Kapitel 1, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu erforschen. Diese Aktivität ist besonders wirksam, wenn sie die spezifischen Kontexte Ihrer Schüler*innen berücksichtigt; in den Tipps für den Unterricht wird dies weiter erläutert. Die Schüler*innen arbeiten anschließend heraus, was alle – oder die meisten Menschen – gemeinsam haben, was Menschen voneinander unterscheidet, und schließlich, was jede*n von uns einzigartig macht. Gemeinsamkeiten zu identifizieren eröffnet neue Möglichkeiten und fördert Empathie; gleichzeitig bereitet es darauf vor, gemeinsame Menschlichkeit auf systemischer Ebene anzuerkennen, was in späteren Kapiteln behandelt wird.

Kinder hören bisweilen, es sei „schlecht“, ein bestimmtes Gefühl wie Wut, Frustration oder Traurigkeit zu empfinden oder auszudrücken. Kommen sie zu dem Schluss, eine bestimmte Emotion sei schlecht, kann das in den Schüler*innen Schuldgefühle auslösen, wenn sie diese Emotion erleben oder zum Ausdruck bringen; unter Umständen entsteht in ihnen sogar das Gefühl, deswegen selbst „schlecht“ zu sein. Es ist also wichtig, die Schüler*innen in der Erkenntnis zu unterstützen, dass es sich bei Emotionen um etwas Natürliches handelt. Eine gesunde Aufmerksamkeit gegenüber riskanten Emotionen zu entwickeln, bedeutet nicht, dass diese Gefühle an sich schlecht sind oder dass wir schlecht sind, wenn wir sie empfinden. Es verhält sich eher wie bei einer heißen Herdplatte: Sie kann gefährlich werden, wenn wir unaufmerksam sind; in diesem Sinne ist es gut, Vorsicht und Gewahrsein für bestimmte Emotionen zu entwickeln.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Ein tieferes Verständnis für sich selbst und andere zu entwickeln, ist ein fortlaufender Prozess. Die Schüler*innen nutzen Fertigkeiten wie Aufmerksamkeit und emotionales Gewahrsein, die sie sich bereits erarbeitet haben, und erweitern ihre Wertschätzung für sich selbst, ihre Klassenkamerad*innen und andere Menschen auf diesem Planeten. Das in diesem Kapitel vorgestellte achtsame Zuhören kann die Woche über bei jeder Gelegenheit, in der die Schüler*innen miteinander sprechen und einander zuhören, spezifisch bestärkt werden. Es ist eine Praxis, die sie sofort in ihr tägliches Leben integrieren können.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Reflektieren Sie eigene Erfahrungen mit achtsamem Zuhören, während Sie dieses Kapitel unterrichten. Praktizieren sie diese Art von Zuhören regelmäßig bei der Arbeit oder zuhause? Möchten Sie gerne aufmerksamer und empathischer zuhören, dann versuchen Sie, darauf zu achten, wann Ihre Aufmerksamkeit beim Zuhören nachlässt, um Ihr Verhalten gegebenenfalls zu ändern. Nehmen Sie wahr, wie es sich auf Sie selbst und andere auswirkt, wenn es Ihnen gelingt, aufmerksam und empathisch zuzuhören. Fällt es Ihnen schwer, achtsam und empathisch zuzuhören, dann schauen Sie, ob es hilft, sich an die gemeinsame Menschlichkeit zu erinnern: Wir alle möchten Freude empfinden und kein Unglück erleiden.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

Mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit Kapitel 5 von SEE Learning beginnt: „Von- und übereinander lernen“.

In Kapitel 5

erkundet Ihr Kind Unterschiedlichkeiten, Gemeinsamkeiten und seine eigene Einzigartigkeit und beschäftigt sich damit, was allen Menschen gemeinsam ist (z.B. Empfindungen, Bedürfnisse und der Wunsch nach Glück). Das Erkennen von Gemeinsamkeiten eröffnet neue Perspektiven und unterstützt die Entwicklung von Empathie. Darüber hinaus wird Ihr Kind achtsames Zuhören üben; diese Praxis hilft ihm, seine Aufmerksamkeit auf ein Gegenüber zu richten und wertfrei zuzuhören ohne zu unterbrechen.

Üben zu Hause

Sie können Ihr Kind bitten, Ihnen während der Auseinandersetzung mit diesem Kapitel aufmerksam zuhörendes Verhalten zu zeigen. Können Sie Ihrem Kind aufmerksam zuhören (mit ungeteilter Aufmerksamkeit, wertfrei, ohne zu unterbrechen, empathisch)? Ihr Beispiel regt zur Nachahmung an und demonstriert emotionales Einfühlungsvermögen; diese wichtige Facette von Empathie hilft uns zu verstehen, wie sich eine andere Person fühlt, und Anteil daran zu nehmen. Ihr Kind lernt, auf Hinweise wie Mimik, Tonfall und Körpersprache zu achten, um zu erkennen, wie ein Mensch sich fühlen mag. Sie können die Empathiefähigkeit Ihres Kindes fördern, indem Sie fragen, wie sich andere Menschen seiner Ansicht nach fühlen, und gemeinsam auf Hinweise achten.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- Kapitel 1 untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück, indem es half, Klassenvereinbarungen aufzustellen.
- Kapitel 2 untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- Kapitel 3 befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, um Einsicht in uns selbst zu gewinnen.
- Kapitel 4 untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch). Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen.

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Gefühle anderer Menschen im Kontext verstehen

ABSICHT

Wenn wir erkennen, dass das Verhalten und die Gefühle unserer Mitmenschen im spezifischen Kontext ihrer Lebensumstände und früheren Erfahrungen auftreten, fallen uns Mitgefühl und ein freundlicher Umgang leichter. Anhand von Szenarien, in denen die einzelnen Figuren auf vergleichbare Situationen unterschiedlich reagieren, erkunden die Schüler*in-

nen, warum gleiche Ereignisse bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle hervorrufen können.

Schüler*innen werden

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- erkunden, inwiefern sich verschiedene Situationen auf die Gefühlslage eines Menschen auswirken können;
- sich damit befassen, wie Menschen emotional unterschiedlich auf die gleiche Situation reagieren.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- die Geschichte von Albert und Alice (hier enthalten),
- Papier und Stifte für jedes Kind.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource auswählen: Such dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und wohler fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Inneren? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen.

(Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Albert und Alice sehen einen Hund

Übersicht

Die Schüler*innen lesen und besprechen diese Geschichte; sie setzen sich damit auseinander, dass verschiedene Menschen auf die gleiche Situation emotional unterschiedlich reagieren und erkunden, warum das so ist.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Die gleiche Situation kann unterschiedliche Reaktionen und unterschiedliche Empfindungen auslösen.
- Wenn wir aufmerksam sind, merken wir, ob eine andere Person anders reagiert als wir; wir können sie auch danach fragen.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass sie zusammen eine Geschichte lesen und dabei auf die Gefühle der einzelnen Figuren achten werden. Erklären Sie, dass die beiden Kinder in der Geschichte womöglich nicht die gleichen Gefühle verspüren.
- Lesen Sie die Geschichte laut vor.

- Besprechen Sie die Geschichte und die Gefühle der einzelnen Kinder anhand der folgenden Fragen:
- Welche Gefühle verspürte Alice in der Geschichte? Woran lag das deiner Meinung nach?
- Hebe die Hand, wenn du dich wie Alice gefühlt hättest!
- Wie sieht es mit Albert aus? Wie fühlte er sich? Wie entstanden diese Gefühle deiner Meinung nach?
- Hebe die Hand, wenn du dich wie Albert gefühlt hättest!
- Was meinst du: Warum reagierten Alice und Albert auf denselben Hund mit unterschiedlichen Gefühlen?
- Lesen Sie die Geschichte nochmals, wenn es die Zeit erlaubt; die Schüler*innen sollen die Hand heben, wenn eine Figur ihrer Ansicht nach emotional reagiert und sie eine Ahnung haben, um welches Gefühl es sich handeln könnte. Bitten Sie die Kinder zu erklären, was die Betroffenen wohl empfinden und warum das so sein könnte.

Tipps für den Unterricht

- Diese Geschichte ist auch in Kapitel 4 enthalten; dort finden Sie eine Illustration, die Sie bei Bedarf wiederverwenden können.
- Sie können die Geschichte abwandeln, um sie besser auf Ihre Schüler*innen abzustimmen und eine Situation wiedergeben, zu der die Kinder einen klaren Bezug herstellen können.

GESCHICHTE:

Albert und Alice sehen einen Hund

„Albert und Alice besuchen die gleiche Grundschule. Es ist ein sonniger, warmer Tag, und die beiden sind gerade draußen auf dem Schulhof, als sie einen Hund bellen hören. Es hört sich an, als käme der Hund näher. Alice lächelt, ihre braunen Augen leuchten und sie schaut sich aufgeregt nach dem Hund um. Sie denkt an Bertie, ihren eigenen Hund, der zuhause oft zusammengerollt zu ihren Füßen schläft, und spürt eine Wärme in der Brust. Sie ruft nach dem Hund. Auch Albert hört den Hund; sein Körper versteift sich, und seine Augen weiten sich. Er schaut sich nervös auf dem Hof um und spürt, wie seine Hände schwitzen und sein Herz schneller schlägt. Eine Woge von Energie durchfährt seine Arme und Beine. Er kann den Hund nirgendwo entdecken, doch er geht schnell auf die große, bunt bemalte Eingangstür der Schule zu. Drinnen steht Martin am Fenster; er beobachtet, wie Alice mit dem Hund spielt, der freudig mit dem Schwanz wedelt, während Albert rasch die Schule betritt und den Korridor entlangt.“

Beispielskript

- „Was empfindet Alice in der Geschichte? Warum hat sie deiner Meinung nach diese Gefühle?
 - Hebe die Hand, wenn du dasselbe wie Alice empfunden hättest!
- Wie sieht es mit Albert aus? Wie geht es ihm? Warum fühlt er sich deiner Meinung nach so?
 - Hebe die Hand, wenn du dasselbe wie Albert empfinden würdest!

- *Warum reagieren Alice und Albert eurer Meinung nach unterschiedlich auf denselben Hund?*
- *Ich lese die Geschichte nochmals; hebt die Hand, wenn ihr etwas hört, das euch zeigt, was eine Figur empfinden mag. Erklärt dann bitte, was dieses Kind wohl empfindet und warum das eurer Meinung nach so ist.*
- *(Lesen Sie die Geschichte erneut; halten Sie inne, wenn die Schüler*innen Hinweise auf Gefühle bemerken, und besprechen sie die Meldungen.)*
- *(Erörtern Sie die folgenden Fragen:)*
 - *Woran könnten wir erkennen, wie sich andere Kinder in unserer Klasse fühlen?*
 - *Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du etwas Bestimmtes empfunden hast, während es deinen Eltern (Familienmitgliedern, Freund*innen oder anderen nahestehenden Menschen) völlig anders erging? Woran hast du gemerkt, dass sie dein Gefühl nicht teilen? Wie hast du herausgefunden, womit sie innerlich beschäftigt waren?*
 - *Gibt es etwas, das du selbst sehr magst, während andere diese Sache überhaupt nicht gerne mögen? (Beispielsweise bestimmte Spiele, Lebensmittel, Speisen, Sportarten oder andere Aktivitäten)“*

REFLEXION | 7 Minuten

Wir können Dinge unterschiedlich erfahren

Übersicht

Die Schüler*innen rufen sich eine Situation in Erinnerung, in der sie sich selbst sehr über

etwas freuten, und überlegen dann, ob andere Menschen, die sie kennen, auf diesen Moment womöglich anders reagieren würden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Selbst wenn etwas für uns mit eindeutigen Gefühlen verbunden ist, reagieren andere Menschen unter Umständen mit anderen Gefühlen und Verhaltensweisen.

Benötigtes Material

- Papier und Zeichenutensilien für jedes Kind.

Anleitung

- Teilen Sie Papier und Stifte aus.
- Fordern Sie die Kinder auf, sich eine Situation ins Gedächtnis zu rufen, in der sie sich sehr über etwas gefreut haben; sie sollen die Hand heben, wenn ihnen eine solche Situation eingefallen ist. Lassen Sie einige Schüler*innen von diesen freudigen Momenten erzählen, um die anderen zu inspirieren, oder nennen Sie selbst einige Beispiele.
- Lassen Sie die Schüler*innen eine Zeichnung von diesem Moment machen, auf der sie selbst zusammen mit der Sache zu sehen sind, über die sie sich freuen.
- Fordern Sie die Kinder anschließend auf, dem Bild einige Familienmitglieder oder Freund*innen hinzuzufügen. Dabei berücksichtigen sie folgende Fragen: Freuen sich diese Menschen auch über diese Sache? Warum bzw. warum nicht? Verspüren manche von ihnen vielleicht andere Emotionen?
- Lassen Sie die Kinder mindestens eine Person hinzufügen, die in dieser Situation womöglich nicht erfreut reagiert.

- Fordern Sie die Kinder auf, den anderen zu zeigen, was sie gezeichnet haben, und zu erzählen, warum einzelne Figuren ihre Freude teilen und andere dies unter Umständen nicht tun.

Tipps für den Unterricht

Keine.

Beispielskript

- *„Hier habt ihr Papier und Stifte. Wartet bitte, bis ich euch erklärt habe, worum es bei dieser Reflexion geht.*
- *Erinnert euch an einen Moment, in dem ihr euch wirklich sehr über etwas gefreut habt. Hebt die Hand, wenn euch etwas eingefallen ist.*
- *Lasst uns einige dieser Situationen hören. (Laden Sie einige Schüler*innen ein, von ihren Erlebnissen zu berichten; nennen Sie selbst ein eigenes Beispiel.)*
- *Gut, danke. Nun lade ich euch ein, die Augen zu schließen oder den Blick auf den Boden zu richten. Denkt nochmal an dieses freudige Ereignis, und stellt euch jetzt vor, dass einige Mitglieder eurer Familie oder Freund*innen auch dabei sind. Freuen sie sich auch? Warum bzw. warum nicht? Verspüren manche vielleicht andere Emotionen? (Halten Sie 30 Sekunden inne.)*
- *Öffnet die Augen. Jetzt könnt ihr beginnen. Zeichnet euch selbst, wie ihr euch über etwas freut, sowie einige Familienmitglieder oder Freund*innen. Dabei sollte sich mindestens eine Person im Gegensatz zu euch NICHT über diese Sache freuen. Macht das in Stille und für euch; wir haben am Schluss Zeit für*

einen Austausch. Ihr könnt jetzt anfangen. (Geben Sie Zeit für das Zeichnen.)

- *Wer möchte etwas erzählen?*
- *Erzähl uns, was in deinem Bild geschieht!*
- *Wer freut sich, wer freut sich nicht? Warum ist das so?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Wenn etwas geschieht – so wie bei Albert und Alice, als sie den Hund sehen – haben wir manchmal die gleichen Empfindungen, und manchmal reagieren wir unterschiedlich. Warum ist das eurer Ansicht nach so?*
- *Was könnten wir fragen, wenn jemand anders reagiert als wir, um die Situation besser einschätzen zu können?“*

ABSICHT

Diese Lernerfahrung stellt „Achtsames Zuhören“ vor. Achtsames Zuhören bedeutet, respektvoll, empathisch und mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören ohne das Gegenüber zu unterbrechen, ohne sich ablenken zu lassen und ohne den Fokus auf sich selbst oder eigene Werturteile zu richten. Diese Art zuzuhören verlangt eine verfeinerte Aufmerksamkeitsfähigkeit: Sie erfordert, sich allein darauf zu konzentrieren, was die andere

Person sagt, ohne sich gleichzeitig damit zu beschäftigen, was wir entgegenn möchten. Achtsames Zuhören gibt den Schüler*innen Gelegenheit, voneinander zu lernen und wertfrei etwas übereinander zu erfahren.

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

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- achtsam zuhörendes Verhalten kennenlernen;
- üben, achtsam zuzuhören ohne zu unterbrechen oder den Fokus auf sich selbst zu lenken;
- überlegen, wie achtsames Zuhören in der Schule oder im Alltag zum Einsatz kommen kann.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Zwischenmenschliches Gewahrsein

BENÖTIGTES MATERIAL

- große Papierbögen mit drei Überschriften: „Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...“, „Wird mir zugehört, fühle ich mich...“ und „Achtsam zuhörendes Verhalten“,
- dicke Filzstifte,
- einen Kurzeitwecker (Timer) oder eine Armbanduhr.

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Aufmerksamkeitsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich dafür ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und wohler fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Inneren? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf achten. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du spüren, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komme mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Rollenspiel zu achtsamem Zuhören

Übersicht

In dieser Reflexion zeigen Sie zusammen mit einem Kind aus der Klasse ein Rollenspiel zum Thema Zuhören. Die Schüler*innen reflektieren das Gesehene und tauschen sich über die möglichen Auswirkungen von achtsamem Zuhören aus.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können üben, einander achtsamer zuzuhören.
- Einander achtsam zuzuhören gibt uns Gelegenheit, wirklich miteinander zu kommunizieren und uns Aufmerksamkeit zu schenken.

Benötigtes Material

- einen Wecker (Timer) oder eine Armbanduhr.

Anleitung

- Verraten Sie nicht, dass Sie schlechtes Zuhörverhalten demonstrieren werden, wenn Sie den Schüler*innen diese Aktivität ankündigen. Sagen Sie nur, dass Sie etwas vorzeigen werden und die Kinder herausfinden sollen, worum es darin geht.
- Das Kind, das im Rollenspiel den sprechenden Part innehat, wird Ihnen erzählen, womit es sich am Wochenende gerne beschäftigt. (Wenn es etwas gibt, das die Klasse Ihrer Ansicht nach gerade besonders interessiert,

dann wählen Sie dieses Thema.) Das betreffende Kind wird dann in die Absicht des Rollenspiels eingeweiht und darauf vorbereitet, dass Sie unachtsames Zuhören zeigen werden, damit es deswegen nicht verunsichert wird.

- Stellen Sie den Wecker auf 45 Sekunden (oder nutzen Sie eine Uhr, um die Zeit im Blick zu behalten) und bitten Sie das Kind zu beginnen. Während es spricht, zeigen Sie deutlich mangelndes Zuhörvermögen, indem Sie es beispielsweise unterbrechen, mit den Augen rollen, sich abwenden, auf die Uhr oder Ihr Telefon schauen usw. Aufgabe der sprechenden Person ist es, die ganzen 45 Sekunden lang zu sprechen, während Sie in übertriebenem Maße mangelndes Zuhörvermögen zur Schau stellen. (Beachten Sie den untenstehenden Hinweis in „Tipps für die Unterrichtsvorbereitung“.)
- Nach Ablauf der 45 Sekunden danken Sie dem Kind, das die sprechende Rolle übernommen hatte. Laden Sie dann die Klasse ein, ihm für seinen Beitrag zu applaudieren.
- Fordern Sie die Schüler*innen auf, darüber nachzudenken, was sie beobachtet haben; nutzen Sie die im Skript angeführten Fragen zur Nachbesprechung.

Tipps für den Unterricht

- Es ist ratsam, das Rollenspiel vorab mit dem Kind (oder gegebenenfalls den Kolleg*innen) zu üben, mit denen sie es zeigen werden. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gegenüber versteht, dass dies ein Rollenspiel ist, und er*sie sich in der Rolle wohl und sicher fühlt. Hat ein Kind die sprechende Rolle inne,

sollte es sich vorher überlegen, was es sagen möchte, damit es sofort loslegen kann, wenn das Rollenspiel beginnt.

- Unter Umständen lachen die Schüler*innen während dieser Aktivität. Vielleicht finden sie Ihr Verhalten lustig, vielleicht macht es sie nervös, schlechtes Zuhörverhalten zu sehen. Sie können die Kinder wertfrei zu ihren Reaktionen befragen, um ihnen Gelegenheit zu geben zu verstehen, warum sie über den Sketch gelacht haben. (Die Kinder können höchstwahrscheinlich nachvollziehen, dass uns mangelndes Zuhörverhalten lustig vorkommen kann, wenn es nur gespielt ist; widerfährt es uns jedoch tatsächlich, ist es nicht mehr komisch.)

Beispielskript

- *„Achtet bitte auf ... (Rollenspielpartner*in) und mich. Wir führen ein kleines Schauspiel vor; anschließend werde ich euch fragen, was euch aufgefallen ist. (Stellen Sie den Timer auf 45 Sekunden. Beginnen Sie mit dem Rollenspiel: Begrüßen Sie Ihr Gegenüber und fragen Sie, was sie*er am Wochenende unternommen hat. Beenden Sie das Rollenspiel, wenn die Zeit abgelaufen ist.)*
- *Vielen Dank. Bitte eine Runde Beifall für (Rollenspieler*innen) für die großartige Leistung.*
- *Was ist euch bei diesem Rollenspiel oder Schauspiel aufgefallen?*
- *Ist euch an meinem Verhalten etwas aufgefallen? Was habe ich getan? (Hören Sie sich die Antworten an und ermutigen Sie die Schüler*innen, das Verhalten, das sie beobachtet haben, genau zu beschreiben.*

Sagt ein Kind ‚Sie waren unhöflich‘, dann fragen Sie, durch welches Verhalten es zu diesem Schluss kommt, beispielsweise, Sie sind Ihrem Gegenüber ins Wort gefallen.‘)

- Was ist euch an der sprechenden Person aufgefallen? Wie hat diese reagiert? Wie hättet ihr euch an ihrer Stelle gefühlt?
- Fragen wir die sprechende Person: Wie hat es sich angefühlt, mit meinem mangelnden Zuhörvermögen konfrontiert zu sein? Hast du Empfindungen im Körper wahrgenommen? Hast du Gefühle oder Emotionen bemerkt?
- Welches Verhalten hätte sich die sprechende Person eurer Meinung nach von mir gewünscht?
- Wann ist es wichtig, anderen achtsam und aufmerksam zuzuhören?“

AUSTAUSCH UND REFLEXION | 12 Minuten

Achtsames Zuhören

Übersicht

In dieser Übung vergleichen die Schüler*innen, wie es sich anfühlt, wenn ihnen achtsam zugehört wird bzw. wenn dies nicht geschieht. Sie erarbeiten eine Beschreibung von achtsam zuhörendem Verhalten, bevor sie dieses paarweise praktizieren.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt einen Unterschied zwischen nicht besonders aufmerksamem Zuhören und achtsamem Zuhören.
- Achtsames Zuhören kann sich auf uns als Sprechende, Zuhörende, als ganzes Klassenzimmer und als Gemeinschaft im Gesamten auswirken.

Benötigtes Material

- dicke Filzstifte,
- eine (Armband-)Uhr oder ein Kurzzeitwecker/Timer,
- große Papierbögen mit drei Überschriften: „Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...“, „Wird mir zugehört, fühle ich mich...“ und „Achtsam zuhörendes Verhalten“.

Anleitung

- Erklären Sie, dass sie heute darüber sprechen werden, was es heißt, wirklich zuzuhören und einer Person die volle Aufmerksamkeit zu schenken.
- Bitten Sie die Kinder, Beispiele dafür zu nennen, wie es sich anfühlt, wenn ihnen nicht wirklich zugehört wird. Halten Sie die Rückmeldungen auf einem Papierbogen mit der Überschrift „Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...“ fest. Sie können auf den eben vorgeführten Sketch zu miserablen Zuhörverhalten verweisen.
- Fragen Sie, wie es sich anfühlt, wenn uns wirklich zugehört wird, wertfrei und mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Halten Sie die genannten Punkte auf einem Papierbogen mit der Überschrift „Wird mir zugehört, fühle ich mich...“ fest.
- Schauen Sie sich gemeinsam mit den Kindern die Unterschiede zwischen den beiden Listen aufmerksam an.
- Fragen Sie, wie es aussieht, jemandem aufmerksam zuzuhören. Erklären Sie, dass sie das hier in der Klasse als „Achtsames Zuhören“ bezeichnen werden. Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter der Über-

- schrift „Achtsam zuhörendes Verhalten“ fest. (Beachten Sie: Bewahren Sie diesen Bogen auf.)
- Bitten Sie zwei Kinder, dazu vor der Klasse eine Übung durchzuführen. (Sollten sich keine Freiwilligen melden, können Sie selbst achtsames Zuhören demonstrieren, während ein Kind die sprechende Rolle übernimmt.) Das sprechende Kind erzählt von einer Sache, die es gerne tut. Unterstützen Sie das zuhörende Kind darin, sich gut hinzusetzen und sich körperlich und geistig auf achtsames Zuhören vorzubereiten, bevor die Vorführung beginnt. Lassen Sie das Kind erklären, welche Verhaltensweisen es nutzen wird; ermuntern Sie es, dabei auf die Punkte zurückzugreifen, die auf dem Papierbogen festgehalten wurden. Bitten Sie die anderen Kinder, darauf zu achten, welche achtsamen Verhaltensweisen sie in dieser kurzen Vorführung beobachten können.
 - Lassen Sie die Kinder mit der Vorführung beginnen und stellen Sie den Timer auf 60 Sekunden.
 - Ist die Zeit abgelaufen, bitten Sie die beiden Kinder aufzuhören. Fragen Sie den Rest der Klasse, welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen sie beobachtet haben. Ist den Kindern etwas aufgefallen, das unter der Rubrik „Achtsam zuhörendes Verhalten“ noch fehlt, fügen Sie es dieser Liste hinzu. Weisen die Kinder auf ungutes Zuhörverhalten hin, erinnern Sie sie daran, dass sie im Moment nur nach Beispielen für gelungenes achtsames Zuhören suchen.
 - Bedanken Sie sich bei den Schüler*innen, die sich für die Vorführung zur Verfügung gestellt hatten, und lassen Sie sie auf ihre Plätze zurückkehren.
 - Lassen Sie die Schüler*innen paarweise zusammenkommen, um achtsames Zuhören zu praktizieren. Die Paare entscheiden, wer zuerst spricht bzw. zuhört. Die Sprechenden haben 90 Sekunden Zeit, um über eine Aktivität zu sprechen, die sie gerne tun, während ihre Partner*innen achtsam zuhören. Die Sprechenden können die gewählte Aktivität erklären, sie können darüber sprechen, wann sie ihr nachgehen, warum sie sie mögen, wann sie damit begonnen haben usw.
 - Lassen Sie die Kinder nach Ablauf der 90 Sekunden die Rollen tauschen: Wer zugehört hat, spricht nun, wer gesprochen hat, übt nun achtsames Zuhören.
 - Besprechen Sie die Aktivität anhand der folgenden Fragen:
 - Welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen habt ihr beobachtet?
 - Wie fühlte es sich an, dass die andere Person zuhörte? Wie fühlte es sich an, achtsam zuzuhören?
 - Was war beim achtsamen Zuhören schwierig oder herausfordernd für euch?

Tipps für den Unterricht

- Bewahren Sie die Liste zu achtsam zuhörendem Verhalten für später auf.
- Bei SEE Learning sprechen wir von achtsamem Zuhören, wenn wir aufmerksam zuhören, ohne die andere Person zu unterbrechen,

ohne abgelenkt zu sein, ohne Ratschläge zu erteilen und ohne das Gespräch auf uns selbst zu lenken. Oft achten wir beim Zuhören nur zum Teil auf die andere Person und das, was sie sagt; ein Teil unserer Aufmerksamkeit ist bei unseren eigenen Reaktionen, bei unseren Gedanken und bei dem, was wir wohl sagen werden, wenn die andere Person zum Ende kommt oder uns Gelegenheit gibt, das Wort zu ergreifen. Achtsames Zuhören bedeutet, einfach nur zuzuhören, mit ungeteilter Aufmerksamkeit und ohne zu urteilen. Wie Mitgefühl ist achtsames Zuhören nicht selbstbezogen, sondern auf das Gegenüber ausgerichtet.

- Achten Sie darauf, sich ausschliesslich auf die positiven achtsam zuhörenden Verhaltensweisen der Kinder zu beziehen, die sich freiwillig für die Demonstration vor der Klasse gemeldet haben. Lassen sich keine achtsam zuhörenden Verhaltensweisen erkennen, bitten Sie um weitere Freiwillige oder demonstrieren Sie es selbst. Kritisieren Sie das Zuhörverhalten der Schüler*innen nicht vor der ganzen Klasse; falls nötig, können Sie das in einem Einzelgespräch ansprechen.

Beispielskript

- „Nun, da wir ein Beispiel für mangelndes Zuhören gesehen haben, werden wir lernen, wie wir das vermeiden können und stattdessen achtsam zuhören.“
- Schauen wir uns nochmals an, wie es sich anfühlt, wenn uns andere NICHT zuhören. Wie fühlt sich das an? (Bitten Sie die Schüler*innen um Vorschläge und halten Sie die Rückmeldungen auf einem Papierbogen mit der Überschrift ‚Wird mir nicht zugehört, fühle ich mich...‘ fest.)

- Wie fühlt es sich an, wenn uns jemand aufmerksam zuhört? (Bitten Sie die Schüler*innen um Vorschläge und schreiben Sie die Rückmeldungen auf einen Papierbogen mit der Überschrift ‚Wird mir zugehört, fühle ich mich...‘.)
- Schauen wir uns diese beiden Listen an. Worin unterscheiden sie sich?
- Was können wir tun, um gute Zuhörer*innen zu sein? Um achtsam zuzuhören, wenn jemand spricht? Wie sieht achtsames Zuhören aus? Wie würdet ihr es beschreiben? (Sie können an die Diskussion über den Sketch zu mangelndem Zuhören erinnern, mit der Möglichkeit, an das Gegenteil der dort vorgeführten Verhaltensweisen zu denken.)
- Was können wir mit unserem Blick tun? Mit unserem Gesichtsausdruck? Unseren Händen? Unserem ganzen Körper? Unseren Gedanken? Unseren Gefühlen? (Sammeln Sie Vorschläge und unterstützen Sie die Schüler*innen darin, präzise zu beschreiben, wie sich eine achtsam zuhörende Person verhält. Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter der Überschrift ‚Achtsam zuhörendes Verhalten‘ fest.)
- Wir können Aufmerksamkeit wie einen Muskel stärken; genau so können wir auch die Fähigkeit stärken, achtsam zuzuhören, indem wir dieses Verhalten üben.
- Wir probieren das jetzt gleich aus. Ihr werdet über eine Sache sprechen, die ihr gerne tut. Überlegt mal, was ihr gerne tut. Ich werde euch gleich bitten, einem anderen Kind von dieser Aktivität zu erzählen. (Geben Sie den Kindern einen Moment Zeit.) Habt ihr alle etwas gefunden?

- (Bitten Sie nun zwei Kinder, diese Übung vor der Klasse durchzuführen und dabei Ihren Anweisungen zu folgen. Das sprechende Kind erzählt von einer Sache, die es gerne tut. Unterstützen Sie das zuhörende Kind dabei, sich gut hinzusetzen und sich körperlich und geistig auf das achtsame Zuhören vorzubereiten, bevor die Präsentation beginnt.) Gehen wir nochmal achtsames Zuhören durch: Was machst du mit deinem Körper? Was tust du mit deinen Gedanken bzw. deiner Aufmerksamkeit?
- (An den Rest der Klasse gerichtet) Lasst uns diese Vorführung genau beobachten und schauen, welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen wir erkennen können. (Stellen Sie den Timer auf 60 Sekunden und lassen Sie die beiden Kinder beginnen.)
- Vielen Dank! Welches achtsam zuhörende Verhalten habt ihr beobachtet? (Geben Sie Raum für die Vorschläge der Kinder. Werden kritische Äußerungen laut, erinnern Sie daran, dass es im Moment darum geht, welche gelungenen achtsam zuhörenden Verhaltensweisen die Kinder beobachtet haben.)
- Hat das zuhörende Kind etwas Hilfreiches getan, das noch nicht auf unserer Liste steht? (Fügen Sie die genannten Punkte der Liste hinzu.)
- Jetzt üben wir alle zu zweit. (Lassen Sie die Kinder paarweise zusammenkommen.) Ihr habt 90 Sekunden, um gemeinsam achtsames Zuhören zu üben. Wisst ihr noch: Euer Thema ist eine Sache, die ihr sehr gerne tut. Entscheidet nun, wer zuerst spricht bzw. zuerst zuhört. (Pause.)
- Wenn ich das Zeichen zum Anfangen gebe, erzählen diejenigen, die zuerst sprechen, von einer Sache, die sie gerne tun, und die Zuhörenden üben achtsames Zuhören, indem sie die Verhaltensweisen anwenden, die wir gerade besprochen haben. Ich gebe euch Bescheid, wenn 90 Sekunden um sind; dann tauscht ihr die Rollen, und das Kind, das zuerst gesprochen hat, hört jetzt zu.
- Seid ihr bereit? (Begleiten Sie die Kinder durch die Übung. Gehen Sie im Raum umher, um das Verhalten der Kinder zu beobachten.)
- Welche achtsam zuhörenden Verhaltensweisen habt ihr wahrgenommen?
- Wie fühlt es sich an, wenn euch jemand zuhört? Wie fühlt es sich an, achtsam zuzuhören?
- Was fiel euch beim achtsamen Zuhören schwer, was war herausfordernd?"

NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Hat dir gestern jemand achtsam zugehört? Kannst du dich an eine solche Situation erinnern? Wer war das? Woran hast du gemerkt, dass diese Person achtsam zuhörte?
- Hast du gestern jemandem achtsam zugehört? Erinnerst du dich daran, was dein Gegenüber gesagt oder empfunden hat?
- Jetzt, wo wir wissen, wie wir achtsam zuhören können, werden wir es hier in der Klasse öfter zusammen üben.“

Vielfalt und Gemeinsamkeiten schätzen

ABSICHT

Diese Lernerfahrung beschäftigt sich damit, in welcher Hinsicht wir uns ähneln bzw. verschieden sind. Ein neugieriges und wertfreies Erkunden von Unterschieden legt die Grundlage dafür, Diversität zu schätzen, anstatt sich vor ihr zu fürchten oder sie abzuwerten. Trotz aller Unterschiede sind wir uns in zahlreichen wichtigen und grundlegenden Aspekten gleich. Einige Beispiele dieser Gemeinsamkeiten sind: Wir haben einen Körper, der zu Empfindungen fähig ist, wir leben in Gemein-

schaften zusammen, wir haben existentielle Bedürfnisse, wir streben nach Glück, wir möchten gern freundlich behandelt werden, wir erfahren Gefühle. Diversität und Unterschiede im Kontext unserer gemeinsamen Erfahrung als menschliche Wesen zu behandeln, kann ein Verständnis dafür wecken, warum es so wichtig ist, Unterschiede anzuerkennen.

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

LERNZIELE

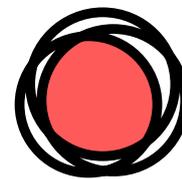
Schüler*innen werden

- erkunden, in welcher Hinsicht alle Menschen gleich sind und worin wir uns unterscheiden;
- erkennen, dass wir trotz unserer Unterschiedlichkeit Bedürfnisse und Wünsche teilen;
- einige Dinge identifizieren, die entgegen unserer Ansicht unter Umständen nicht auf alle Menschen zutreffen.

DAUER

30 Minuten

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit

BENÖTIGTES MATERIAL

- Liste zu „achtsames Zuhörendes“,
- große Papierbögen und/oder eine Tafel mit den Spalten:
 - „Worin sich die meisten Menschen gleichen.“
 - „Worin sich Menschen unterscheiden.“
- Platz für eine weitere Spalte,
- dicke Filzstifte.

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich dafür ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komme mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Schritt rein, Schritt raus

Übersicht

Über das Spiel „Schritt rein, Schritt raus“ erkunden die Schüler*innen, was sie gemeinsam haben und worin sie sich unterscheiden.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Als Menschen unterscheiden wir uns voneinander und haben gleichzeitig aufgrund unseres gemeinsamen Menschseins einiges miteinander gemein.
- Neben unserem gemeinsamen Menschsein gibt es Dinge, die jeden Menschen einzigartig machen.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

- Lassen Sie die Schüler*innen einen Kreis bilden.
- Lesen Sie die Aussagen des Skripts nacheinander vor.
- Trifft die jeweilige Aussage auf sie zu, treten die Schüler*innen in den Kreis. Trifft sie nicht zu, bleiben sie auf ihrem Platz stehen.
- Die Schüler*innen sollten diese Übung in Stille tun (und nicht diskutieren); fordern Sie die Kinder jedoch auf, sich umzuschauen und zu sehen, wer sich im Kreis befindet und wer am Rand steht. Bedanken Sie sich und lassen

Sie alle wieder zu ihrem ursprünglichen Platz zurückkehren.

- Nachdem Sie alle Aussagen vorgelesen haben, können sich die Kinder im Kreis auf den Boden setzen oder an ihre Tische zurückkehren; besprechen Sie die Aktivität mit folgenden Fragen nach:
 - *Worin unterscheiden wir uns?*
 - *Worin sind wir uns gleich?*

Tipps für den Unterricht

- Diese Übung wird um einiges wirksamer sein, wenn Sie sich zuvor Gedanken zur Diversität Ihrer Klasse machen, sei es in Bezug auf Religion, ethnische Zugehörigkeit, Wohnort, Ernährungsgewohnheiten, Familienstruktur, sozio-ökonomischen Hintergrund usw. Sie können einige der Aussagen zu Beginn der Übung mit konkreten Fragen ersetzen, die diese Unterschiede und Gemeinsamkeiten im spezifischen Kontext Ihrer Gruppe ansprechen. Achten Sie darauf, keine Fragen zu stellen, die die Schüler*innen zwingen, etwas Unangenehmes zu offenbaren. Fangen Sie mit Dingen an, die nicht für alle Schüler*innen gelten – bestimmte Vorlieben oder Aspekte ihrer Identität – und gehen Sie dann zu den Gemeinsamkeiten über, die wir im Rahmen von SEE Learning bereits erkundet haben: Gefühle, Empfindungen, Bedürfnisse, Aufmerksamkeit, freundliche Zuwendung usw.
- Für diese Übung benötigen Sie ausreichend Platz, damit die Schüler*innen einen großen Kreis bilden können. Vielleicht müssen Sie Tische beiseite räumen oder einen größeren Raum, z.B. eine Turnhalle nutzen oder ins Freie gehen.

- Alternativen: Anstatt in den Kreis zu treten und ihn wieder zu verlassen, können die Schüler*innen auch einen Stuhlkreis bilden und entsprechend aufstehen oder sitzen bleiben. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sie die Hände heben anstatt in den Kreis zu treten. Welche Methode Sie auch nutzen – achten Sie darauf, dass alle sich gegenseitig sehen können, um zu erkennen, wie ihre Mitschüler*innen die einzelnen Fragen beantworten.
- Sie können während der Übung darauf hinweisen, wer was mit wem gemeinsam hat, um die Kinder darin zu unterstützen, selbst auf diese Dinge zu achten.
- Stellen Sie nicht in Frage, warum Schüler*innen in den Kreis treten bzw. dies nicht tun. Sollten einige den Kreis bei den letzten Fragen nicht betreten, haben sie die Fragen vielleicht nicht gehört oder nicht verstanden. Wiederholen Sie die Frage, wenn das Ihrer Ansicht nach so ist, lassen Sie die Reaktionen der Schüler*innen jedoch für sich stehen ohne darüber zu urteilen.

Beispielskript

- *„Lasst uns einen Kreis bilden.*
- *Ihr werdet gleich einige Sätze oder Fragen von mir hören. Sage ich etwas, das auf dich zutrifft, dann tritt einen Schritt nach vorn, in den Kreis hinein. Trifft das, was ich sage, nicht auf dich zu, bleib einfach dort stehen, wo du bist. Achtet bitte darauf, wer mit euch zusammen in den Kreis tritt, und schaut mal, ob ihr euch das merken könnt; es wird uns bei unserer nächsten Übung helfen.*
- *Gut, fangen wir an!*

- Tritt in den Kreis, wenn du gern malst oder zeichnest. Schau dich im Kreis um und beobachte, wer das sonst noch gerne tut. Tritt wieder an den Rand zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du ein Haustier hast. Schau dich um, um zu sehen, wer noch ein Haustier hat bzw. wer keines hat. Versuche dir zu merken, wer im Kreis steht. Kehre dann wieder an deinen Platz zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn sich jemand aus deiner Familie oder bei dir zuhause vegetarisch ernährt. Danke, verlasse den Kreis jetzt wieder.
- Tritt in den Kreis, wenn jemand aus deiner Familie oder bei dir zuhause mehr als eine Sprache spricht. Danke, geh wieder an deinen Platz zurück.
- Mir fällt auf, dass immer nur einige von euch in den Kreis treten. Schauen wir mal, was passiert, wenn ich folgende Frage stelle: Tritt in den Kreis, wenn du Empfindungen in deinem Körper verspürst. Schau dich jetzt mal um. Was fällt dir auf?
- Tritt in den Kreis, wenn du dich auf etwas konzentrieren kannst, das du gerne tust. Danke, geh wieder an deinen Platz zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du eine Ressource hast, die du nutzen oder an die du denken kannst, um dich mental oder körperlich zu beruhigen. Danke, tritt nun wieder zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du essen musst, um zu überleben. Schaut mal, wer sich jetzt im Kreis befindet! Egal, wie unterschiedlich wir sein mögen – manche Bedürfnisse teilen wir alle. Danke, tretet jetzt bitte wieder zurück.
- Tritt in den Kreis, wenn du andere Menschen brauchst, um zu überleben, beispielsweise, damit du etwas zu essen und etwas zum Anziehen hast.
- Tritt in den Kreis, wenn du lieber froh bist als traurig. Ah, schaut mal! Alle (oder fast alle) sind in den Kreis getreten. Sieht so aus, als wären wir alle lieber froh als traurig. Treten wir nun wieder zurück.
- Jetzt kommt die letzte Frage: Tritt in den Kreis, wenn es dir lieber ist, dass andere freundlich zu dir sind anstatt sich böse oder gemein zu verhalten. Schaut euch um! Stehen wir alle im Kreis? Sieht so aus, als fänden wir es gut, wenn andere nett zu uns sind.
- Danke, setzt euch bitte hin.
- Worin unterscheiden wir uns? (Erinnern Sie die Kinder gegebenenfalls an die entsprechenden Sätze.)
- Worin sind wir alle gleich? (Lesen Sie die Aussagen/Fragen unter Umständen nochmals vor, um die Schüler*innen daran zu erinnern, wann alle oder fast alle in den Kreis getreten sind.)"

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Worin gleichen wir uns? Worin unterscheiden wir uns?

Übersicht

In dieser Übung erkunden die Schüler*innen, was sie miteinander gemeinsam haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Als menschliche Wesen haben wir manche Dinge gemeinsam.
- Einige Punkte, die unserer Meinung nach alle Menschen gemeinsam haben, gelten unter Umständen nicht für alle.

Benötigtes Material

- Aufstellung zu „Achtsames Zuhören“,
- große Papierbögen und/oder eine Tafel mit den Rubriken: „Worin sich die meisten Menschen ähneln“, „Worin sich Menschen unterscheiden“ und Platz für eine weitere Spalte,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Gehen Sie mit der Klasse nochmals achtsam zuhörendes Verhalten durch, bevor Sie mit dieser Übung beginnen.
- Überlegen Sie gemeinsam mit der Gruppe:
 - *„Lasst uns ein paar Punkte sammeln, die für die meisten Menschen gleich sind. (Wir alle haben einen Körper. Wir tragen Kleidung. Wir brauchen Wasser und Nahrung.)*
 - *Lasst uns nun aufzählen, worin sich Menschen unterscheiden. (Wir haben unterschiedliche Namen. Wir tragen unterschiedliche Kleidung.)* Schreiben Sie diese Punkte auf einen großen Papierbogen oder an die Tafel. Ermuntern Sie die Kinder, Dinge zu nennen, die über das hinausgehen, was sie mit bloßem Auge erkennen können.“

- Wiederholen Sie die Frage und fordern Sie die Kinder auf, zwei weitere Punkte zu nennen, in denen sich Menschen unterscheiden. Fügen Sie diese Vorschläge der Aufstellung hinzu.

- Betrachten sie die Aufstellung gemeinsam. Fragen Sie die Schüler*innen:

- *„Seid ihr alle der Meinung, dass die meisten Menschen diese Dinge gemeinsam haben? Gelten sie für die meisten Menschen? Wenn ihr dem zustimmt, hebt bitte die Hand. Stimmen ein Kind oder mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Ansicht zu erläutern.*
- *Ist dies etwas, das allen Menschen auf der Welt gemeinsam ist? Hebt die Hand, wenn ihr dieser Ansicht seid. Stimmen ein Kind oder mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Sicht zu erklären.*
- *Gibt es weitere Unterschiede, die wir der zweiten Spalte hinzufügen können?“*
- Lesen Sie die erste Liste nach der Gruppenarbeit laut vor. Halten Sie fest, welche Punkte zu unserem gemeinsamen Menschsein gehören und schreiben Sie „Gemeinsame Menschlichkeit“ auf den Papierbogen.
- Erstellen Sie eine neue Spalte mit der Überschrift: „Mein unverwechselbares Merkmal.“ oder „Was nur für mich gilt.“. Erklären Sie: Damit ist etwas gemeint, das nur für sie und für niemanden sonst gilt, beispielsweise der eigene Name. Laden Sie die Schüler*innen ein, etwas zu nennen, was an ihnen einzigartig ist. Halten Sie dies in dieser neuen Spalte fest.

Tipps für den Unterricht

- Unter Umständen kommen sensible Themen auf, wenn die Schüler*innen überlegen, was alle in der Klasse gemeinsam haben könnten; gehen Sie sorgsam damit um! Vielleicht sagt ein Kind beispielsweise: „Wir alle haben einen Vater.“ Setzen Sie kein Kind unter Druck, stellen Sie kein Kind bloß: Überlassen Sie es den Schüler*innen selbst, ob sie sich dazu äußern wollen, was auf sie zutrifft.
- Haben die Schüler*innen ein paar Dinge zusammengetragen, die die meisten Menschen gemeinsam haben, lassen Sie sie zu zweit oder zu dritt zusammenkommen, um zwei weitere Aspekte zu finden, die für fast alle Menschen gelten. Laden Sie die Kinder anschließend ein, ihre Ergebnisse mit allen zu teilen, und fügen Sie die genannten Aspekte der Aufzählung hinzu.

Beispielskript

- *„Schauen wir uns die Liste „Achtsam Zuhören“ an. Auf welches Verhalten wollen wir uns heute konzentrieren? (Geben Sie Zeit für einen Austausch.)*
 - *Gut, überlegen wir zusammen: Worin sind sich die meisten Menschen gleich? (Geben Sie Zeit für einen Austausch; halten Sie die Vorschläge der Schüler*innen an der Tafel/auf dem Papierbogen fest.)*
 - *Schauen wir, ob uns noch mehr einfällt: Vielleicht etwas, das wir nicht sofort mit bloßem Auge erkennen.*
 - *Danke, das sind tolle Vorschläge! Lasst uns nun überlegen, worin sich Menschen voneinander unterscheiden. (Geben Sie Zeit für*
- einen Austausch; halten Sie die Vorschläge an der Tafel/auf dem Papierbogen fest.)*
- *(An dieser Stelle können Sie die Schüler*innen auch zu zweit oder zu dritt zusammenkommen lassen, um weitere Ideen zu generieren.)*
 - *Können wir noch zwei weitere Punkte finden, in denen sich Menschen unter Umständen unterscheiden? (Geben Sie Zeit für einen Austausch; halten Sie die Vorschläge an der Tafel/auf dem Papierbogen fest.)*
 - *Sehr gut! Schauen wir uns jetzt alle Vorschläge auf der Liste an.*
 - *Stimmt ihr alle zu, dass die meisten Menschen diese Aspekte teilen? Gelten sie für fast alle Menschen? Wenn ihr dieser Meinung seid, dann hebt bitte die Hand. (Stimmt ein Kind oder stimmen mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie diese Kinder, ihre Position zu erklären.)*
 - *Ist diese Sache allen Menschen auf der Welt gemeinsam? Wenn ihr zustimmt, dann hebt die Hand. (Stimmt ein Kind oder stimmen mehrere Kinder nicht zu, bitten Sie sie, ihre Ansicht zu erläutern.)*
 - *Können wir dieser Liste noch andere Punkte hinzufügen, in denen wir uns unterscheiden? (Fügen Sie Ideen hinzu.)*
 - *Ich lese jetzt die Liste mit den Gemeinsamkeiten laut vor. Diese Dinge haben wir als Menschen gemeinsam. Wir können sie als Liste der ‚Gemeinsamen Menschlichkeit‘ bezeichnen. (Schreiben Sie diesen Begriff auf den Papierbogen.)*

- Jetzt eröffnen wir eine neue Spalte: ‚Was nur für mich gilt‘. (Schreiben Sie diese Überschrift auf den Papierbogen.)
- Damit sind Dinge gemeint, die nicht für alle gelten, beispielsweise der eigene Name.
- Wer möchte etwas sagen, das einzig für sie*ihn gilt? (Halten Sie die genannten Punkte in der Spalte fest.)“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Haben dich manche der Dinge, die wir alle gemeinsam haben, überrascht? Wie war das bei den Unterschieden?
- Wofür könnte es für uns als Klasse hilfreich sein zu wissen, worin wir gleich sind und worin wir uns unterscheiden?
- Könnte uns dieses Wissen helfen, freundlicher und mitfühlender miteinander umzugehen? Inwiefern? Warum?“

IDEEN FÜR EINE MÖGLICHE ERWEITERUNG

Lassen Sie die Schüler*innen zwei Poster gestalten:

- eines mit all den Dingen, die Ihre Schüler*innen miteinander und mit anderen Menschen auf der Welt gemeinsam haben,
- ein anderes mit den Dingen, die jede*n von ihnen einzigartig machen.

Hängen Sie diese Plakate im Klassenzimmer auf. Wenn Sie Besuch haben, dann bitten Sie die Gäste, die Plakate zu lesen und anschließend eine Sache zu nennen, die sie mit Ihren Schüler*innen gemeinsam haben, und etwas, das sie unterscheidet und einzigartig macht.

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 6

Mitgefühl für sich selbst und andere



Übersicht

Kleine Kinder sind in der Lage zu erfassen, dass selbst Tiere nach Wohlbefinden streben und nicht leiden möchten; Tiere suchen Nahrung, Wärme und Schutz, und gehen Fressfeinden aus dem Weg. Behandeln wir sie gut, können wir uns mit manchen anfreunden, doch sie werden vor denen fliehen, die ihnen Schaden zufügen möchten. So wie uns Menschen ist auch Tieren freundliches Verhalten und Mitgefühl lieber als Bosheit und Grausamkeit.

Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie wir lernen können, freundlicher zu uns selbst und zu anderen zu sein. Der Wunsch, freundlich und wohlwollend zu sein, reicht nicht aus, wir müssen auch wissen, wie das geht. Grundsätzlich ist dazu erforderlich, sowohl für das eigene Gefühlsleben als auch für das emotionale Erleben anderer Menschen aufmerksam zu sein. Sind die Schüler*innen in der Lage, die Gefühle und das Verhalten anderer Menschen im Kontext zu verstehen, fällt es ihnen leichter, empathisch zu sein. Das führt dazu, eine größere Verbundenheit mit anderen zu spüren und sich daher weniger isoliert und einsam zu fühlen. Andere Menschen besser zu verstehen und einen warmherzigen Umgang zu kultivieren, geht darüber hinaus damit einher, sich selbst besser zu verstehen und gut für sich zu sorgen.

Das alles überspannende Thema dieses Kapitels ist also Mitgefühl, sowohl für andere als auch für sich selbst. Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Wissenschaftler auf diesem Gebiet, definiert Mitgefühl als „ein Gefühl der Anteilnahme, das sich einstellt, wenn wir fremdem Leiden begegnen und dabei den Antrieb verspüren, etwas zu seiner Linderung beizutragen“.¹ Mitgefühl ist also erst möglich, wenn wir die Situation eines anderen Menschen erkennen und – verbunden mit einem Gefühl von Zuneigung für diese Person – in der Lage sind, empathisch zu sein. Diese Qualitäten sind auch wichtig, um Mitgefühl für sich selbst empfinden zu können. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine der international bedeutendsten Expert*innen auf diesem Gebiet, schreibt: Mitgefühl bedeutet, „angesichts persönlicher Misserfolge freundlich und verständnisvoll zu sein“.² Es ist wichtig, Schüler*innen schon früh darin zu unterstützen, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, da sie einen Lebensabschnitt beginnen, in dem sie zunehmend und auf unterschiedlichste Weise von Lehrpersonen, Eltern, Betreuer*innen und Gleichaltrigen beurteilt werden. Für die Kinder ist es entscheidend zu lernen, dass Rückschläge, die sie im Unterricht oder im Leben erfahren, nicht bedeuten, dass sie als Person weniger wert sind, sondern als Lernerfahrung für ihre weitere Entwicklung dienen können.

¹ Jinpa, Thupten. Mitgefühl. Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen. O.W. Barth (2016)

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

Die Lernerfahrungen 1 und 2 stellen Mitgefühl für sich selbst vor und zeigen, dass sich zahlreiche der Verhaltens- und Redeweisen, mit denen wir Freund*innen in schwierigen Momenten unterstützen, auch dazu eignen, uns selbst zu ermutigen und beizustehen. Die Schüler*innen werden bestärkt, eine „Geisteshaltung des Wachstums“ zu kultivieren, die anerkennt, dass Lernen Zeit braucht; Rückschläge sind natürlich und von daher kein Grund aufzugeben und sich selbst schlechtzumachen. Unrealistische Erwartungen aufzugeben (dass uns beispielsweise alles leicht fallen wird, dass wir überall die Ersten oder die Besten sind, dass wir nie scheitern oder Rückschläge erfahren) ist zentral für Mitgefühl für sich selbst: Es untergräbt die Grundlage für die Selbstkritik und den niedrigen Selbstwert, die entstehen können, wenn die Schüler*innen mit Widrigkeiten konfrontiert sind.

Die Lernerfahrungen 3 und 4 wenden sich Mitgefühl für andere zu. Damit Mitgefühl entstehen kann, müssen wir die Bedürfnisse anderer Menschen erkennen und eine gewisse emotionale Verbundenheit mit ihnen empfinden. Wie im Konzept von SEE Learning dargelegt ist, hängt Mitgefühl von Gewahrsein ab und führt dazu, sich für andere einzusetzen.

Lernerfahrung 3 erkundet dies anhand einer Geschichte zu Mitgefühl und Versöhnlichkeit; sie handelt von drei Freund*innen, die von einem Jungen namens Teddy schikaniert werden und entsprechend wütend auf ihn sind. Später erfahren sie jedoch von Teddys familiären Umständen und entwickeln Empathie mit ihm. Schließlich entscheiden sie sich dafür, Teddy zu verzeihen und ihm ihre Freundschaft anzubieten.

Diese Lernerfahrung stellt einige zentrale Konzepte von Versöhnlichkeit und Mitgefühl vor. Versöhnlichkeit erfordert, negative Gefühle einer anderen Person gegenüber loszulassen, und dies fällt uns leichter, wenn wir die Situation dieses Menschen im Kontext begreifen. Darüber hinaus wird gezeigt, dass „aktives Mitgefühl“ ein Gefühl der Verantwortung für die andere Person umfasst, was letztendlich bedeutet, sich dafür zu entscheiden, ihr zu helfen.

Mitgefühl und Wohlwollen bedeuten jedoch nicht, sich mit allem abzufinden, zu allem „ja“ zu sagen oder anderen alles zu geben, wonach sie verlangen, ohne an die Folgen für sie oder für sich selbst zu denken. Es ist entscheidend, dass die Schüler*innen auch diesen Aspekt begreifen, denn in dieser Form kann Mitgefühl selbst-destruktiv werden. Mitgefühl muss mit einem feinen Unterscheidungsvermögen einhergehen. Wenn es einer Person Schaden zufügen würde, ihr das zu geben, wonach sie verlangt, dann gebietet unser Mitgefühl, in dieser Situation „nein“ zu sagen.

Die letzte Lernerfahrung zeigt demnach Situationen, in denen Mitgefühl bedeutet, „nein“ zu sagen oder Grenzen zu ziehen. Als Beispiel dient eine Lehrkraft, die den Schüler*innen erklärt,

sie dürften nicht auf Bäume klettern, weil sie sich verletzen könnten. Die Schüler*innen erkunden, inwiefern es manchmal nötig ist, anderen die Stirn zu bieten; es kann auch ein Akt von Mitgefühl sein, wenn Erwachsene zu ihrer eigenen Sicherheit und ihrem eigenen Wohlbefinden Grenzen setzen.

Frühere Kapitel sprachen bereits von einer Ethik der Zurückhaltung im Sinne von sich davon abhalten, anderen Menschen Schaden zuzufügen. Im vorliegenden Kapitel wird eine weitere Ebene von Ethik eingeführt: eine Ethik der Fürsorge. Richtig verstanden und mit feinem Unterscheidungsvermögen angewandt, fördert aufrichtige Fürsorge für sich selbst und andere ganz natürlich Glück und Gedeihen. Auf der Basis dieser Fürsorge für die langfristigen eigenen Interessen sowie die Interessen anderer können neben Mitgefühl und Versöhnlichkeit zahlreiche andere Qualitäten wie Großzügigkeit, Selbstdisziplin, Aufrichtigkeit, Integrität, Liebe usw. entwickelt werden.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Viele der Fertigkeiten und Praktiken, die im Rahmen von SEE Learning vermittelt werden, sind tatsächlich Praktiken von Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Die resilienzfördernden Fertigkeiten aus Kapitel 2 – sich erden, Ressourcen nutzen und Soforthilfe-Strategien – bedeuten, Mitgefühl für sich selbst zu praktizieren. Die eigenen Gefühle zu steuern kann ebenso Mitgefühl für sich selbst bedeuten wie Versöhnlichkeit, da es uns von negativen Emotionen befreit, die unser Glück und unseren inneren Frieden stören. In gleicher Weise können achtsames Zuhören und Aufmerksamkeit für andere mitfühlendes und freundliches Handeln darstellen. Weisen Sie darauf hin, welche Fertigkeiten die Schüler*innen bereits entwickelt haben, und machen Sie diese Kompetenzen als mitfühlende Taten sich selbst und anderen gegenüber kenntlich; so können die Schüler*innen erkennen, wie sie Mitgefühl für sich selbst und für andere bereits praktizieren, und werden dazu angeregt, sich in diesen Bereichen noch mehr zu engagieren.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Lehrpersonen sind manchmal extrem hohen Erwartungen ausgesetzt, die sowohl von der Außenwelt als auch von sich selbst an sie gerichtet werden. Sie können diese Zeit nutzen, um Ihrem eigenen inneren Monolog auf den Grund zu gehen. Wann sprechen Sie sich selbst Mut zu, wann nehmen Sie negative Selbstbotschaften wahr? Richten Sie unrealistische Erwartungen an sich selbst oder an Ihre Schüler*innen? Falls ja: Wie können Sie diese realistischer gestalten? Welche mitfühlenden Praktiken sich selbst und anderen gegenüber üben Sie bereits? Wie könnten Sie diese Praktiken ausbauen und sie öfter tun oder ihnen etwas hinzufügen?

Weiterführende Literatur und Ressourcen

- Kristin Neffs Buch: *„Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (William Morrow, 2015)“*, ist eine ausgezeichnete Einführung der führenden Forscherin zum Thema Selbstmitgefühl. Neffs Website enthält ebenfalls eine Reihe von hilfreichen Ressourcen: www.self-compassion.org
- Jinpa, Thupten: *„Mitgefühl. Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen“* (O.W. Barth, 2016). Vor allem der Abschnitt zu Mitgefühl mit sich selbst ist für dieses Kapitel von SEE Learning relevant.

Zwei Bücher mit Geschichten zu Vergebung und Mitgefühl, die nützlich sein könnten, falls sie in Ihrer Sprache erhältlich sind:

- *„Der verzeihende Löwe“* von Efrat Haddi.
- *„Freunde durch Sand und Stein“* von A.M. Marcus und Lizbeth Jane Amantillo.

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 6** von SEE Learning beginnt: „Mitgefühl mit sich selbst und anderen“

In diesem Kapitel wird ihr Kind Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere praktizieren. Es setzt sich damit auseinander, wie es mit positiven Selbstbotschaften freundlich zu sich selbst sein kann, und erkundet, wie Absicht und Motivation mit mitfühlendem Handeln zusammenhängen. Es erforscht Versöhnlichkeit als das Loslassen negativer Gefühle füreinander und schaut sich an, wie es die Bereitschaft zu Vergebung und Mitgefühl fördert, wenn ein Verständnis für die Gefühle und Lebensumstände anderer Menschen besteht.

Üben zu Hause

Es ist hilfreich, mit Ihrem Kind zu klären, was Mitgefühl mit sich selbst und Mitgefühl mit anderen für es bedeutet, während es dieses Kapitel durchläuft. Sie könnten ihrem Kind zudem von einer Situation erzählen, in der Sie selbst jemandem verziehen haben, obwohl es Ihnen schwerfiel, und dies zu größerer Zufriedenheit und Wohlbefinden führte.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück.
- **Kapitel 2** untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- **Kapitel 3** befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, um Einsicht in uns selbst zu gewinnen.
- **Kapitel 4** untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.
- **Kapitel 5** widmete sich dem Thema, Unterschiede wertzuschätzen und unsere gemeinsame Menschlichkeit anzuerkennen. Es stellte zudem die Praxis vor, achtsam zuzuhören.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch).

Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen.

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber – Teil 1

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung beschäftigen sich die Schüler*innen mit positiven und negativen Selbstbotschaften, vor allem in Form von Selbsturteilen und Selbstkritik angesichts von Hindernissen oder Herausforderungen. Anhand einer Geschichte setzen sie sich damit auseinander, dass es vollkommen normal ist, neuen Aufgaben nicht sofort voll und ganz

gewachsen zu sein und machen sich bewusst, dass solche Herausforderungen durch Übung und mit der Unterstützung von anderen bewältigt werden können.

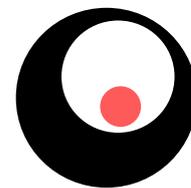
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich mit dem Konzept von positiven (hilfreichen) und negativen (nicht hilfreichen) Botschaften an sich selbst und andere befassen;
- die Idee erkunden, sich selbst so freundlich und aufmunternd zu begegnen wie einer*inem Freund*in.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

**Selbstmitgefühl**

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papierbögen oder Tafel,
- dicke Filzstifte,
- die Geschichte „Nelson der Fotograf“ (hier enthalten),
- Karten mit der Aufschrift „Positiv“ und „Negativ“ (hier enthalten),
- drei Puppen oder Marionetten, die Nelson, Theresa und Teddy darstellen (oder Ausdrücke der drei hier enthaltenen Bilder).

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, das dir erlaubt, dich besser, sicherer und froher zu fühlen.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Inneren? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge

zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 10 Minuten

Resiliente Zone

Übersicht

In dieser Präsentation und Diskussion hören und besprechen die Schüler*innen eine Geschichte, wie Nelson mit Versagen umgeht und wie wir in solchen Situationen uns selbst und anderen gegenüber freundlich sein können.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können andere ermutigen, wenn sie vor Herausforderungen stehen, und wir können auch uns selbst durch freundliche Selbstgespräche unterstützen.

Benötigtes Material

- Nelson: Die Geschichte eines Fotografen.

Anleitung

- Lesen Sie die Geschichte vor.
- An den mit einem Sternchen (*) bezeichneten Punkten, können Sie Fragen stellen, wie zum Beispiel: Welche Emotionen könnte Nelson im Moment empfinden?
- Was denkt Nelson im Moment über sich selbst? Sind das freundliche oder unfreundliche Gedanken?
- Schließen Sie mit einer Diskussion über negativen und positiven inneren Dialog oder „Selbstgespräche“.

Tipps für den Unterricht

Keine.

Beispielskript

- „Ich werde eine Geschichte von Nelson dem Fotografen vorlesen.
- Wir haben schon mehrmals von Nelson gehört. Was wissen wir bisher über ihn? (Antworten erfragen.)
- Während ich die Geschichte lese, werde ich an einigen Punkten innehalten und euch fragen, was Nelson und seine Freundin Theresa eurer Meinung nach fühlen oder denken könnten.
- (Lesen Sie das Drehbuch.)
- Wir haben viel gelernt, warum es wichtig ist, freundlich anstatt gemein zu sein. Und wir haben verschiedene Arten gelernt, freundlich und liebenswürdig zueinander zu sein.
- War Theresa in der Geschichte freundlich oder unfreundlich zu Nelson? Wie kommt ihr darauf?
- War Nelson in dieser Geschichte wohlwollend oder unfreundlich zu sich selbst? Wie kommt ihr darauf?
- Nelson hat sich selbst kritisiert, anstatt sich selbst zu ermutigen. Er war in negative Selbstgespräche verstrickt. Negative Selbstgespräche sind nicht hilfreich, denn sie machen die Sache nur noch schwieriger.
- Was könnte ein guter Freund oder Freundin zu Nelson sagen, um ihn zu ermutigen? (Antworten erfragen.)
- Ja, das sind freundliche und hilfreiche Gedanken. Nelson kann diese Dinge auch zu

sich selbst sagen. Das nennt man ein positives Selbstgespräch.“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Positive Botschaften

Übersicht

In diesem Austausch geht es darum, ob wir uns selbst freundlich und wohlwollend begegnen können und wie das aussehen könnte. Wir können lernen, negative innere Monologe und deren ungute Effekte wahrzunehmen. Wir können auch lernen, uns selbst so freundlich und wohlwollend wie einem*einer Freund*in zu begegnen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können Freund*innen, die mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, positiv unterstützen.
- Wir können uns selbst positiv unterstützen, wenn wir vor Schwierigkeiten stehen.

Benötigtes Material

- Papierbögen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Nutzen Sie Puppen/Marionetten oder die beiden Bilder.
- Nelson sagt: „Ich habe versucht, ohne Stützräder Fahrrad zu fahren, und es nicht geschafft. Ich werde es nie lernen.“ Theresa ist die andere Puppe. Könnte sie etwas sagen, damit Nelson sich besser fühlt? Was könnte sie sagen? Zeigen Sie Nelson in besserer Stimmung; er bewegt sich fröhlich. Wenn wir etwas Hilfreiches sagen, nennen wir das positive Botschaften (schreiben Sie den Begriff an die Tafel). Nun kommt Teddy vorbei und

meint: „Stimmt, du wirst nie lernen, Fahrrad zu fahren.“ Jetzt sieht Nelson traurig aus. Halten Sie inne. Was ist gerade geschehen? Lassen Sie die Kinder erzählen. Das ist ein Beispiel für negative Botschaften (schreiben Sie diesen Begriff an die Tafel).

- Spielen Sie die Geschichte nochmals durch. Nelson kommt an und zweifelt an sich. Was sagt er wohl zu sich selbst? Das sind innere Monologe oder Selbstbotschaften. Selbstbotschaften können positiv oder negativ sein.
- Besprechen Sie mit Ihren Schüler*innen den Unterschied zwischen positiven (hilfreich, zutreffend, wohlwollend, ermutigend) und negativen (nicht hilfreich, unzutreffend, unfreundlich, entmutigend) Botschaften.
- Fragen Sie, ob wir positive Selbstgespräche führen könnten, wenn wir uns mit einer Schwierigkeit konfrontiert sehen.

Tipps für den Unterricht

In diesem Alter kennen vielleicht noch nicht alle Kinder negative Selbstbotschaften, und womöglich empfinden nicht alle misslungene Unterfangen als Versagen oder als extrem entmutigend. Dennoch sind sie meist durchaus in der Lage, negative Selbstbotschaften bei anderen wahrzunehmen (wenn sie beispielsweise sehen, wie sich ein Kind mit etwas schwer tut, und dann hören, wie es sich entmutigt dazu äußert); dies ist wichtig, um Empathie mit anderen zu empfinden sowie mit sich selbst empathisch zu sein, wenn es ihnen zukünftig selbst einmal so ergehen sollte.

Beispielskript

- *„Wir haben uns viel damit beschäftigt, warum es wichtig ist, freundlich zu sein, und haben*

unterschiedliche Arten und Weisen kennengelernt, einander freundlich zu begegnen.

- *Stellt euch vor, gute Freund*innen oder jemand aus eurer Familie versuchen etwas tun, doch es gelingt ihnen nicht. Vielleicht sollten sie auf einer Party Fotos machen, und keines der Bilder ist etwas geworden; deswegen geht es ihnen jetzt richtig schlecht.*
- *Was könnten wir sagen, um ihnen Wohlwollen zu vermitteln und sie darin dazu unterstützen, weniger traurig zu sein? Wie könnten wir sie aufmuntern?*
- *Hilfreiche und freundliche Dinge zu sagen, können wir als ‚positive Botschaften‘ bezeichnen. (Schreiben Sie die Begriffe ‚positiv‘ und ‚freundlich‘ an die Tafel.) ‚Positiv‘ bedeutet in diesem Zusammenhang hilfreich, wohlwollend, freundlich und nützlich.*
- *Haben wir schon etwas gelernt, das uns zeigt, wie wir uns in einer solchen Situation hilfreich verhalten?*
- *Andere zu entmutigen oder gemeine oder nicht zuträgliche Dinge zu ihnen zu sagen, nennen wir ‚negative Botschaften‘. Negativ ist das Gegenteil von positiv. (Schreiben Sie das Wort ‚negativ‘ an die Tafel.)*
- *Meint ihr, wir können auch mit uns selbst positive und negative Gespräche führen?*
- *Wie sieht es aus, wenn uns selbst etwas misslingt und wir uns deswegen schlecht fühlen? In so einer Situation sage ich mir im Innern vielleicht Sachen wie: ‚Ich taue nichts, ich werde das nie schaffen!‘ Manchmal wird es sogar noch schlimmer, und ich denke mir womöglich: ‚Ich bin zu nichts zu gebrauchen!‘*

- *Anstatt mich mehr anzustrengen oder weiter zu üben, gebe ich dann womöglich einfach auf. Vielleicht komme ich mir eine Zeitlang sogar wie ein*e Versager*in vor. Meint ihr, so etwas könnte manchmal geschehen?*
- *Das sind keine netten Sachen, die ich da zu mir sage. Diese Dinge würde ich zu Freund*innen nicht sagen. Sie sind noch nicht einmal wahr.*
- *Sind das positive oder negative Selbstbotschaften, wenn ich solche Dinge zu mir sage?*
- *Wenn ich hingegen freundlich zu mir bin, so wie zu Freund*innen, die Schwierigkeiten haben, dann ist das positiv.*
- *Wir lesen jetzt eine Geschichte über Nelson und Theresa; ich möchte, dass ihr darauf achtet, wann die beiden Kinder negative oder positive Botschaften aussenden.“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Nelson der Fotograf

Übersicht

Diese Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse lädt die Schüler*innen ein, über Scheitern nachzudenken und zu überlegen, wie wir uns selbst und anderen in solchen Momenten freundlich begegnen können.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Manchmal sind wir entmutigt, wenn uns etwas nicht so gelingt, wie wir uns das vorgestellt hatten.
- Mit neuen Aufgaben Schwierigkeiten zu haben, ist normal; mit der Unterstützung

von anderen und mit Übung lassen sich diese Anforderungen oft bewältigen.

Benötigtes Material

- Ausdrucke der Karten mit der Aufschrift „Positiv“ bzw. „Negativ“ am Ende dieser Lernerfahrung (Sie können auch selbst welche anfertigen.).

Anleitung

- Lesen Sie den ersten Teil der nachfolgenden Geschichte. Bitten Sie die Schüler*innen, die Hand zu heben, wenn sie hören, wie jemand einer anderen Person oder selbst positive oder negative Botschaften vermittelt.
- Fragen Sie die Schüler*innen, worin die negative oder positive Botschaft ihrer Meinung nach besteht.
- An Stellen, die mit einem Sternchen (*) markiert sind, können Sie innehalten und folgende Fragen stellen:
 - Was denkt Nelson eurer Meinung nach gerade?
 - Wie fühlt sich Nelson eurer Meinung nach gerade?
 - Wie fühlen sich die anderen in der Geschichte eurer Meinung nach in diesem Moment? Was denken sie?
 - Vermittelt jemand in diesem Moment positive oder negative (Selbst-) Botschaften?
- Haben Sie den ersten Teil zu Ende gelesen, lassen Sie die Schüler*innen beschreiben, was bisher geschah und wie es ihrer Meinung nach weitergeht.
- Lassen Sie einige Kinder eine mit „positiv“

bzw. „negativ“ überschriebene Karte wählen und konkrete Beispiele dafür nennen, was sie in diesem Moment sagen könnten.

- Lesen Sie den zweiten Teil der Geschichte; gehen Sie dabei wie oben beschrieben vor.
- Schließen Sie die Übung mit den untenstehenden Fragen ab; sie regen die Schüler*innen an, sich zu überlegen, wie sie angesichts von Schwierigkeiten mit positiven Selbstbotschaften freundlich und ermutigend mit sich umgehen können.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die Geschichte auch mit Puppen darstellen.
- Sie können die freundlichen Worte, die die Schüler*innen für Nelson finden, auf einem Plakat festhalten, wenn Sie möchten, und als Ressource im Klassenzimmer aufhängen. Die Sätze allgemeingültig formulieren, so dass sie auf die meisten Situationen anwendbar sind, wie zum Beispiel: „Du kannst es einfach jetzt noch nicht so gut.“

GESCHICHTE: „Nelson der Fotograf“

Beispielskript

„Diese Geschichte handelt von Nelson und Theresa. Achtet bitte darauf, wann die beiden negative oder positive Botschaften aussprechen. Diese Botschaften können an eine andere Person oder an sich selbst gerichtet sein. Hebt die Hand, wenn jemand in der Geschichte eurer Ansicht nach eine negative oder positive Botschaft an sich selbst oder eine andere Person richtet. Ich werde an manchen Stellen innehalten und euch fragen, was die Kinder in der Geschichte

eurer Meinung nach gerade denken oder empfinden.“

Teil 1

„Nelson ging zu Theresas Geburtstagsparty und freute sich schon sehr. Viele Kinder waren gekommen; er kannte zwar nicht alle, doch er kannte Theresa. Sie hatte ihn schon letztes Jahr eingeladen, also wusste er, dass ihn leckeres Essen, jede Menge Kuchen und viele lustige Spiele erwarteten. Am meisten freute er sich darauf, mit Theresa und seinen anderen Freund*innen zu spielen.*

Nelson aß gerade ein Stück Kuchen, als er sah, wie Theresas Vater Fotos mit einer Kamera machte. Nelson wollte schon immer mal einen Fotoapparat ausprobieren, aber bisher hatte er noch nie Gelegenheit dazu gehabt.

„Kann ich damit ein paar Bilder machen?“ fragte er.

„Weißt du denn, wie man mit einer Kamera umgeht?“ fragte Theresas Vater.

„Ja“, gab Nelson zurück, obwohl er nicht wirklich wusste, wie er den Apparat bedienen sollte. Leute machten ständig Fotos, es würde schon nicht so schwierig sein.

Theresas Vater gab ihm den Fotoapparat und zeigte ihm, wie er ihn halten sollte. „Drück einfach hier drauf, um ein Foto zu machen; achte darauf, die Kamera auf das zu richten, was du fotografieren möchtest, und schau, dass du die Schärfe richtig einstellst, sonst sind die Bilder hinterher verschwommen. Und mach auf alle Fälle ein Foto von Theresa, wenn sie die Kerzen auf ihrer Torte ausbläst.“

*„Geht klar!“ sagte Nelson selbstsicher. Den Rest der Party rannte er mit der Kamera in der Hand herum und machte Fotos von seinen Freund*innen.**

Dann kam der Moment, an dem Theresa sich etwas wünschen und die Kerzen auf ihrer Torte ausblasen sollte; in ihrer Familie hatte das Tradition. Theresas Vater schaute sich nach Nelson um, weil dieser ein Foto davon machen sollte. Doch Nelson war nicht aufzufinden – er war draußen und spielte Fußball.“*

Teil 2

„Als die Party zu Ende war und alle sich auf den Weg machten, gab Nelson Theresas Vater die Fotokamera zurück.

*„Wollen wir uns die Bilder ansehen?“ schlug Theresas Vater vor. Sie schauten sie zusammen an, und Nelson erkannte, dass alle verschwommen waren. Kein einziges war etwas geworden. Dann fiel ihm ein, dass er vergessen hatte, ein Foto von Theresa mit ihrer Torte zu machen.**

„Oh nein“, dachte Nelson bei sich, „ich habe es komplett vermasselt. Theresa will jetzt bestimmt nicht mehr mit mir befreundet sein.“

*Als er wenig später nachhause ging, war ihm immer noch elend zumute. Er dachte bei sich: „Warum mache ich immer alles falsch?“ **

*Am nächsten Tag in der Schule versuchte er, Theresa aus dem Weg zu gehen. Er wusste, sie würde wütend auf ihn sein.**

Am Nachmittag kam sie jedoch direkt auf ihn zu. „Hallo, Nelson“, sagte sie, „danke, dass du zu meiner Party gekommen bist.“

*„Es tut mir leid wegen der Fotos“, entschuldigte sich Nelson, „ich hab’s wieder mal vermasselt. Ich kriege nie etwas richtig hin.“**

„Ist nicht schlimm. Es haben noch ein paar andere Leute Fotos gemacht“, entgegnete Theresa. „Ich fand deine Bilder lustig. Vielleicht wirst du später mal Fotograf.“

„Aber ich mache das fürchterlich“, sagte Nelson. „Ich kann das überhaupt nicht. Ich hab die Fotos gesehen, und sie waren schrecklich.“

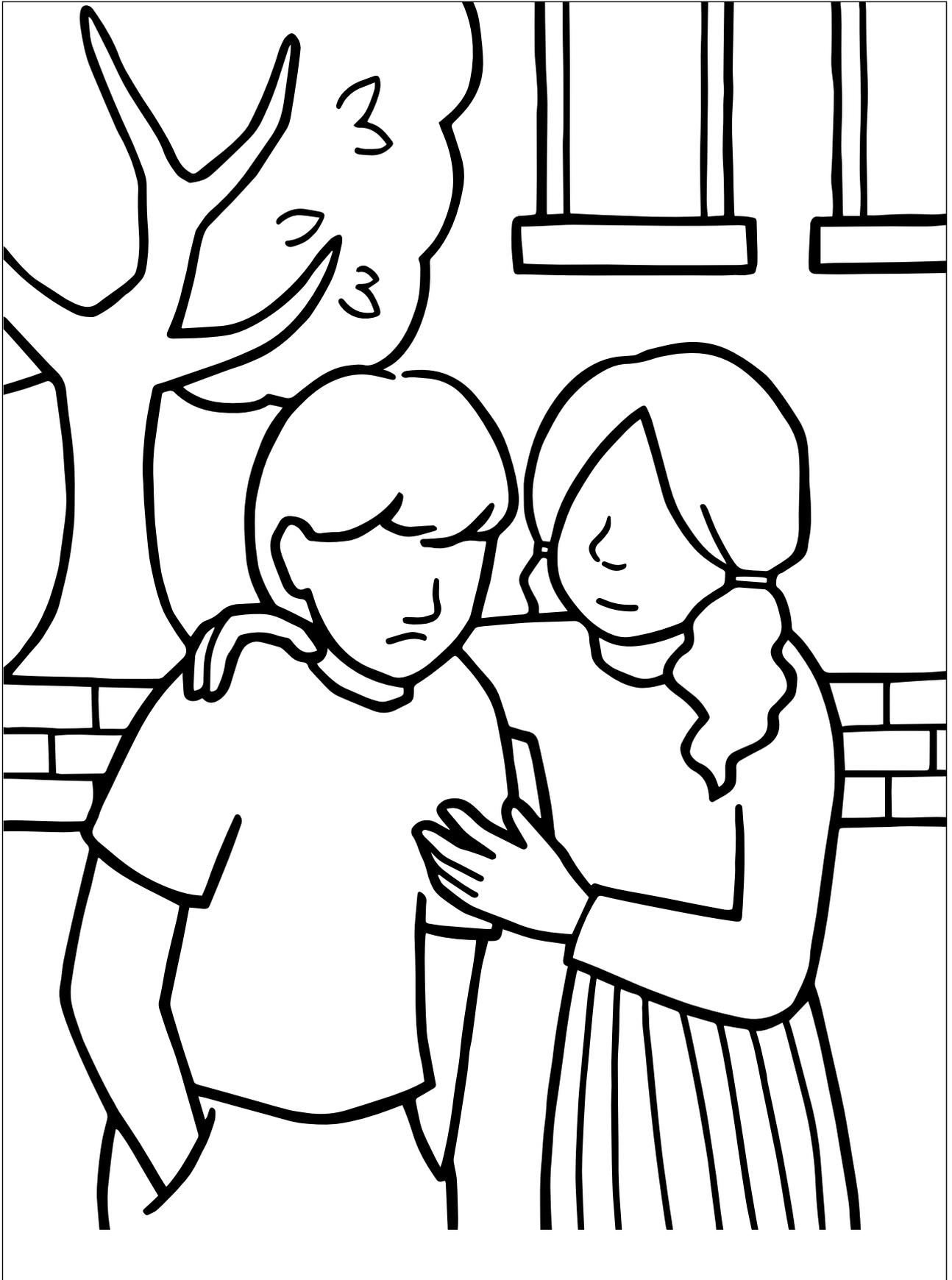
„Nimm es dir nicht so zu Herzen. Es ist anfangs gar nicht so leicht, Fotos zu machen“, erwiderte Theresa. „Mein Vater hat’s mir gezeigt, und es braucht eine Weile, bis du es raus hast. Möchtest du nochmal vorbeikommen und wir üben zusammen?“

„Meinst du wirklich, ich könnte das lernen?“ fragte Nelson.

*„Natürlich kannst du das, du musst nur üben!“ meinte Theresa.**

Nelson dachte ein wenig nach, dann sagte er: „Wahrscheinlich hatte ich einfach keine Ahnung, wie es geht. Ich dachte, Fotografieren wäre viel einfacher. Aber wenn du es mit der Zeit gelernt hast, Theresa, dann kann ich es doch eigentlich auch lernen, nicht wahr? Also gut, ich werd’s probieren!““





AUSTAUSCH

- *„Warum dachte Nelson, er könne nie lernen, gute Fotos zu machen?“*
- *Warum dachte Theresa, Nelson könnte ein guter Fotograf werden?*
- *Was dachte Nelson bei sich, als er merkte, dass alle Fotos, die er gemacht hatte, verschwommen waren?*
- *Wie reagierte Theresa auf die unscharfen Fotos? Was sagte sie zu Nelson?“*
- *Was würde der netteste Mensch auf der Welt zu Nelson sagen? (Vgl. nachstehende Beispiele.)*
 - *Du hast einen Fehler gemacht.*
 - *Nächstes Mal wirst du es besser machen.*
 - *Wenn du übst, kannst du lernen, gute Fotos zu machen.*
 - *Du bist kein schlechter Mensch, du bist einfach noch kein guter Fotograf.*
- *Wie könnte Nelson sich selbst aufmuntern, wenn weder Theresa noch der netteste Mensch der ganzen Welt zur Stelle sind, um ihn zu ermutigen. Was könnte er zu sich selbst sagen? (Vgl. nachfolgende Beispiele.)*
 - *Ich habe einen Fehler gemacht.*
 - *Nächstes Mal mache ich es besser.*
 - *Wenn ich es übe, dann kann ich lernen, gute Fotos zu machen.*
 - *Ich bin kein schlechter Mensch, ich bin einfach noch kein guter Fotograf.*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Fällt euch ein Beispiel ein, wo eine Sache zuerst richtig schwierig für euch war, ihr aber mit der Zeit und durch Übung immer besser darin wurdet?“*
- *Welche ermutigenden Dinge könnten wir uns sagen, wenn etwas schwierig für uns ist?*
- *Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest?“*

POSITIV

NEGATIV

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung erkunden die Schüler*innen, wie sie liebevoll und freundlich mit sich selbst umgehen können, so wie sie es bei guten Freund*innen oder einem Mitglied ihrer Familie tun würden, vor allem angesichts von Schwierigkeiten oder widrigen Umständen. Diese Lernerfahrung sollte möglichst umgehend auf die vorhergehende

Lernerfahrung folgen, in der es um positive und negative (Selbst-) Botschaften ging.

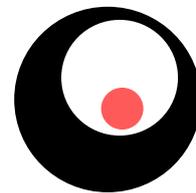
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich mit der Idee beschäftigen, sich selbst eine gute Freundin oder ein guter Freund zu sein;
- freundliche Gesten anderen gegenüber erkunden, die sie sich auch selbst entgegenbringen könnten.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

**Selbstmitgefühl**

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papier,
- Zeichenutensilien.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; achte einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Innern? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 8 Minuten

Sich selbst ein guter Freund bzw. eine gute Freundin sein

Übersicht

Diese Übung lädt die Schüler*innen ein, gemeinsam zu überlegen, wie sie einem verzagten Mitmenschen warmherzig begegnen könnten, und einige dieser Möglichkeiten anschließend zu zweit durchzuspielen. Danach erkunden sie, was sie für sich selbst tun können und welche positiven Botschaften sie sich selbst vermitteln können, wenn gerade keine Freund*innen verfügbar sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Es gibt spezifische Dinge, die wir sagen oder tun können, um einen anderen Menschen in einem Moment von Verzagtheit zu ermutigen und ihm beizustehen.
- Einige dieser Dinge können wir uns auch selbst sagen oder für uns selbst tun, wenn wir verzagt und mutlos sind.

Benötigtes Material

Keines

Anleitung

- Bitten Sie die Schüler*innen, sich zwei gut befreundete Kinder vorzustellen. Erinnern sie an die Geschichte „Nelson der Fotograf“, die sie kürzlich vorgelesen haben, und die Freundschaft zwischen Nelson und Theresa.

- Fragen Sie die Schüler*innen, auf welche Weise wir unseren Freund*innen freundlich begegnen können, wenn diese traurig oder unglücklich sind oder vor einer schwierigen Herausforderung stehen, so wie Nelson das erlebt hat. Was könnten wir empfinden, sagen oder tun, wenn wir sehen, dass unsere Freund*innen unglücklich sind?
- Halten Sie die Vorschläge der Kinder unter den Überschriften „Empfinden“, „Sagen“ und „Tun“ fest.
- Bitten Sie um zwei Freiwillige. Ein Kind spielt die verzagte Rolle – so wie sich Nelson fühlte, als er sah, dass keines seiner Fotos etwas geworden war. Das andere Kind verhält sich wie Theresa, die ihren Freund ermutigt. Bitten Sie das Kind in der ermutigenden Rolle, sich etwas aus den Spalten „Sagen“ oder „Tun“ auszuwählen und das mit seinem Gegenüber durchzuspielen. Fragen Sie anschließend das Kind in Nelsons Rolle, wie es sich anfühlt, auf diese Weise ermutigenden Zuspruch zu erhalten. Wiederholen Sie das drei- bis viermal mit verschiedenen Freiwilligen.
- Weisen Sie darauf hin, dass unsere Freund*innen nicht immer zur Stelle sind. Fragen Sie, ob wir einige dieser Dinge auch für uns selbst tun könnten, wenn keine Freund*innen in der Nähe sind. Verweisen Sie als Beispiel bei Bedarf nochmals auf Nelson.
- Setzen Sie ein Häkchen neben die Dinge, die wir uns selbst sagen, selbst empfinden und selbst für uns tun können.
- Fragen Sie, ob wir dieser Liste noch etwas hinzufügen können. Was könnten wir sagen,

empfinden oder tun, um uns selbst freundlich und wohlwollend zu begegnen, wenn wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind?

Tipps für den Unterricht

Sie können die Zweierübung auch zuerst mit einem Kind zusammen vormachen, um den Schüler*innen ein klares Beispiel zu vermitteln.

Beispielskript

- *„Erinnert ihr euch an die Geschichte ‚Nelson der Fotograf‘, die wir bei unserem letzten Treffen gehört haben? Darin ging es um eine Geburtstagsfeier, eine Fotokamera und um Nelson und Theresa.*
- *Wie reagierte Theresa, als sie Nelsons Fotos sah? (Hören Sie sich die Antworten der Schüler*innen an.) Theresa war eine gute Freundin und sagte nette Sachen zu Nelson, um ihm zu helfen.*
- *Stellt euch jetzt mal vor, ihr steckt in Nelsons Haut und fühlt euch elend, weil ihr nur verschwommene Fotos von der Party gemacht haben. Was würdet ihr in einer solchen Situation von guten Freund*innen gern hören? (Hören Sie sich die Antworten der Schüler*innen an und halten Sie die Vorschläge in den Spalten mit der Überschrift ‚Sagen‘ bzw. ‚Tun‘ fest.) Okay, schauen wir nochmal gemeinsam, was gute Freund*innen sagen oder tun könnten, um uns zu unterstützen, wenn wir traurig oder mutlos sind. (Lesen Sie die Antworten erneut vor.)*
- *Lasst uns nun schauen, ob wir diese Ideen praktisch umsetzen können. Ich brauche zwei Freiwillige für einen Sketch. Ein Kind spielt die Rolle des Kindes, das die Fotos von der Party vermasselt hat. Es hat einen Fehler*

gemacht und ist deswegen unglücklich. Die andere Rolle ist die einer guten Freundin oder eines guten Freundes. Kannst du dir in dieser Rolle bitte etwas aus der Liste, die wir eben zusammengetragen haben, aussuchen und es durchspielen? Lasst uns beobachten, was passiert. Wie war das?

- Was machen wir, wenn wir wütend, traurig, ängstlich oder mutlos sind und keine guten Freund*innen in der Nähe sind? Was können wir uns in diesem Fall selbst sagen, was können wir selbst für uns tun?“

REFLEXION | 15 Minuten
Freundlich zu sich selbst sein

Übersicht

In dieser praktischen Reflexion wenden die Schüler*innen das Gelernte auf ihr eigenes Leben an und schreiben oder zeichnen auf, wie sie in schwierigen Situationen bereits Freundlichkeit sich selbst gegenüber praktizieren. Anschließend ergänzen sie das um weitere Möglichkeiten, noch wohlwollender mit sich selbst umzugehen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir praktizieren bereits zahlreiche Formen von Freundlichkeit uns selbst gegenüber.
- Wir können von anderen weitere Formen von Freundlichkeit uns selbst gegenüber lernen.
- Wir können uns zusätzliche Möglichkeiten erarbeiten, freundlich zu uns selbst zu sein.

Benötigtes Material

- Papier,
- Schreib- und Zeichenutensilien,

- Abbildung einer Sprechblase (hier beigelegt).

Anleitung

- Geben Sie jedem Kind einen Bogen Papier und Zeichenutensilien.
- Zeigen Sie den Kindern die Sprechblase; nutzen Sie dazu die beigelegte Abbildung.
- Bitten Sie die Kinder, eine Situation zu zeichnen, in der sie sich selbst gut zureden mussten.
- Welche freundlichen Worte könntet ihr euch das nächste Mal sagen?
- Laden Sie die Schüler*innen ein, ihre Ideen mit den anderen auszutauschen, wenn sie das möchten.
- Nachdem alle diese Möglichkeiten für Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber gehört haben, bitten Sie die Kinder, sich nochmals ihrer Zeichnung zuzuwenden und neue Möglichkeiten hinzuzufügen, sich selbst zukünftig freundlich zu begegnen. Das kann etwas sein, das sie eben von anderen gehört haben, oder eine neue Sache, die ihnen jetzt einfällt.
- Sammeln Sie die Zeichnungen ein und hängen Sie sie im Klassenzimmer aus.

Tipps für den Unterricht

Sie können die beigelegte Illustration kopieren und den Schüler*innen als Arbeitsblatt ausgeben.

Beispielskript

- *„Wir haben gerade geübt, zu unseren Freund*innen und zu uns selbst freundlich zu sein. Jetzt werden wir etwas zu diesem Thema zeichnen und dabei noch einen Schritt weitergehen.*
- *Ich möchte, dass ihr eine Situation zeichnet, in der ihr euch selbst gut zureden musstet. Hier seht ihr eine Sprechblase. Schreibt in diese Sprechblase, was ihr euch selbst gesagt habt und was ihr euch vielleicht das nächste Mal sagen könntet. (Geben Sie den Schüler*innen Zeit zu zeichnen und zu schreiben.)*
- *Möchtet ihr eure Zeichnung zeigen oder erzählen, welche positiven Selbstbotschaften in der Sprechblase stehen? (Lassen Sie Zeit für einen Austausch.)*
- *Vielen Dank für eure Mitarbeit. Ihr habt gehört, welche positiven Botschaften die anderen nutzen. Wollt ihr eurer eigenen Sprechblase noch etwas hinzufügen, das ihr zukünftig auch für euch nutzen könnt? (Geben Sie ein paar Minuten Zeit, damit die Kinder ihre Sprechblase ergänzen können.)*
- *Sehr schön! Ich sammle die Zeichnungen jetzt ein, vielen Dank!“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Was könnten wir tun, um freundlicher zu uns selbst zu sein?“*
- *Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest?“*

Positive Selbstbotschaften



Zeichne eine Situation, in der du dir selbst positive Selbstbotschaften vermitteln musstest.

Versöhnlichkeit erkunden

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung beschäftigen sich die Schüler*innen mit Versöhnlichkeit als einem Loslassen von negativen Emotionen einer anderen Person gegenüber ohne dabei das Handeln dieser Person notwendigerweise gutzuheißen. Sie hören eine Geschichte, in der sich Ärger in Versöhnlichkeit und Mitgefühl verwandelt, weil das Verhalten und die

Gefühle eines Kindes im Kontext betrachtet werden. Die Schüler*innen überlegen anschließend, ob sie selbst schon Situationen erlebt haben, in denen sie Ärger losließen.

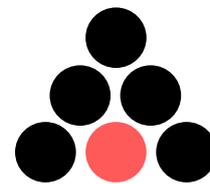
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- das Konzept von Versöhnlichkeit kennenlernen, das darin besteht, negative Gefühle sich selbst oder einer anderen Person gegenüber loszulassen;
- das Wort „Mitgefühl“ und seine Bedeutungen erkunden;
- erfahren, wie wir Menschen besser verstehen und Mitgefühl für sie empfinden können, wenn wir ihr Verhalten und ihre Gefühlsregungen im Kontext betrachten;
- den Zusammenhang erkunden zwischen innerlichem Unglück und dem Impuls, andere zu verletzen und gemein zu sein;
- sich Situationen ins Gedächtnis rufen, in denen sie auf jemanden wütend waren, dieses Gefühl jedoch loslassen konnten.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papierbögen oder Tafel,
- dicke Filzstifte.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 5 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Innern? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 5 Minuten

Übersicht

Die Schüler*innen erkunden anhand eines Wortdiagramms und eigenen Erfahrungen, was das Wort „verzeihen“ bedeutet.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Verzeihen oder Versöhnlichkeit bedeutet, Wut und negative Gefühle, die wir anderen oder uns selbst gegenüber in uns tragen, loszulassen.

Benötigtes Material

- Papierbögen oder Tafel,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Erklären Sie, dass es heute um Versöhnlichkeit gehen wird und sie sich damit beschäftigen werden, was es bedeutet, jemandem zu verzeihen.
- Schreiben Sie den Begriff „verzeihen“ an die Tafel.
- Fragen Sie, ob jemand weiß, was dieses Wort bedeutet. Fragen Sie nach anderen Wörtern, die mit „verzeihen“ zu tun haben. Schreiben Sie diese Begriffe rund um das Wort „verzeihen“.
- Nennen Sie ein eigenes Beispiel von Versöhnlichkeit anhand einer relativ harmlosen Gegebenheit. Fragen Sie die Kinder, ob sie ähnliche Beispiele von

einer Situation erzählen mögen, in denen sie einer anderen Person verzeihen haben.

Tipps für den Unterricht

- Nennen Sie in den Beispielen für Versöhnlichkeit, auch in Bezug auf Ihre eigenen Erfahrungen, zunächst harmlose Dinge wie kleine Unannehmlichkeiten. Behandeln Sie keinesfalls schwerwiegende Vergehen. Benennen Sie zuerst Situationen, in denen Sie nicht sich selbst, sondern einer anderen Person verzeihen haben.
- Rücken Sie die Art und Weise in den Fokus, wie wir kleine Übertritte regelmäßig verzeihen, anstatt die Situationen zu betonen, in denen Menschen nicht in der Lage sind, sich zu versöhnen. So schaffen Sie anstelle eines defizitorientierten einen stärkeorientierten Zugang.

Beispielskript

- *„Heute werden wir mehr über Versöhnlichkeit erfahren und uns damit beschäftigen, was es bedeutet, jemandem zu verzeihen. (Schreiben Sie das Wort ‚verzeihen‘ an die Tafel.)*
- *Was bedeutet dieses Wort eurer Ansicht nach? Worauf bezieht es sich?*
- *Kann jemand von einer Situation erzählen, in der ein Mensch einem andern verzeiht? (Wenn die Schüler*innen keine Beispiele nennen können, berichten Sie etwas aus Ihrer eigenen Erfahrung.)*
- *Hat sich schon mal jemand bei euch entschuldigt, ohne dies aufrichtig zu meinen? Woran habt ihr das gemerkt?*

- *Habt ihr euch schon mal bei jemandem entschuldigt, ohne dass es euch wirklich ernst war damit? Warum?“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 13 Minuten

Übersicht

In dieser Aktivität hören die Schüler*innen die Geschichte eines Jungen, der von einem anderen Kind attackiert wird, später jedoch etwas erfährt, was Verständnis, Versöhnlichkeit und Mitgefühl in ihm weckt und schließlich dazu führt, dem Kind zu helfen, das ihn angegriffen hatte. Die Klasse erforscht, aus welchen Gründen sich Wut in Mitgefühl und Versöhnlichkeit verwandeln kann, und was ohne diesen Prozess geschehen würde.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können an negativen Emotionen festhalten, doch das kann sich auf unsere Zufriedenheit und unsere Lebensfreude auswirken.
- Versöhnlichkeit bedeutet, negative Gefühle einer anderen Person gegenüber loszulassen, selbst wenn es falsch war, was diese Person getan hat.
- Das Verhalten eines Menschen im Kontext zu betrachten macht es uns leichter, Mitgefühl für ihn zu empfinden.
- Ausgeprägtes Mitgefühl für einen anderen Menschen zu empfinden kann uns dazu bewegen, ihm zu helfen, selbst wenn andere nicht dazu bereit sind.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

- Lesen Sie die nachfolgende Geschichte vor; halten Sie bei den Sternchen (*) inne, um eine oder mehrere der folgenden Fragen mit der Klasse zu erörtern:
 - Welche Gefühle empfindet Nelson deiner Meinung nach gerade?
 - Was mag er in diesem Moment brauchen?
 - Was mag er bei sich denken oder sagen?
 - Was denken oder empfinden deiner Ansicht nach die anderen Kinder?
 - Was brauchen sie?
 - Was sollte Nelson deiner Meinung nach tun?
- Wenn Sie zu Ende gelesen haben, besprechen Sie die Geschichte mit den Schüler*innen anhand der nach der Geschichte angeführten Fragen (unter der Überschrift „Austausch“).

Tipps für den Unterricht

- Wenn die Geschichte zu lang sein sollte, um sie auf einmal zu lesen, kann sie in kleinere Abschnitte unterteilt werden. Die einzelnen Abschnitte sind als Teil 1, Teil 2 und Teil 3 gekennzeichnet.
- Stehen Ihnen zwei unmittelbar aufeinanderfolgende Unterrichtseinheiten zur Verfügung, können Sie Teil 1 und Teil 2 vorlesen und anschließend darüber sprechen, wie die Geschichte weitergehen könnte. Lesen Sie Teil 3 dann in der darauffolgenden Einheit und setzen Sie den Austausch fort.

Beispielskript

- „Ich lese euch eine Geschichte von Nelson, Theresa und Albert vor.“

- *Denkt bitte darüber nach, was die einzelnen Kinder denken oder empfinden. Ich werde an verschiedenen Stellen innehalten und euch danach fragen. (Lesen Sie die nachfolgende Geschichte vor, und halten Sie an den mit Sternchen (*) gekennzeichneten – oder anderen geeigneten – Stellen inne, um Fragen zu stellen. Fragen zur Diskussion schließen sich an die Geschichte an.)“*

GESCHICHTE: „Nelson verzeiht“

Teil 1

„Nelson, Albert und Theresa waren draußen auf dem Schulhof und spielten Ball. Nelson hatte den Ball gefangen; er wollte ihn gerade Theresa zuwerfen, als ein Junge auf ihn zukam und ihn umschubste. Nelson fiel in den Schlamm.“

„Hey, was soll das?“ rief Nelson. Der Junge lachte nur und hob den Ball auf, den Nelson fallengelassen hatte.

„Den Ball nehme ich mit“, sagte er und ging weiter.

„Das ist unverschämt“, sagte Theresa.

„Das ist nicht nur unverschämt, das ist gemein“, meinte Albert. „Das ist Teddy. Er hat es immer auf uns abgesehen.“

Nelson stand auf und versuchte, den Schmutz von seinen Sachen zu wischen, aber er bekam ihn nicht ab.

„Ich wünschte, wir könnten irgendetwas tun“, sagte er. Doch Teddy war viel größer als er, also tat Nelson überhaupt nichts.“

Teil 2

„Als Nelson später nach Hause kam, sah seine Mutter seine schmutzige Kleidung und fragte, was geschehen war. Nelson erinnerte sich daran, wie Teddy ihn gestoßen hatte, und spürte, dass er richtig wütend wurde. Er war so aufgebracht, dass er am Abend kaum merkte, was er aß, und ihm die Mahlzeit keinen Spaß machte.*

Am nächsten Tag war Nelson immer noch schlecht gelaunt. Es ging ihm sogar kaum besser, als er Albert und Theresa sah. Beim Mittagessen saßen die drei zusammen. Nelson sah, dass auch Teddy zum Essen gekommen war; er saß ganz alleine am Tisch.*

„Seht mal, niemand möchte bei Teddy sitzen“, bemerkte Theresa. „Niemand kann ihn leiden. Selbst die meisten Lehrpersonen mögen ihn nicht.“

Nelson sah zu Teddy hinüber, sagte aber nichts. Dann sah er, wie eine Lehrerin, Frau Kelly, zu Teddy hinüber ging. Sie legte sanft ihre Hand auf seinen Rücken und sprach leise mit ihm. Sie wirkte freundlich und liebevoll.*

Als Frau Kelly weiterging, stand Nelson auf und holte sie ein. „Sie sollten zu Teddy nicht nett sein, Frau Kelly“, meinte er. „Er hat mich gestern zu Boden geschubst und mir meinen Ball weggenommen. Er ist zu allen gemein und sollte bestraft werden.“

Frau Kelly lächelte Nelson an. „Wenn er dich geschubst hat und dir deinen Ball weggenommen hat, dann war das nicht richtig von ihm; ich werde nachher mit ihm darüber sprechen. Aber wir sollten auch nett zu Teddy sein. Seine Mutter ist krank, also müssen wir ihm jetzt ein Teil seiner Familie sein.“**

Teil 3

„Nach dem Mittagessen gingen Nelson, Theresa und Albert nach draußen, um ein wenig zu spielen. Sie kickten sich eine Weile Bälle zu, bis Nelson aufschaute und Teddy sah, der ganz alleine auf dem Platz stand. Nelson erinnerte sich an Frau Kellys Worte und merkte, dass er beim Anblick von Teddy nicht länger das Gefühl geballter Wut in der Brust verspürte.“

„Hey, vielleicht sollten wir Teddy fragen, ob er mitspielen möchte“, sagte Nelson.

„Machst du Witze?“ fragte Albert. „Er hat dich doch gestern umgeschubst und deine Klamotten ruiniert.“

„Ja, schon, aber ich glaube, dass er einsam ist“, sagte Nelson. „Frau Kelly hat mir erzählt, dass seine Mutter krank ist. Er ist sicher sehr traurig deswegen und macht sich vielleicht Sorgen.“

„Das heißt noch lange nicht, dass er Leute herumschubsen kann“, brummte Albert.

„Stimmt“, entgegnete Nelson. „Frau Kelly meinte, dass Menschen sich nur dann gemein verhalten, wenn sie im Innern unglücklich sind. Ich glaube, Teddy war einfach nur unglücklich. Es war falsch von ihm, mich zu schubsen, aber ich bin ihm nicht mehr böse.“*

„Es muss schlimm sein, wenn die Eltern nicht da sind“, sagte Theresa. „Kein Wunder, dass er sich manchmal daneben benimmt. Und er hat gar keine Freund*innen. Wenn wir nicht nett zu ihm sind, wer sollte es dann sonst sein?“

Theresa schnappte sich den Ball und ging hinüber zu Teddy. „Hey, Teddy, wir spielen Ball, magst du mitspielen?“



Teddy sah überrascht aus. Er schaute die drei an. ‚Wollt ihr wirklich mit mir spielen?’

‚Ja’, antwortete Nelson. ‚Ich bin nicht mehr wütend auf dich. Mach das aber nicht nochmal.’*

Als Nelson an diesen Nachmittag nach Hause kam, fragte ihn seine Mutter, wie es in der Schule gewesen war.

‚Gut’, erwiderte Nelson, ‚wir haben mit Teddy gespielt.’

‚Ist das nicht der Junge, der gestern so gemein zu dir war?’ fragte seine Mutter. Dann lächelte sie ihn an. ‚Ich bin sehr stolz auf dich, Nelson.’“

DISKUSSION

- „Was meint ihr: Warum hat Teddy Nelson geschubst?
 - Wie lange blieb Nelson wütend? Wie fühlte es sich für ihn an, wütend zu sein?
 - Meint ihr, dass Nelson Teddy verziehen hat? Wie kommt ihr darauf?
 - Warum war Nelson auf einmal freundlich zu Teddy?
 - Was wäre eurer Meinung nach geschehen, wenn Nelson, Theresa und Albert bis in alle Ewigkeit wütend auf Teddy geblieben wären?
 - Hast du dich schon einmal entschuldigt, obwohl innerlich wütend warst? Ist das Versöhnlichkeit?
 - Was hätte Teddy tun können, anstatt Nelson zu schubsen?
- Wie könnte Teddy zeigen, dass er bedauert, Nelson wehgetan zu haben?
 - Was meinst du: Wie ging es Teddy damit, Nelson den Ball weggenommen zu haben, nachdem dieser ihm verziehen hat?“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Wie würdest du jemandem, der dieses Wort nicht kennt, erklären, was Verzeihen oder Versöhnlichkeit bedeutet?
- Hast du heute etwas gelernt, das du nicht vergessen möchtest? Was ist das?“



Aktives Mitgefühl erkunden

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung befassen sich die Schüler*innen eingehender mit dem Konzept von aktivem Mitgefühl; aktives Mitgefühl bedeutet, Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und sie aktiv zu unterstützen und zu beschützen. Anhand von drei Szenarien erkunden die Kinder die drei wichtigsten Bestandteile von aktivem Mitgefühl: Zuneigung empfinden, Bedürfnisse

und Wünsche verstehen und Verantwortung übernehmen, anderen zu helfen. Sie setzen sich zudem damit auseinander, inwiefern aktives Mitgefühl auch bedeuten kann, „nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

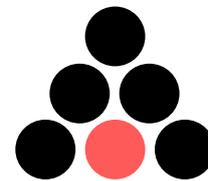
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- drei Komponenten aktiven Mitgefühls erkunden: Zuneigung für andere, Verständnis für ihre Bedürfnisse und Wünsche, Verantwortung übernehmen, ihnen zu helfen;
- sich damit beschäftigen, inwiefern aktives Mitgefühl manchmal bedeutet, „nein“ zu sagen und sich anderen entgegenzustellen;
- deutliches und bestimmtes Auftreten von gemeinem und unfreundlichem Verhalten unterscheiden.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Mitgefühl für Andere

BENÖTIGTES MATERIAL

- Papier,
- Zeichenutensilien für jedes Kind.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Innern? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, die sich besser anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 8 Minuten

Aktives Mitgefühl bedeutet Stärke

Übersicht

Anhand einer Geschichte sowie weiterer Szenarien setzen sich die Schüler*innen damit auseinander, dass Mitgefühl nicht heißt, zu allem ja zu sagen oder anderen zu geben, was sie gerne hätten, ohne zu überlegen, ob das für sie gut ist; Mitgefühl bedeutet, andere zu schützen und das zu tun, was für sie das Beste ist.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Aktives Mitgefühl bedeutet, darüber nachzudenken, was für einen anderen Menschen gut ist, und Verantwortung für ihn zu übernehmen.

Benötigtes Material

Keines

Anleitung

- Erklären Sie, dass Sie eine Geschichte vorlesen werden, und bitten Sie die Kinder, darin auf Freundlichkeit und Mitgefühl zu achten.
- Bitten Sie die Kinder, bei den Stellen, an denen sie freundliche Zuwendung und Mitgefühl erkennen, die Hand zu heben. Lassen Sie die Kinder erklären, warum sie die Hand gehoben haben.
- Wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben, bereiten Sie den Inhalt mit einigen Fragen nach.

GESCHICHTE:

Alice klettert auf einen Baum

„Theresa spielte draußen auf dem Schulgelände mit Nelson und Albert; dabei konnte sie beobachten, wie ein kleineres Kind namens Alice alleine auf einen Baum kletterte.

Als alle wieder zurück im Schulgebäude waren, fragte Frau Kelly, ihre Lehrerin, was sie draußen gemacht hatten.

„Wir haben Ball gespielt, und ich habe gesehen, wie ein Kind aus einer anderen Klasse auf einen Baum geklettert ist“, sagte Theresa. „Morgen klettere ich auch auf einen Baum.“

Frau Kelly sah besorgt aus. „Das ist gefährlich. Letztes Jahr ist ein Kind von einem Baum gestürzt und hat sich den Arm gebrochen. Deshalb ist es jetzt verboten, auf die Bäume zu klettern.“

Albert sah unglücklich drein. Bei sich dachte er: „Das ist gemein. Es macht Spaß, auf Bäume zu klettern.“

Frau Kelly fragte Theresa: „Wie alt war das Mädchen, das auf den Baum geklettert ist?“

Theresa meinte: „Es war Alice, sie ist noch klein. Sie ist eine oder zwei Klassen unter uns.“

Frau Kelly meinte: „Dann kannst du ihr helfen. Sag ihr bitte das nächste Mal, wenn du auf dem Hof bist, dass sie nicht auf Bäume klettern darf, weil das hier an der Schule verboten ist. Ich sage ihr das auch, wenn ich sie sehe.“

„Das wird ihr nicht gefallen“, entgegnete Theresa. „Vielleicht wird sie wütend auf mich und hält mich für gemein.“

Frau Kelly erwiderte: „Ja, das kann sein, aber wenn wir nichts zu ihr sagen, wird sie nicht Bescheid wissen; vielleicht fällt sie dann das nächste Mal, wenn sie auf einen Baum klettert, hinunter und tut sich weh.“

„Das möchte ich nicht“, erklärte Theresa. „Ich sage ihr auf jeden Fall morgen Bescheid.““

DISKUSSION

- „Was war für dich an der Geschichte interessant?“
- Warum war Albert unglücklich, als er erfuhr, dass es nicht erlaubt war, auf Bäume zu klettern?
- Warum hat die Schule diese Regel aufgestellt und erlaubt den Schüler*innen nicht, auf Bäume zu klettern?
- Warum wollte Theresa Alice nicht sagen, dass sie nicht auf Bäume klettern darf?
- Warum änderte Theresa ihre Meinung und beschloss, Alice über dieses Verbot an der Schule zu informieren?
- Meinst du, Theresa hat Alice gern? Warum bzw. warum nicht?“

Beispielskript

- „Wir haben über Freundlichkeit gesprochen, unter anderem auch darüber, dass sie eine innere Qualität darstellen kann.“
- „Erinnert ihr euch? Wir haben darüber gesprochen, dass es keine echte freundliche Zuwendung ist, nett zu einer anderen Person zu sein, wenn wir sie damit nur täuschen möchten.“

- *Ich lese euch eine Geschichte vor. Bitte achtet darauf, wo ihr darin freundliches oder wohlwollendes Verhalten erkennt; manchmal ist das vielleicht ein wenig versteckt.*
- *(Lesen Sie die Geschichte vor. Heben Schüler*innen die Hand, lassen Sie die Kinder erklären, welches freundliche oder wohlwollende Verhalten sie bemerkt haben. Besprechen Sie die oben genannten Fragen, wenn Sie die Geschichte zu Ende gelesen haben.)“*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 10 Minuten

Aktives Mitgefühl in einem Rollenspiel üben

Übersicht

Die Schüler*innen spielen die Fortsetzung dieser Geschichte durch und üben damit, wie es sich anfühlt, zu einem anderen Menschen mitfühlend und freundlich „nein“ zu sagen bzw. das von einer anderen Person zu hören.)

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Manchmal erfordert Mitgefühl, „nein“ zu sagen und jemandem entgegenzutreten.
- Deutlich und bestimmt aufzutreten heißt nicht, gemein oder unfreundlich zu sein.

Benötigtes Material

- Eine Tafel oder ein großer Papierbogen zum Aufzeichnen der drei Zonen.
- Eine Handpuppe (wahlweise auch ein Stofftier oder eine weiche Spielfigur).

Anleitung

- Bitte Sie für jede Runde des Rollenspiels um Freiwillige. Die Schüler*innen können sich eine der möglichen Rollen aussuchen:

Alice, Theresa bzw. Frau Kelly und Albert. Sie können das Rollenspiel selbst mit Alice und mehreren anderen Figuren durchführen (zwei, drei oder vier), es klappt jedoch in der Regel am besten, wenn ein Kind die Rolle von Alice übernimmt.

- Erklären Sie, dass die Szene am darauffolgenden Tag spielt; Alice ist draußen auf dem Schulgelände; sie ist kurz davor, wieder auf einen Baum zu klettern.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Kinder ihre Rolle verstehen. Erklären Sie dem Kind, das Alice spielt: „Du bist Alice, und du möchtest unbedingt auf diesen Baum klettern.“ Erklären Sie dem Kind, das Theresa oder Frau Kelly spielt: „Du machst dir Sorgen um Alice und möchtest nicht, dass sie sich wehtut.“ Zu dem Kind, das Albert spielt, sagen Sie: „Du findest es gemein und unfair, dass Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.“
- Geben Sie ein Zeichen, um das Rollenspiel zu starten. Fragen Sie die Figuren der Reihe nach, was sie sagen oder tun möchten.
- Nachdem alle Gelegenheit hatten, sich zu äußern, beenden Sie das Rollenspiel und gehen Sie zu den Fragen zur Nachbesprechung über.
- Bitten Sie um neue Freiwillige und starten Sie eine neue Runde.

Benötigtes Material

- Keines.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die beigefügten Dialogkarten vom Ende dieser Lernerfahrung nutzen, um es Ihren Schüler*innen leichter zu machen. Die Kinder in den Rollen von Alice oder Albert suchen sich etwas aus dem ersten Kartenset aus, die Kinder in der Rolle von Frau Kelly oder Theresa wählen etwas aus dem zweiten Set. Lassen sie die Kinder wählen, was sie sagen möchten, und geben Sie den anderen danach Gelegenheit zu einer Antwort. Anschließend wählt die erste Seite eine neue Karte; wiederholen sie das, bis das Rollenspiel zu Ende ist. (Die Kinder müssen nicht alle Karten nutzen.) Haben die Kinder das ein- oder zweimal getan, trauen sie sich vielleicht zu, sich einen eigenen Dialog auszudenken.
- Sie können die Dialogkarten auch als Anregung nutzen, wenn sich ein Kind für eine Rolle gemeldet hat, ihm aber nichts einfällt, was es sagen könnte. In diesem Fall kann es sich eine Karte aussuchen oder Sie schlagen ihm anhand der Dialogkarten etwas vor.
- Für dieses Rollenspiel gibt es kein Beispielskript; die Dialogkarten und Fragen zum Austausch sind hier jedoch enthalten.

Fragen für das Rollenspiel

(Beachten Sie, dass die einzelnen Fragen für jede Rolle genutzt werden können.)

- „Was kann Theresa zu Alice sagen?“
- Was könnte Alice erwidern?

- *Wie fühlt sich Theresa deiner Meinung nach gerade?*
- *Wie fühlt sich Alice deiner Meinung nach gerade?*
- *Was braucht Theresa deiner Meinung nach gerade?*
- *Was braucht Alice deiner Meinung nach gerade?*
- *Ist Theresa freundlich zu Alice?“*

REFLEXION | 6 Minuten

Übersicht

Die Schüler*innen überlegen sich eine Situation aus ihrem eigenen Leben, wo Wohlwollen und Mitgefühl bedeuteten, Notwendigkeiten zu erkennen und Verantwortung für eine andere Person oder ein Tier zu übernehmen, um diese*s zu schützen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Zu aktivem Mitgefühl gehört auch, Notwendigkeiten zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen, um andere zu schützen und ihnen zu helfen.

Benötigtes Material

- Papier,
- Zeichenutensilien für jedes Kind.

Beispielskript

- „Wir haben eben in der Geschichte gehört, wie Theresa Alice sagen sollte, dass sie nicht auf Bäume klettern darf.“
- Theresa wollte gemein nicht sein, sondern meinte es gut. Sie übernahm Verantwortung

- und wurde aktiv, weil sie Alice beschützen wollte.
- Denkt einen Moment darüber nach, ob ihr in eurem Leben schon einmal etwas Ähnliches erlebt habt.
 - Was bedeutet es, jemanden zu beschützen? Stellt euch vor, ihr seht ein kleines Kind, das neben dem heißen Ofen spielt; wenn ihr ihm sagt, es soll damit aufhören, oder wenn ihr es von dort wegholt, dann beschützt ihr es vor Schaden. Ihr tut das nicht, um gemein zu sein, sondern aus Wohlwollen.
 - Fallen euch andere Beispiele ein? Erinnert ihr euch an eine Situation, in der ihr jemanden beschützt habt oder jemand euch beschützt hat?
 - Vielleicht habt ihr euch um ein Haustier gekümmert und es zu seiner eigenen Sicherheit im Haus gelassen oder an einem speziellen Ort gehalten. Vielleicht habt ihr euch Sorgen um euren Bruder, eure Schwester oder Freund*innen gemacht. (Fragen Sie nach Beispielen.)
 - Lasst uns einen Moment ruhig dasitzen und an eine Situation denken, in der wir jemanden beschützt haben oder jemand uns beschützt hat. Ihr könnt dabei auch die Augen schließen.
 - Zeichnet jetzt die Situation, an die ihr gedacht habt. Wenn euch kein eigenes Erlebnis eingefallen ist, könnt ihr euch auch etwas ausdenken. Oder ihr zeichnet die Geschichte von Theresa und Alice, die wir eben gehört haben. Die Zeichnung soll zeigen, wie jemand einen anderen Menschen beschützt und ihm hilft.

- (Lassen Sie den Kindern Zeit für ihre Zeichnungen. Leiten Sie danach einen Austausch an.)
- Wie fühlt es sich an, sich beschützt zu fühlen? Nehmt ihr irgendwelche Empfindungen wahr?"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Was meint ihr: Warum könnte es wichtig sein, einander zu beschützen?“
- Erinnerst du dich an eine Situation, in der du aufgebracht warst, weil jemand „nein“ zu dir sagte, du aber später erkannt hast, dass dir diese Person damit einen Gefallen getan hat?
- Hast du heute etwas gelernt, das du nicht vergessen möchtest? Was war das?"

Dialogkarten

Erstes Set: Alice/ Albert

Ich möchte auf diesen Baum klettern! Das macht Spaß!	Danke, dass du dir Sorgen um mich gemacht hast.
Sollte jemand versuchen, mich daran zu hindern, auf diesen Baum zu klettern, werde ich echt sauer!	Ich sehe ein, warum die Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.
Das verstehe ich nicht.	

Zweites Set: Theresa/Frau Kelly

<i>Wir machen uns Sorgen um dich.</i>	<i>Letztes Jahr ist ein Kind vom Baum gefallen und hat sich verletzt.</i>
<i>Nein, du darfst nicht auf den Baum klettern.</i>	<i>Hier an der Schule wurde die Regel aufgestellt, dass Schüler*innen nicht auf Bäume klettern dürfen.</i>
<i>Wenn du auf den Baum kletterst, könntest du runterfallen und dir weh tun.</i>	<i>Ich versuche nicht, gemein zu sein. Ich mache mir Sorgen um dich.</i>

FRÜHE GRUNDSCHULE

KAPITEL 7

Wir sitzen alle im gleichen Boot

Übersicht

Sorgfalt und Mitgefühl reichen nicht aus, um in unserer zunehmend komplexen Welt wirksames ethisches Engagement zu garantieren. Gute Absichten müssen mit verantwortungsbewussten Entscheidungen einhergehen, die auf einem Verständnis der großräumigen Systeme beruhen, innerhalb deren wir leben. Es ist wichtig, die Schüler*innen auf den Umgang mit komplexen Themen vorzubereiten, damit sie die Welt um sie herum besser verstehen können und leichter mit ihr umgehen und sich einbringen können.

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

Was ist systemisches Denken?

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

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

Ein System besteht aus mehreren Teilen, die miteinander in Beziehung stehen. Es ist komplex in dem Sinne, dass es sich nicht auf einen einzelnen Prozess reduzieren lässt, und dynamisch, indem seine Teile in ständiger Veränderung begriffen sind und sogar die Regeln des gesamten Systems sich mit der Zeit wandeln können. Der menschliche Körper ist daher ein gutes Beispiel für ein System, ebenso wie unser Ökosystem. Einen Haufen schmutziger Wäsche auf dem Boden nehmen wir weniger als System wahr, da seine einzelnen Bestandteile scheinbar in keiner klaren Beziehung zueinander stehen.

Interessanterweise bedeutet systemisches Denken jedoch nicht, dass sich diese Art zu denken nur auf eine Untergruppe von Dingen anwenden lässt, die wir als Systeme bezeichnen. Es ist vielmehr ein Denkansatz, der sich auf alles anwenden lässt – jeden Gegenstand, jeden Vorgang, jedes Ereignis –, weil es eine bestimmte Art darstellt, über Dinge nachzudenken. Es zeichnet sich vor allem dadurch aus, Dinge nicht als isolierte und statische Einheiten zu betrachten, sondern als interaktive, dynamische Einheiten innerhalb eines Kontexts, also als interdependente Teile eines größeren, komplexen Ganzen. Diese Perspektive lässt uns erkennen, dass ein Wäscheberg in der Tat als System funktioniert, wenn beispielsweise die Feuchtigkeit eines durchweichten Kleidungsstücks andere Teile erfasst und der Schimmel, der sich in Folge bildet, den ganzen Stapel durchzieht. Das Gegenteil von systemischem Denken bedeutet, Dinge so zu betrachten, als seien sie statisch, unabhängig, unverbunden und ohne jede Beziehung zu etwas außerhalb ihrer selbst.

Systemisches Denken fand in SEE Learning Eingang, weil die Fähigkeit geschult werden soll, systemisches Denken absichtlich und bewusst anzuwenden und darin erfahrener zu werden. Dies muss nicht immer über das explizite Behandeln von Systemen im Unterricht geschehen. Daniel Goleman und Peter Senge haben darauf hingewiesen, dass systemisches Denken auf einfache Weise bereits dann geschult wird, wenn Schüler*innen zusammenarbeiten und gemeinsam lernen, wenn der Fokus darauf liegt, zusammen zu handeln und nachzudenken, und wenn Gelegenheiten für die Schüler*innen geschaffen werden, voneinander zu lernen.¹ Auch hierbei wird Ihnen auffallen, dass diese Prinzipien ein integraler Bestandteil jedes einzelnen Kapitels des Curriculums von SEE Learning darstellen. Wenn Ihre Schüler*innen mit diesem Kapitel beginnen, haben sie schon einige Fertigkeit in systemischem Denken erworben und werden sich hier nun eingehender damit beschäftigen.

Systemisches Denken und ethisches Engagement

Schüler*innen werden manchmal an die Analyse von Systemen herangeführt, ohne dabei eine klare Verbindung zu grundlegenden menschlichen Werten und ethischem Engagement herzustellen. Systemisches Denken ist jedoch ein essentieller Bestandteil von ethischen und verantwortungsbewussten Entscheidungsprozessen – und das ist ein wichtiger Grund dafür, dass es in SEE Learning Eingang findet. Entscheidungen zu treffen, ohne die längerfristigen Konsequenzen für sich selbst und andere zu bedenken, bedeutet in der Regel, dass sie keine verantwortlichen und förderlichen Schritte darstellen. Im Rahmen von SEE Learning werden ethische Erwägungen nicht als eine Reihe von Vorschriften präsentiert, die uns eine Autorität vorgibt. Die Schüler*innen sind vielmehr dazu angehalten, ihre Entscheidungen mit allen ihren Auswirkungen auf sie selbst und andere zunehmend differenziert zu betrachten. Systemisches Denken wird besonders wirksam und relevant, wenn es mit Empathie und Anteilnahme für alle Beteiligten verbunden ist und unsere

¹ Goleman und Senge: Triple Focus

gemeinsame Menschlichkeit anerkennt. Zu wissen, dass ihre Entscheidungen und Handlungen eine Rolle spielen und sich über ihr unmittelbares Umfeld hinaus auswirken können, sollte die Schüler*innen zudem in ihrer Handlungsfähigkeit stärken.

Lernerfahrungen

Lernerfahrung 1 mit dem Titel „Es braucht ein ganzes Dorf“ kehrt zur Idee von Interdependenz aus Kapitel 1 zurück; diese ist für ein Verständnis von Systemen zentral. Am Beispiel eines Kindes in ihrem Alter beleuchten die Schüler*innen die zahlreichen Formen von Fürsorge und Unterstützung, die ein Kind benötigt, um sein jetziges Alter zu erreichen. Die Wertschätzung und Fürsorge anzuerkennen, die sie erfahren haben und weiterhin tagtäglich erhalten, macht den Schüler*innen deutlich, dass sie nicht alleine sind, dass sie geschätzt werden und im Wissen, dass andere sie unterstützen, ihren Weg zuversichtlich weitergehen können. Die Lernerfahrung zeigt zudem, dass jeder einzelne Mensch im Kontext eines Systems lebt und davon geformt wird.

Lernerfahrung 2 macht die Schüler*innen mit den Begriffen „System“ und „systemisches Denken“ vertraut. Anhand verschiedener Gegenstände werden ihnen zunächst anschauliche Beispiele für einfachste systemische Prozesse vorgeführt. Über eine „Checkliste für Systeme“, mit der jede Person, jeder Gegenstand oder jedes Ereignis durch die Linse systemischen Denkens betrachtet werden kann, identifizieren die Kinder anschließend weitere Systeme. Zuletzt analysieren sie die Schule als System; sie setzen sich mit den verschiedenen Menschen und Personengruppen in der Schule auseinander und erforschen, wie die Schule mit jeder einzelnen Person verbunden ist und von ihr abhängt.

In Lernerfahrung 3 lernen die Schüler*innen durch eine einfache Geschichte Feedbackschleifen kennen. Eine Feedbackschleife ist ein kreisförmiger Prozess, der sich selbst immer weiter verstärkt, wenn keine innere oder äußere Veränderung den Kreislauf durchbricht. In der Beispielsgeschichte sind zwei Kinder unfreundlich zueinander und kreieren eine sich selbst verstärkende Feedbackschleife. An einer anderen Stelle in der gleichen Geschichte sind zwei Kinder nett zueinander und festigen ihre Freundschaft durch eine positive Feedbackschleife.

In Lernerfahrung 4 beschäftigen sich die Schüler*innen damit, wie sich Feedbackschleifen über die unmittelbar Beteiligten hinaus auswirken und ganze Systeme beeinflussen können. Anhand der Geschichte aus der vorhergehenden Lernerfahrung erstellen die Kinder eine Zeichnung zu Interdependenz, mit der sie die Effekte der dort beschriebenen Aktionen innerhalb eines Systems darstellen. Anschließend schauen sie sich eine schlichte hilfreiche Tat an, die sie selbst tun können, und untersuchen, wie diese zu einer Feedbackschleife führen könnte und welche Menschen unter Umständen davon betroffen wären.

Diese Lernerfahrungen behandeln einige grundlegende Konzepte und Ansätze systemischen Denkens und legen den Grundstock für das Abschlussprojekt, welches die Erkenntnisse der Schüler*innen festigt und ihnen erlaubt, das Erlernete in Bezug auf ein bestimmtes Thema in die Praxis umzusetzen.

Persönliche Praxis der Schüler*innen

Sind die Schüler*innen in der Lage, Feedbackschleifen und Systeme zu erkennen und mit Interdependenz-Diagrammen darzustellen, können sie diese Fertigkeiten auch an anderen Stellen einsetzen und sich neue Anwendungsgebiete suchen. Diese Methoden können auch für andere Fächer – Geschichte, Sozialkunde, Naturwissenschaften usw. – genutzt werden. Fordern Sie Ihre Schüler*innen auf, sowohl im schulischen Bereich als auch im Alltag nach Systemen Ausschau zu halten. Das kann damit beginnen, sie zu Interdependenz-Diagrammen und Zeichnungen von Feedbackschleifen in Bezug auf die Dinge anzuregen, die sie gerne tun und an denen sie Interesse haben. Diese anhaltende Übung hilft ihnen, mit dieser Denkweise immer vertrauter zu werden.

Persönliche Praxis der Lehrpersonen

Sie können die natürliche Fähigkeit Ihrer Schüler*innen zu systemischem Denken umso besser fördern, je mehr Sie sich selbst in systemischem Denken üben. Setzen Sie sich regelmäßig selbst mit den Konzepten dieses Kapitels auseinander.

Wenn wir uns mit den Systemen beschäftigen, in denen wir leben, entsteht manchmal ein Gefühl der Machtlosigkeit, weil wir meinen, nicht das ganze System ändern zu können – vor allem, wenn wir an die großräumigen Systeme unserer Lebensumstände denken, wo unser individuelles Verhalten scheinbar wenig ausrichtet. Betrachten Sie jedoch zunächst kleinräumige Beispiele für Systeme und Feedbackschleifen: in der Familie, der Beziehung zu Freund*innen oder in Ihrer Klasse. Können Sie auf diesen Gebieten Systeme und Feedbackschleifen identifizieren? Was geschieht, wenn Sie versuchen, eine Veränderung in einer Feedbackschleife zu bewirken oder eine negative Feedbackschleife in eine positive umzuwandeln? Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihre Experimente nicht umgehend Wirkung zeigen.

Ebenso können Sie nach kleinen Beispielen für wechselseitige Abhängigkeit Ausschau halten. Fällt Ihnen eine Situation ein, wo eine Sache, die ganz klein anfing, eine positive Veränderung in Ihrem Leben herbeigeführt hat? Experimentieren Sie und schauen Sie, was geschieht, wenn Sie kleine Verbesserungen oder Veränderungen bei sich zu Hause, im Klassenzimmer oder in Ihrer Schule vornehmen. Können Sie Tage oder Wochen später irgendwelche Konsequenzen beobachten, nachdem Sie kleine Dinge verändert haben?

Weitere Ressourcen für die Beschäftigung mit systemischem Denken finden Sie online auf der Plattform von SEE Learning zur Vorbereitung von Pädagog*innen.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

„*The Triple Focus: A New Approach To Education*“, von Daniel Goleman und Peter Senge

Brief an Eltern und Bezugspersonen



Datum: _____

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief möchten wir Sie darüber informieren, dass Ihr Kind jetzt mit **Kapitel 7** von SEE Learning beginnt:
„Wir sitzen alle im gleichen Boot“

In Kapitel 7

beschäftigt sich Ihr Kind mit Systemen und systemischem Denken. Unter systemischem Denken verstehen wir die Fähigkeit zu erfassen, wie Personen, Dinge und Ereignisse in wechselseitiger Abhängigkeit mit anderen Personen, Dingen und Ereignissen existieren. Im Grunde geht es um ein Nachdenken darüber, in welcher Beziehung Dinge zueinander stehen. Das mag sich kompliziert anfühlen, doch führende Psycholog*innen und Pädagog*innen konnten zeigen, dass schon kleine Kinder über eine natürliche Kapazität zu systemischem Denken verfügen. Sie nutzen den Begriff „System“ nicht, doch sie haben bereits ein Gespür dafür, dass ihre Familie oder ihre häusliche Umgebung eine komplexe Beziehungseinheit darstellt. Nicht alle Mitglieder einer Familie oder einer Schulklasse mögen die gleichen Dinge oder verhalten sich gleich, und es kann sich auf alle auswirken, wenn eine Sache innerhalb dieser Systeme verändert wird.

Checkliste für Systeme

- Gibt es verschiedene Teile? Worin bestehen diese Teile?
- Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
- Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
- Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

Üben zu Hause

Ein System besteht aus mehreren Teilen, die miteinander so in Beziehung stehen, dass es sich auf mehrere Teile oder sogar das ganze System auswirkt, wenn wir einen Teil verändern. Unterstützt von einer Checkliste lernt Ihr Kind eine schlichte Art, Systeme zu betrachten. Sie können Ihr Kind unterstützen, systemisches Denken zu entwickeln, indem Sie anhand der Checkliste Dinge zu Hause oder außerhalb der häuslichen Umgebung als Systeme identifizieren.

Inhalt der vorangegangenen Kapitel

- **Kapitel 1** untersuchte die Konzepte Freundlichkeit und Glück.
- **Kapitel 2** untersuchte die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und unser Wohlbefinden spielen.
- **Kapitel 3** befasste sich mit dem Thema Aufmerksamkeit, einschließlich der Frage, warum Aufmerksamkeit wichtig ist und wie wir sie stärken und nutzen können, um Einsicht in uns selbst zu gewinnen.
- **Kapitel 4** untersuchte das Thema Gefühle und emotionale Hygiene, wie Emotionen entstehen und wie wir sie besser „steuern“ können.
- **Kapitel 5** widmete sich dem Thema, Unterschiede wertzuschätzen und unsere gemeinsame Menschlichkeit anzuerkennen. Es stellte zudem die Praxis vor, achtsam zuzuhören.
- **Kapitel 6** behandelte Konzepte und Fertigkeit in Bezug auf positive Selbstbotschaften, Versöhnlichkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Eine Erklärung des gesamten Curriculums finden Sie im SEE Learning Companion (Begleitbuch). Sie können im Internet unter www.compassion.emory.edu darauf zugreifen. Im Deutschsprachigen Raum: www.see-learning.ch (Schweiz) oder www.see-learning.de (Deutschland, Österreich)



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

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

Name der Lehrperson

Kontaktdaten

Es braucht ein ganzes Dorf

ABSICHT

Am Beispiel eines Kind in ihrem Alter erkunden die Schüler*innen wechselseitige Abhängigkeit – einen wesentlicher Aspekt von systemischem Denken –, indem sie die vielfältigen Formen von Fürsorge und Unterstützung identifizieren, die ein Kind benötigt, um sein jetziges Alter zu erreichen. Die Wertschätzung und Fürsorge zu erkennen, die ihnen zuteil wurden und die sie weiterhin tagtäglich erhalten, zeigt den Schüler*innen, dass sie nicht

alleine sind, dass sie geschätzt werden und im Wissen, von anderen unterstützt zu werden, ihren Weg zuversichtlich weitergehen können. Die Lernerfahrung zeigt zudem, dass jeder einzelne Mensch im Kontext eines Systems lebt und davon geformt wird.

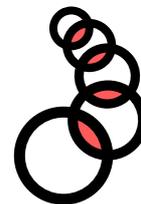
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- das Wohlwollen, die Fürsorge und die Unterstützung aufzählen, die ein Kind im Laufe seines Lebens erhält;
- systemisches Denken erkunden, indem sie untersuchen, wie jeder einzelne Mensch von vielen anderen Mitgliedern einer Gemeinschaft abhängt und von ihnen beeinflusst ist.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Anerkennung von Interdependenz

BENÖTIGTES MATERIAL

- vier große Papierbögen (oder eine Tafel), auf die sowohl die Lehrperson als auch die Schüler*innen zeichnen können,
- von den Schüler*innen entworfene Poster über wohlwollende Unterstützung aller Altersstufen,
- Papier, Schreib- und Malutensilien für alle.

DAUER

35 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Innern? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, die sich angenehmer anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 7 Minuten

Was ist Fürsorge? Wie haben wir Fürsorge erfahren?

Übersicht

In diesem Austausch sprechen die Schüler*innen darüber, was Fürsorge bedeutet; sie nennen konkrete Beispiele von etwas, um das sie sich selbst gekümmert haben, und Menschen, die sich um sie gekümmert haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- In der Regel kümmern wir uns um Dinge, die uns am Herzen liegen.
- Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens die Fürsorge vieler anderer Menschen.

Benötigtes Material

Keines.

Anleitung

Besprechen Sie die Bedeutung von Fürsorge anhand einiger konkreter Beispiele. Das nachfolgende Beispielskript enthält Fragen, die Sie dazu nutzen können.

Tipps für den Unterricht

Lassen Sie die Schüler*innen den Austausch leiten.

Beispielskript

- „Gut, wir haben eben eine kurze Übung zur Einstimmung gemacht und uns dabei um uns selbst gekümmert, indem wir uns erlaubt haben, uns zu sammeln und zu erden.“

- Was bedeutet es, sich um jemanden oder um etwas zu kümmern?
- Um wen oder um was hast du dich in deinem Leben gekümmert? (Haustiere, Pflanzen oder einen Garten, jüngere Geschwister, Großeltern usw.)
- Welche fürsorglichen Taten kannst du uns als Beispiel nennen (in Bezug auf die oben genannten Beispiele)?
- Aus welchen Gründen kümmern wir uns um etwas oder um jemanden? (Weil wir es schätzen, weil es uns wichtig ist, weil wir es lieben.)
- Haben sich schon einmal andere Menschen um uns gekümmert? Wer? Was haben diese Menschen für uns getan?
- Meint ihr, ihr könntet zählen, wie viele Menschen sich im Laufe eures Lebens um euch gekümmert haben?
- Danke für eure Beteiligung an dieser Diskussion über Fürsorge. Mit der nächsten Übung werden wir diese Idee weiter erkunden."

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Übersicht

Diese Übung gibt den Schüler*innen Gelegenheit, sich damit auseinanderzusetzen, wie viele Menschen und wie viel Liebe, Arbeit und Energie in das Aufziehen eines einzigen fünf-, sechs- oder siebenjährigen Kindes einfließen (wählen Sie das Alter, das der Mehrzahl Ihrer Schüler*innen entspricht). Diese Übung ähnelt der Aktivität aus Kapitel 1, in der die Kinder ein Diagramm zu Interdependenz erstellten.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Um ein einziges Kind großzuziehen, ist sehr viel Fürsorge von vielen Menschen nötig.
- Die Fürsorge anderer Menschen lässt uns überleben, gedeihen, und gesund und froh sein.
- Ein Großteil dieser Fürsorge erfolgt, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Benötigtes Material

- vier große Papierbögen (oder eine Tafel), auf die sowohl die Lehrperson als auch die Schüler*innen zeichnen können.

Anleitung

- Kündigen Sie der Klasse an, dass sie gemeinsam überlegen werden, welche Menschen daran beteiligt sind, ein einziges Kind aufzuziehen, und welche Dinge nötig sind, damit das Kind gut versorgt, sicher, satt, bekleidet und umsorgt ist. Sie werden vier Abschnitte durchführen: a) Schwangerschaft, b) Säuglings-/ Kleinkindalter (0-1 Jahr), c) Vorschulalter (2-4 Jahre) und jetziges Alter (5-7 Jahre).
- Zeichnen Sie als erstes eine schwangere Frau in die Mitte des Papierbogens. Fragen Sie die Schüler*innen, wer sich um das Kind kümmert und was dieses zu diesem Zeitpunkt benötigt. Schreiben Sie entweder auf, was die Kinder sagen, oder laden Sie sie ein zu zeichnen, wer sich um das Kind kümmert und was es zu diesem Zeitpunkt benötigt.
- Lassen Sie die Kinder anschließend neben die jeweiligen Personen schreiben, welche Art der Fürsorge oder Unterstützung sie dem Kind anbieten, damit dieses überlebt und gedeiht.

- Verweisen Sie mit Strichen zu den jeweiligen Personen und halten Sie die Art der angebotenen Unterstützung und Fürsorge fest.
- Wiederholen Sie die oben genannten Schritte für die verbleibenden drei Lebensabschnitte.
- Fordern Sie die Gruppe auf, sich alle vier Abschnitte anzusehen. Fragen Sie, was ihnen dabei auffällt.
- Falls der folgende Punkt dabei nicht erwähnt wird, fragen Sie:
 - Was wird für all die Fürsorge, die es erhält, von diesem Kind erwartet? Nichts, es wird keine Gegenleistung erwartet. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, und es ist ihnen eine Freude, dem Kind eine fürsorgliche Umgebung zu schaffen. Nicht alle Kinder erfahren das auf die gleiche Weise, und manche vielleicht nicht so umfassend oder unkompliziert wie andere, das ist richtig. Doch jedes Kind hat in seinem Leben Erwachsene, die es lieben und sich um es kümmern, so gut sie können.
- Wenn es die Zeit erlaubt, sprechen Sie mit der Gruppe über die Überschrift dieser Lernerfahrung „Es braucht ein ganzes Dorf“.

Tipps für den Unterricht

- Beachten Sie, dass manche fürsorglichen Erfahrungen, die Ihre Schüler*innen im Laufe ihres Lebens gemacht haben, für alle gelten (ernährt und bekleidet werden, versorgt werden usw.), während andere Dinge womöglich nicht allen gemeinsam sind (Geschenke erhalten, beide Elternteile um sich haben, ein liebevoller erweiterter Fami-

lienkreis, ein stabiles Zuhause oder sichere Wohnverhältnisse). Vielleicht wurden einige Ihrer Schüler*innen von Familienmitgliedern getrennt oder haben andere Schwierigkeiten durchlebt. Es geht nicht darum zu vergleichen, wer mehr Zuwendung erfahren hat als andere, sondern um die grundsätzliche Fürsorge, die jedem Kind zuteil werden musste, damit es sein jetziges Alter erreicht. Versuchen Sie den Fokus stets auf die Wertschätzung für das, was erhalten wurde, zu richten. Treten schwierige Emotion auf, können Sie jederzeit resilienzfördernde Fertigkeiten einsetzen: Ressourcen nutzen, sich erden oder Soforthilfe-Strategien.

- Wenn es Ihre Zeit erlaubt, können Sie die Plakate mit den vier Lebensabschnitten bereits vor dem Unterricht vorbereiten.
- Sind Ihre Schüler*innen dazu in der Lage, können Sie diese Aktivität auch in kleinen Gruppen durchführen und dabei jeder Gruppe eine Altersstufe zuteilen. Nachdem die einzelnen Gruppen ihre Überlegungen zusammengetragen und aufgezeichnet haben, laden Sie zu einem Austausch ein: entweder verbal oder mit einem „Ausstellungsrundgang“.

Beispielskript

- *„Ein grundlegender Aspekt des menschlichen Daseins ist einerseits, auf Fürsorge angewiesen zu sein, und es andererseits zu schätzen, wenn wir selbst in der Lage sind, andere zu versorgen. Vom Säuglingsalter an brauchen wir andere Menschen, die sich um uns kümmern und dazu beitragen, unser Leben sicher und angenehm zu machen.“*

- Sogar schon als Babys – und umso mehr, wenn wir älter werden – können wir auch unseren Teil beitragen und uns um andere und unsere Umgebung kümmern. Denken wir einen Moment lang an all die Menschen – unsere Familie, Bezugspersonen, Freund*innen oder Nachbar*innen –, die uns mit dem, was sie tun, zeigen, dass wir ihnen etwas bedeuten; denken wir auch daran, wie wir selbst uns um andere kümmern. Fangen wir mit den Morgenstunden an. Auf welche Art und Weise kümmern sich Menschen am Morgen umeinander? (Pause.)
- Wie sieht es mit den Abenden aus? Welche fürsorglichen Dinge tun Menschen abends füreinander? (Pause.)
(Geben Sie Zeit für einen Austausch.)
- Sehr schön. Jetzt überlegen wir, wie viele Menschen nötig sind, um ein einziges Kind großzuziehen. Beginnen wir mit der schwangeren Frau und dem Baby vor der Geburt. (Zeichnen Sie eine Schwangere auf den Papierbogen.)
- Wer kümmert sich zu diesem Zeitpunkt um das kleine Wesen? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir jetzt mal, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zu der Art von Fürsorge/Unterstützung sagen, die sie anbieten.)
- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, dem Säuglingsalter bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Ich zeichne das Baby hierhin. (Zeichnen Sie ein Baby auf den nächsten Papierbogen.)
- Wer kümmert sich im ersten Lebensjahr um das Baby? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zu der Art von Fürsorge/Unterstützung sagen, die sie anbieten.)
- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, das Alter von zwei bis vier Jahren. Ich zeichne das kleine Kind hierhin. (Zeichnen Sie ein kleines Kind auf den nächsten Papierbogen.)
- Wer kümmert sich im Lebensabschnitt von zwei bis vier Jahren um das Kind? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zur Art von Fürsorge/Unterstützung sagen, die sie anbieten.)
- Gut, das sind tolle Ideen! Gehen wir zum nächsten Lebensabschnitt über, dem Alter

von fünf bis sieben Jahren. Ich zeichne das Kind hierhin. (Zeichnen Sie ein Kind auf den nächsten Papierbogen.)

- Wer kümmert sich im Abschnitt von fünf bis sieben Jahren um das Kind? (Schreiben oder zeichnen Sie auf, was die Schüler*innen sagen, oder laden Sie sie ein, das selbst zu tun.)
- Schauen wir nun, was diese Menschen für das Kind tun: Welche Art von Fürsorge oder Unterstützung für das Überleben und Gedeihen des Kindes bieten sie an? (Ziehen Sie Striche zu den einzelnen Personen und schreiben Sie auf, was die Schüler*innen zur Art von Fürsorge/Unterstützung sagen, die sie anbieten.)
- Vielen Dank! Schauen wir uns jetzt alle vier Abschnitte zusammen an. Was fällt euch auf? (Geben Sie Zeit für Beobachtungen und einen Austausch.)
- Was wird für all die Fürsorge, die es erhält, von diesem Kind erwartet? Nichts, es wird keine Gegenleistung erwartet. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, und es ist ihnen eine Freude, dem Kind eine fürsorgliche Umgebung zu schaffen. Nicht alle Kinder erfahren das auf die gleiche Weise, und manche vielleicht nicht so umfassend oder unkompliziert wie andere, das ist richtig. Doch im Leben eines jeden Kindes gibt es Erwachsene, die das Kind lieben und sich um es kümmern, so gut sie können.“

REFLEXION | 12 Minuten

Meine Bedürfnisse

Übersicht

In dieser Übung werden die Schüler*innen reflektieren, was ihnen im Moment besonders wichtig ist und was sie darin unterstützt, dies zu erreichen, während sie gleichzeitig auf Empfindungen im Körper achten und diese verfolgen.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Um ein einziges Kind großzuziehen, ist sehr viel Fürsorge von vielen Menschen nötig.
- Für diese Fürsorge wird fast nie eine Gegenleistung erwartet.
- Wir kümmern uns in der Regel um Dinge, die wir wertschätzen.
- Die Fürsorge anderer lässt uns überleben, gedeihen, gesund und froh sein.
- Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens die Fürsorge vieler anderer Menschen.

Benötigtes Material

- die Plakate zur Fürsorge für alle Altersstufen,
- Papier und Zeichenutensilien für jedes Kind.

Anleitung

Nutzen Sie das folgende Beispielskript, um die Reflexionsübung zu moderieren.

Beispielskript

- „Schreibt euren Namen oder zeichnet euch selbst mitten auf euer Blatt Papier. (Geben Sie eine Minute Zeit dafür.)
- Schaut euch unsere Diagramme an, oder denkt an Beispiele aus eurem eigenen Leben

und entscheidet euch für eine Person oder eine fürsorgliche Handlung, die ihr jetzt aufzeichnet oder beschreibt. (Lassen Sie den Kindern einige Minuten Zeit zum Zeichnen.)

- Wenn ihr möchtet, könnt ihr eurer Zeichnung weitere Menschen und weitere fürsorgliche Taten oder Gesten hinzufügen.
 - Haben die Schüler*innen Schwierigkeiten mit dieser Aufgabe, fragen Sie: ‚Wer hat dir heute Morgen geholfen? Wer hat heute dein Mittagessen zubereitet? Wer hat dich heute unterrichtet? Wer hilft dir abends? Wie?‘
- Schau mal, ob du zählen kannst, wie viele Menschen sich heute (oder gestern) um dich gekümmert haben. Was meinst du: Wie viele Menschen haben im Verlauf deines ganzen Lebens etwas für dich getan? (Geben Sie eine Minute Zeit.)
- Was hast du während dieser Übung in deinem Körper gespürt? Hast du angenehme oder neutrale Empfindungen wahrgenommen?
- Was möchtest du den anderen von deinen Überlegungen erzählen? Sind irgendwelche Erkenntnisse oder Ideen aufgetaucht? (Lassen Sie Zeit für einen Austausch.)“

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Wie war das, über Fürsorge nachzudenken und zu sprechen?
- Ihr habt so viele tolle Ideen zusammengetragen, wie Menschen sich tagtäglich umeinander kümmern. Wir werden uns gleich ... (fügen Sie ihre nächste Aktivität ein) zuwenden; überlegt euch kurz, wie ihr während ... (Name der Aktivität) Fürsorge und Wohlwollen zeigen könnt. (Pause.)
- Wenn euch etwas eingefallen ist, gebt mir ein kleines ‚Daumen hoch‘-Zeichen. (Pause.) Wunderbar!“

ABSICHT

Diese Lernerfahrung führt anhand einer Checkliste, mit deren Hilfe die Schüler*innen verschiedene Systeme identifizieren, in die grundlegenden Prinzipien systemischen Denkens ein; anschließend analysieren die Kinder die Schule als System: Sie untersuchen die verschiedenen Menschen und Personengruppen in der Schule und er-

forschen, wie die Schule mit jeder einzelnen Person in Verbindung steht und von ihr abhängt.

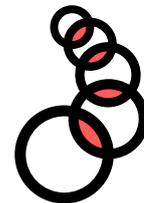
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich anhand der Checkliste mit systemischem Denken beschäftigen;
- erkunden, inwiefern ihre eigene Schule ein System darstellt, indem sie die verschiedenen Menschen und Personengruppen auflisten, die mit ihr zu tun haben, und deren jeweilige Tätigkeiten benennen;
- ihre Schule als System zeichnen.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Anerkennung von Interdependenz

BENÖTIGTES MATERIAL

- große Papierbögen,
- dicke Filzstifte,
- ausgedruckte Checklisten zu systemischem Denken am Ende dieser Lernerfahrung.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf achten. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, der sich angenehmer anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

AUSTAUSCH | 9 Minuten

Was ist systemisches Denken?

Übersicht

In diesem Austausch machen sich die Schüler*innen mithilfe einer einfachen Checkliste mit den grundlegenden Prinzipien systemischen Denkens vertraut.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Ein System besteht aus mehreren Teilen, und diese Teile sind miteinander verbunden.
- Wenn wir uns damit beschäftigen, auf welche Art und Weise Dinge miteinander verbunden sind, praktizieren wir systemisches Denken.
- Systeme sind überall zu finden!

Benötigtes Material

- große Papierbögen oder eine Tafel,
- dicke Filzstifte,
- ausgedruckte der Checkliste zu systemischem Denken am Ende dieser Lernerfahrung.

Anleitung

- Kündigen Sie an, dass sie heute über systemisches Denken sprechen werden. Definieren Sie für die Schüler*innen, was ein System ist.
 - „Ein System besteht aus mehreren Teilen. Diese Teile sind miteinander verbunden. Wenn wir einen Teil verändern, verändern wir das ganze System.“
- Veranschaulichen Sie diesen Gedanken mit einem geeigneten Beispiel für ein System.

Sie können aus ein paar Spielkarten ein Kartenhaus bauen oder einige Bücher oder Klötze aufeinanderstapeln. Fragen Sie:

- *„Was passiert, wenn ich eine dieser unteren Karten (oder Klötze) wegnehme? Welche Auswirkung hat das auf das ganze System?“*
- Wenn Sie eine Schüssel mit Wasser und Farbe verwenden, können Sie fragen:
 - *„Was passiert, wenn ich diese Farbe in diese Schüssel voll Wasser gebe? Wird es das ganze System verändern?“*
- Erklären Sie systemisches Denken:
 - *„Wenn wir uns etwas mit seinen Bestandteilen anschauen und darüber nachdenken, wie die Teile miteinander zusammenhängen, dann praktizieren wir systemisches Denken. Systemisches Denken bedeutet, etwas als System zu betrachten.“*
- Stellen Sie die „Checkliste für Systeme“ vor, mit deren Hilfe wir etwas als System erkunden können. Nutzen Sie die Checkliste, um zusammen weitere Beispiele für Systeme zu erforschen, wie den menschlichen Körper, ein Fahrrad, ein Auto, eine Gruppe von Freund*innen, eine Familie usw.
- Checkliste für Systeme:
 1. Gibt es verschiedene Teile? Worin bestehen diese Teile?
 2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
 3. Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?

4. Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

- Lassen Sie die Schüler*innen weitere Dinge vorschlagen, die sie als Systeme erforschen könnten. Gehen Sie jeden Vorschlag anhand der Checkliste durch.
- Schließen Sie die Diskussion ab, indem Sie die Schüler*innen daran erinnern, dass systemisches Denken bedeutet, nach Verbindungen zu suchen.

Tipps für den Unterricht

Fast alles besteht aus einzelnen Teilen und kann als eine Art System gedacht werden. Es geht hier nicht darum, korrekt zu identifizieren, ob es sich bei einer Sache um ein System handelt oder nicht, sondern darum, eine bestimmte Sichtweise zu lernen, nämlich Dinge als Systeme zu betrachten; bestärken Sie die Schüler*innen also, selbst wenn sie Dinge vorschlagen, die auf den ersten Blick kein System darzustellen scheinen.

Beispielskript

- *„Heute beschäftigen wir uns mit einer interessanten Denkweise, dem systemischen Denken.“*
- *Ein System ist etwas, das aus Teilen besteht, die miteinander in Verbindung stehen. Wenn wir etwas mit seinen Bestandteilen betrachten und überlegen, wie die Teile miteinander verbunden sind, dann üben wir systemisches Denken.“*
- *Denken wir mal nach. Ist unser Körper ein System? Wir können das anhand der Checkliste herausfinden.“*

- **Checkliste für Systeme:**
 1. Gibt es verschiedene Teile? Worin bestehen diese Teile?
 2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
 3. Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
 4. Stehen die Teile mit anderen Dingen außerhalb in Verbindung? Inwiefern?
- *Fallen euch noch andere Dinge ein, die ein System sein könnten? (Lassen Sie die Klasse Vorschläge machen. Prüfen Sie mindestens an einem Beispiel anhand der Checkliste, ob es sich um ein System handelt. Wenn es die Zeit erlaubt, nutzen Sie die Checkliste für weitere Beispiele.) Viele Dinge sind Systeme.*
- *Systemisches Denken bedeutet, nach Verbindungen zu suchen. Wenn wir anfangen, nach Verbindungen zu suchen, merken wir, dass es überall Systeme gibt!"*

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 15 Minuten

Die Schule als System betrachten

Übersicht

Die Schüler*innen betrachten ihre eigene Schule mitsamt den Menschen, die sie leiten und betreiben, als System. Sie erkennen, wie die Schule auf jeden einzelnen dieser Menschen angewiesen ist, und was alle diese Menschen gemeinsam haben.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können unsere Schule als System betrachten.

- Die Schule hängt von vielen verschiedenen Menschen ab; diese Menschen teilen allgemeine menschliche Erfahrungen und Gefühle.

Benötigtes Material

- Tafel oder große Papierbögen,
- dicke Filzstifte.

Anleitung

- Erinnern Sie die Schüler*innen an die Zeichnung, die sie in Kapitel 1 anhand der Frage, wie wir mit anderen Dingen verbunden sind und von ihnen abhängen, zu wechselseitiger Abhängigkeit erstellt hatten. Kündigen Sie an, dass sie eine neue Zeichnung machen werden, in der es um die Schule geht.
- Zeichnen Sie die Umriss der Schule mitten auf einen großen Papierbogen.
- Besprechen Sie mit den Kindern anhand der Checkliste für Systeme, ob es sich bei der Schule um ein System handelt.
- Erklären Sie, dass sie sich nun mit den Bestandteilen der Schule beschäftigen werden. Wer oder welche Art von Menschen ist nötig, um eine Schule zu betreiben? Fordern Sie die Kinder auf, mindestens zehn konkrete Personen oder Funktionen zu nennen, die für die Schule nötig sind oder von denen sie abhängt. Zeichnen oder schreiben Sie die genannten Menschen/Kategorien auf.
- Weisen Sie auf bestimmte Gruppen auf dem Diagramm hin und fragen Sie die Kinder: Inwiefern gleichen uns diese Menschen? Inwiefern unterscheiden sie sich? (Auf der Grundlage der Erkenntnisse aus früheren Einheiten sagen die Kinder vielleicht, dass

alle Menschen Gefühle und Empfindungen haben, dass sie alle gerne glücklich wären und freundlich behandelt werden möchten.)

- Erinnern Sie an den Punkt der Checkliste, bei dem es darum geht, ob sich das System als Ganzes verändert, wenn wir einen Teil verändern. Bitten Sie die Kinder, dieses Konzept auf jede der genannten Gruppen anzuwenden.

Tipps für den Unterricht

- Beispiele für Systeme können sein: ein Fahrrad, das Wetter, ein Garten, eine Familie usw. Bewahren Sie die Zeichnung der Schule als System auf; sie werden sie in Lernerfahrung 4 noch einmal brauchen.
- Diese Aktivität funktioniert sehr gut, wenn die Schüler*innen um die Tafel herumstehen oder ein großer Papierbogen in ihrer Mitte auf dem Boden liegt.
- Wie bei jeder Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse nennen die Schüler*innen womöglich andere wichtige Erkenntnisse: Machen Sie sich eine Notiz oder schreiben Sie diese Äußerungen an die Tafel, um später darauf zurückkommen zu können.

Beispielskript

- „Wir haben vor einiger Zeit eine Zeichnung von (fügen Sie ein, was Ihre Klasse gezeichnet hat] gemacht, mit all den Menschen und Dingen, die nötig sind, um (diese Sache, s.o.) zu ermöglichen. Wer erinnert sich daran?“
- Wir haben dabei über wechselseitige Abhängigkeit gesprochen. Gleich machen wir eine ganz ähnliche Zeichnung, doch heute schauen wir uns unsere Schule genauer an. Ich zeichne sie hier in die Mitte.

- *Bevor wir weitermachen, möchte ich von euch wissen, ob die Schule ein System ist. Nutzt dazu die Checkliste für Systeme. Was meint ihr?*
- *Erkunden wir unsere Schule als System. Denkt einen Moment über die folgenden Fragen nach: Welche Menschen brauchen wir für eine Schule? Brauchen wir bestimmte Menschen? Wen könnten wir wohl brauchen? (Lassen Sie den Schüler*innen etwas Zeit zum Nachdenken.)*
- *Welche zehn konkreten Menschen oder Personengruppen braucht diese Schule? Von welchen zehn konkreten Menschen oder Personengruppen ist sie abhängig? (Lassen Sie Zeit für einen Austausch. Zeichnen oder schreiben Sie die Menschen/Kategorien auf, die die Kinder nennen.)*
 - *Benötigen die Kinder zusätzliche Anregungen, dann können Sie fragen:*
 - *„Wen brauchen wir, damit wir an der Schule etwas zu essen haben?“*
 - *Wen brauchen wir für den Unterricht an der Schule? Wäre es schon eine Schule, wenn es nur Lehrkräfte gibt, oder brauchen wir auch andere Menschen?*
 - *Wer hält die Schule sauber? Können Schüler*innen die Schule besuchen, wenn es keine Betreuung für sie gibt? Wen brauchen wir also noch?*
- *Schauen wir uns die Gruppe der Lehrpersonen an. In welcher Hinsicht gleichen sie euch? Worin unterscheiden sie sich? (Zeichnen oder schreiben Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf. Wiederholen Sie das für die anderen Gruppen auf dem Diagramm.)*

- *Es sieht aus, als habe die Schule viele Bestandteile, die miteinander verbunden sind. Das nächste Kriterium für ein System ist, dass es das ganze System betrifft, wenn sich eines seiner Bestandteile verändert. Trifft das auf die Schule zu?*
- *Schauen wir mal: Was wäre, wenn einige dieser Menschen nicht zur Schule kommen könnten. Was würde geschehen? Würde es irgendetwas für uns verändern? (Kämen beispielsweise die Schüler*innen nicht, könnten die Lehrpersonen niemanden unterrichten; kämen einzelne Schüler*innen nicht, würden wir sie vermissen...)*
- *Wenn wir uns die Schule als System anschauen, inwiefern ist unsere Klasse ein Teil dieses Systems?*
- *Was ist mit uns? Sind wir alle ein Teil des Systems dieser Schule?*
- *Welche Auswirkungen haben wir aufeinander? Wie wirken wir uns auf Menschen außerhalb unserer Klasse aus?*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Über Systeme nachzudenken lässt uns erkennen, wie wichtig jeder einzelne Bestandteil und jede einzelne Person ist; alles, was jeder einzelne Mensch tut, wirkt sich auf andere Menschen aus. Auf wen wirkst du dich aus? Wer ist von deinen Handlungen und Entscheidungen betroffen?*
- *Wie würden wir einige der Systeme bezeichnen, denen wir angehören? (Diese Frage kann sich an die vorherige anschließen und sie erweitern.)“*

Ist das ein System?

Checkliste für Systeme

- Gibt es verschiedene Teile?
Worin bestehen diese Teile?
- Stehen diese Teile miteinander in
Verbindung? Inwiefern?
- Wirkt es sich auf die anderen Teile aus,
wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?
- Stehen die Teile mit anderen Dingen
außerhalb in Verbindung? Inwiefern?

Feedbackschleifen

ABSICHT

In dieser Lernerfahrung erfahren die Schüler*innen anhand einer Geschichte, was eine Feedbackschleife ist. Eine Feedbackschleife ist ein zirkulärer Prozess, der sich selbst stetig verstärkt und ausweitet, wenn keine innere oder äußere Veränderung den Zyklus durchbricht. Die Schüler*innen erkunden sowohl positive Feedbackschleifen (wie den Austausch freundlicher Gesten

zwischen zwei Menschen, die im Laufe der Zeit ihre Beziehung festigen) als auch negative (beispielsweise Gemeinheiten zwischen zwei Menschen, die eskalieren).

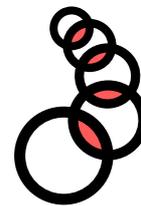
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sowohl positive als auch negative Feedbackschleifen erkennen;
- erkunden, wie freundliches bzw. boshafes Verhalten zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen kann.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Anerkennung von Interdependenz

BENÖTIGTES MATERIAL

- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 und 2 (hier enthalten),
- dicke Filzstifte,
- Tafel/große Papierbögen,
- Papier,
- Stifte oder Kreide zum Zeichnen.

DAUER

30 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du im Innern? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, die sich angenehmer anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 17 Minuten

Feedbackschleifen

Übersicht

In dieser Lernerfahrung lernen die Schüler*innen anhand einer Geschichte von zwei Kindern, die unfreundlich zueinander sind, was Feedbackschleifen sind. Dem wird anschließend das freundliche Verhalten zweier anderer Kinder gegenübergestellt.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Bei einer Feedbackschleife dreht sich etwas ununterbrochen im Kreis und wird dabei immer stärker, wenn es nicht durch etwas unterbrochen oder in eine andere Spur gebracht wird.
- Feedbackschleifen können positiv oder negativ sein.
- Freundliches bzw. boshafte Verhalten kann zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen.

Benötigtes Material

- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 und 2 (hier enthalten),
- dicke Filzstifte,
- Tafel/große Papierbögen.

Anleitung

- Erinnern Sie die Schüler*innen an das Beispiel vom Funken und dem Waldbrand aus Kapitel 3.

- Kündigen Sie an, dass Sie eine Geschichte lesen werden, die zeigt, was zwischen zwei Menschen geschehen kann, wenn ein Problem immer größer wird und niemand diesen Prozess aufhält.
- Lesen Sie den Schüler*innen die nachfolgende Geschichte vor.

DIE GESCHICHTE VON DEN MUFFINS –

Teil 1 (Negative Feedbackschleife)

„Alice freut sich: Heute ist endlich der Picknicktag in der Schule! Sie hat zusammen mit ihrer Mutter ganz besondere Muffins gebacken, die sie mit der Klasse teilen möchte. Alle Kinder freuen sich schon darauf, sie zu probieren, und die Lehrperson bittet Alice, die Muffins zu verteilen. Alice ist gerade damit beschäftigt, als sie sich an einen Streit mit Kofi erinnert, einem anderen Kind in ihrer Klasse. Sie übergeht Kofi absichtlich (Pause) und wissentlich, als sie die Muffins verteilt! Kofi ist überrascht und verletzt. Er sagt: ‚Ich kann dich nicht leiden!‘ zu Alice. Alice schneidet ihm eine Grimasse und erwidert: ‚Du bist gemein.‘ Einige andere Kinder in der Klasse sehen das und lachen leise.“

- Erklären Sie, dass sie eine Zeichnung anfertigen werden, um zu verstehen, was in der Geschichte passiert ist. Es ist die Zeichnung einer Feedbackschleife.
- Zeichnen Sie das Diagramm einer Feedbackschleife, so wie in den Modellen am Ende dieser Lernerfahrung.
- Bitten Sie die Schüler*innen, in diese Schleife einzutragen, was Alice und Kofi fühlen und tun. Nutzen Sie die bereitgestellten Fragen

und halten Sie die Antworten der Kinder im Diagramm fest.

- Fragen zur negativen Feedbackschleife:
 - „Wie fühlte sich Alice, als sie anfang, die Muffins zu verteilen?“
 - Wie hat sich Kofi eurer Meinung nach gefühlt, als Alice ihn ausließ?
 - Was ist danach passiert? (Ermuntern Sie die Schüler*innen sich auzumalen, wie es zwischen Alice und Kofi weiter hin und her gehen könnte.)
 - Was könnte geschehen, wenn sie immer weiter gekränkt oder verletzt reagieren und gemein zueinander sind?
 - In welcher Zone befinden sie sich eurer Meinung nach? In der erregten Zone, der niedrigen Zone oder der resilienten Zone/Zone des Wohlbefindens?
 - Was brauchen sie?
 - Welche riskanten Emotionen könnten sie verspüren?“
- Erklären Sie, dass es sich bei dem, was die Kinder eben erarbeitet haben, um eine Feedbackschleife handelt.
 - „Eine Feedbackschleife bedeutet, dass sich etwas im Kreis dreht und immer massiver wird, wenn es nicht unterbrochen wird. Schleife meint ‚Kreis‘. Und ‚Feedback‘ heißt es, weil es sich selbst füttert und immer weiter wächst.“
- Erklären Sie, dass dieses Diagramm eine negative Feedbackschleife darstellt, weil es die Dinge immer schlimmer werden lässt.

- Unfreundliches Verhalten → Verletzte Gefühle → Unfreundliches Verhalten → Verletzte Gefühle
- Fragen Sie die Schüler*innen:
„Was ist geschehen? Was könnte diese negative Feedbackschleife unterbrechen, damit die Situation nicht noch schlimmer wird? Haben Alice und Kofi hier eine Wahl?“
- Lesen Sie dann den zweiten Teil der Geschichte vor:

DIE GESCHICHTE VON DEN MUFFINS – Teil 2 (Positive Feedbackschleife)

„Zur gleichen Zeit passiert auf der anderen Seite des Klassenzimmers etwas anderes. Theresa wusste, wie sehr Nelson Muffins mochte. Als sie also ihren Muffin von Alice erhielt, beschloss sie, ihn Nelson zu geben.

„Vielen Dank!“, sagte Nelson. „Wenn es das nächste Mal etwas gibt, was du besonders gern magst, überlasse ich dir meine Portion.“

„Das ist nett von dir, Nelson“, entgegnete Theresa, „du bist wirklich ein guter Freund.“

„Danke, Theresa“, meinte Nelson, „und du eine gute Freundin.““

- Zeichnen Sie eine Feedbackschleife auf einen weiteren Papierbogen oder neben die negative Feedbackschleife an die Tafel. Stellen Sie die nachfolgenden Fragen, und halten Sie wie zuvor die Antworten der Kinder im Diagramm fest.
- Fragen zur positiven Feedbackschleife:
 - „Was meinst du: Welches Gefühl hatte

Theresa, als sie Nelson ihren Muffin gab?

- Was meinst du, welches Gefühl das in Nelson ausgelöst hat?
- Was hat Nelson getan?
- Welche Gefühle hat das in Theresa ausgelöst?“
- Fragen Sie die Schüler*innen, wie sich die Geschichte und die positive Feedbackschleife fortsetzen könnten.
- Erklären Sie, dass es sich hier um eine positive Feedbackschleife handelt:
 - Freundliche Worte → Positive Gefühle → Freundliche Worte → Positive Gefühle
- Platzieren Sie zum Abschluss die beiden Feedbackschleifen nebeneinander, so dass beide gleichzeitig zu sehen sind. Sagen Sie den Schüler*innen, dass sie nun eine negative und eine positive Feedbackschleife kennengelernt haben.
- Nutzen Sie die unten angeführten Fragen, um den Schüler*innen zu helfen, die beiden Schleifen zu vergleichen und einander gegenüberzustellen; konzentrieren Sie sich anschließend darauf, die negative Feedbackschleife zu verändern.
- Fragen zum Vergleich der beiden Schleifen und zur Veränderung der negativen Feedbackschleife:
 - Fordern Sie die Schüler*innen auf, die Zeichnungen der beiden Feedbackschleifen zu vergleichen:
 - „Was ist bei den beiden Feedbackschleifen anders? Was ist gleich?“

- Wenden Sie sich der negativen Feedbackschleife zu:
- *„Was hätte Kofi tun können, als Alice ihn beim Verteilen der Muffins ausließ, anstatt ‚Ich kann dich nicht leiden!‘ zu sagen?*
- *Welche Soforthilfe-Strategie könnte Kofi in diesem Moment anwenden?*
- *Was hätte Kofi noch tun können, um die Feedbackschleife zu verändern oder zu stoppen?*
- *Und Alice? Was hätte sie tun können, um die Feedbackschleife zu verändern oder anzuhalten?“*
- Schlagen die Schüler*innen eine freundliche oder hilfreiche Aktion vor, halten Sie diese neue Handlung schriftlich fest. Fragen Sie dann:
 - *„Wenn Kofi bzw. Alice dies getan hätte, wie hätten sie sich dann gefühlt?*
 - *Was hätten sie wohl als Nächstes getan, anstatt unfreundlich zu sein?“*
- Erklären Sie, dass wir uns dafür entscheiden können, eine positive Feedbackschleife zu schaffen. An irgendeinem Punkt muss sich jemand entscheiden, die Schleife anzuhalten oder zu verändern, damit sie sich nicht ins Unendliche fortsetzt. Entscheidet sich niemand zu diesem Schritt, können die Folgen immer schlimmer werden.

Tipps für den Unterricht

Diese Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse sollten Sie idealerweise als Ganzes und am selben Tag machen. Sollte es jedoch nötig sein, sie zu unterbrechen, können Sie die beiden Feedbackschleifen zu einem späteren Zeitpunkt vergleichen.

REFLEXION | 7 Minuten

Eine negative Feedbackschleife in eine positive verwandeln

Übersicht

In dieser Reflexion nehmen die Kinder die Perspektive von Alice oder Kofi ein und überlegen, wie sie die negative Feedbackschleife in eine positive verwandeln können; anschließend halten sie diese Möglichkeiten in einer Zeichnung fest.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Bei einer Feedbackschleife dreht sich etwas ununterbrochen im Kreis und wird dabei immer stärker, wenn es nicht durch etwas unterbrochen oder in eine andere Spur gebracht wird.
- Feedbackschleifen können positiv oder negativ sein.
- Freundliches bzw. boshaftes Verhalten kann zu positiven bzw. negativen Feedbackschleifen führen.

Benötigtes Material

- Papier,
- Stifte oder Kreide zum Zeichnen.

Anleitung

- Moderieren Sie diese Reflexionsübung anhand des beigefügten Beispielskripts.
- Sammeln Sie die Zeichnungen der Schüler*innen am Ende ein, um zu sehen, ob sie die Konzepte verstanden haben.

Tipps für den Unterricht

Keine.

Beispielskript

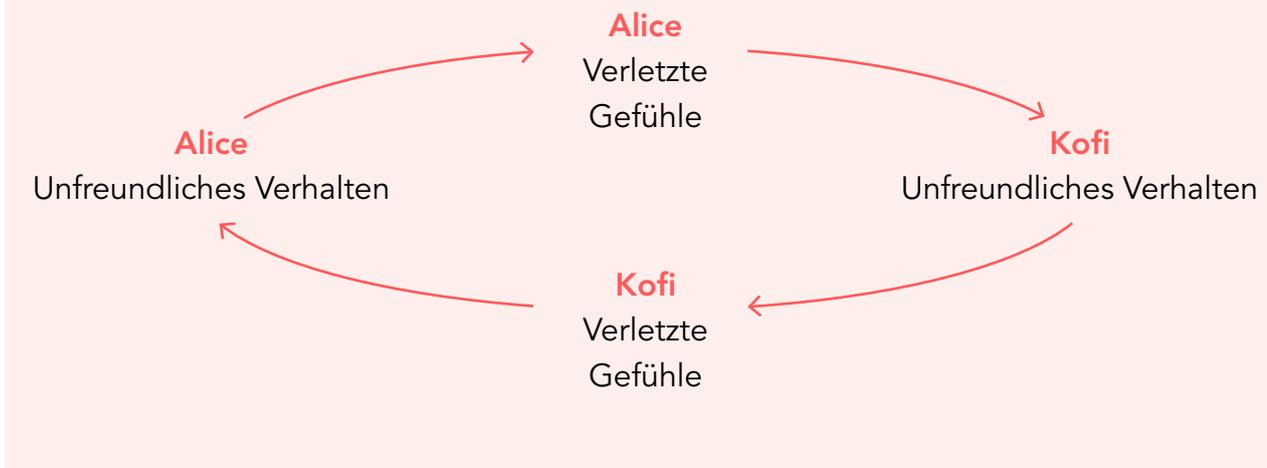
- *„Wir machen nun eine individuelle Reflexionsübung.*
- *Stellt euch vor, ihr seid Alice oder Kofi, und versetzt euch in ihre Rolle.*
- *Überlegt euch, was ihr getan hättet, um die negative Feedbackschleife in eine positive umzuwandeln, und zeichnet diese Aktion. (Geben Sie den Kindern vier Minuten Zeit für die Zeichnung.)*
- *Lasst uns einige eurer Ideen hören. Wer möchte beginnen?*
- *(Fragen Sie jedes Kind, das beschreibt, was es gezeichnet hat:) Wie könnte dies zu einer positiven Feedbackschleife führen?“*

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

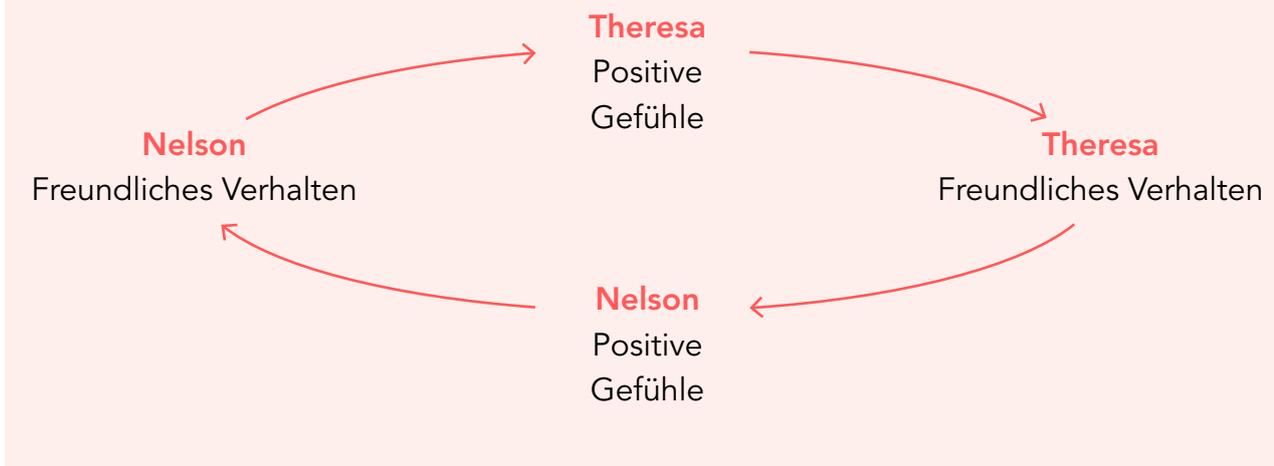
- *„Habt ihr in unserem Klassenraum positive Feedbackschleifen wahrgenommen?*
- *Wart ihr schon mal Teil einer positiven Feedbackschleife?*
- *Könnten wir mehr positive Feedbackschleifen in unserem Klassenzimmer schaffen?“*

Feedbackschleifen

Negative Feedbackschleife



Positive Feedbackschleife



ABSICHT

Ausgehend von Beispielen aus der Geschichte mit den Muffins in der vorhergehenden Lernerfahrung erkunden die Schüler*innen, wie Handlungen in einem größeren System geschehen und sich auf dieses System auswirken können. Sie erstellen eine Zeichnung zu Interdependenz, welche die Auswirkungen solcher Handlungen innerhalb eines

Systems darstellt. Anschließend untersuchen sie, wie eine schlichte Aktion, die sie selbst tun können, zu einer Feedbackschleife führen kann und wen sie betreffen könnte.

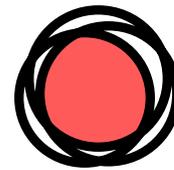
*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

LERNZIELE

Schüler*innen werden

- sich damit beschäftigen, dass Feedbackschleifen Auswirkungen haben, die über die Reichweite der jeweiligen Schleife hinausgehen und ganze Systeme betreffen;
- erkunden, wie ihre eigenen Handlungen Feedbackschleifen mit anderen zur Folge haben und sich innerhalb eines Systems auf andere Menschen auswirken können.

PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit

BENÖTIGTES MATERIAL

- ein großer Papierbogen oder eine Tafel für Interdependenz-Diagramm,
- Papier & Zeichenutensilien für jedes Kind,
- die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1,
- das Beispiel einer positive Feedbackschleife,
- die Zeichnung der Schule als System aus Lernerfahrung 2,
- optional: ein Plakat mit der Checkliste für Systeme.

DAUER

25 Minuten

EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Lasst uns eine kurze Konzentrationsübung machen. Wie möchtest du dich körperlich ausrichten?“
- Nimm zuerst eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Ich werde meine Augen offen lassen, aber du kannst sie schließen oder den Blick auf den Boden richten.
- Wähle dir eine Ressource aus deiner Sammlung aus; du kannst auch an eine neue Ressource denken: Suche dir etwas aus, mit dem du dich besser, sicherer und froher fühlst.
- Denke nun an deine Ressource; achte oder konzentriere dich einen Moment lang still darauf. Du kannst dich auch erden, wenn dir das lieber ist. (Pause.)
- Was spürst du? Wenn du angenehme oder neutrale Empfindungen verspürst, kannst du dich darauf konzentrieren. Wenn du dich unwohl fühlst, verlagere deinen Fokus an eine Stelle im Körper, die sich angenehmer anfühlt. (Pause.)
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Atmung. Kannst du darauf achten, wie der Atem in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt?
- Wenn es dir unangenehm ist, auf den Atem zu achten, kannst du auch wieder an deine Ressource denken oder dich erden. (15-30 Sekunden Pause.)
- Wenn du abgelenkt bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atem zurück. Du kannst auch deine Atemzüge zählen. (Halten Sie länger inne, etwa 30-60 Sekunden oder länger.)

- Beendet nun diese Praxis und öffnet die Augen. Was habt ihr bemerkt? (Verbaler Austausch)“

NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 13 Minuten

Welche Auswirkungen haben unsere Handlungen in einem System?

Übersicht

Die Schüler*innen kreieren anhand der Geschichte von den Muffins ein Diagramm zu wechselseitiger Abhängigkeit, in dem sie kenntlich machen, wie sich die dort beschriebenen Handlungen und das Verhalten auf die Klasse und die Schule auswirken.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können darstellen, wie sich Handlungen innerhalb eines Systems auf andere auswirken.
- Feedbackschleifen betreffen nicht nur die an ihnen beteiligten Menschen; sie können sich auf andere Menschen im System oder sogar das ganze System an sich auswirken.

Benötigtes Material

- die Zeichnung der „Schule als System“ aus Lernerfahrung 2,
- die Geschichte von den Muffins, Teil 1 (hier enthalten),
- Filzstifte,
- optional: ein Plakat mit der Checkliste für Systeme.

Anleitung

- Hängen Sie die Zeichnung „Schule als System“ aus der Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse in Lernerfahrung 2 auf.
- Kündigen Sie an, dass Sie noch einmal durchgehen werden, was sie über systemisches Denken gelernt haben. Fragen Sie die Kinder, woran sie sich erinnern. Lassen Sie Zeit für einige Antworten, und fragen Sie dann: „Inwiefern stellt unsere Schule ein System dar?“
- Gehen sie die Fragen der Checkliste für Systeme aus Lernerfahrung 2 erneut durch.
- Erklären Sie, dass sie nun zur Geschichte von den Muffins übergehen und systemisches Denken üben werden.
- Schreiben Sie „Fühlen“, „Brauchen“ und „Tun“ in drei Spalten an die Tafel.
- Lesen Sie den ersten Teil der Geschichte von den Muffins nochmals vor. Fragen Sie, wie sich die anderen Kinder in der Klasse wohl gefühlt haben, als sich Kofi und Alice so verhielten. Was könnten diese Kinder brauchen? Was könnten sie tun? Wie sieht es mit der Lehrperson aus? Was könnte sie empfinden, brauchen, tun? Halten Sie die Antworten der Kinder in den entsprechenden Spalten an der Tafel fest.
- Zeichnen sie ein Diagramm der Interdependenz, um darzustellen, wie sich das Verhalten von Alice und Kofi auf andere auswirkt. Zeichnen Sie es mithilfe der Hinweise der Schüler*innen entweder selbst oder bitten Sie die Kinder, ihnen bei der Zeichnung zu helfen. Schreiben Sie zunächst Alice und Kofi in die Mitte, fügen Sie andere Kinder der Klasse und die Lehrperson und schließlich weitere Menschen außerhalb der Klasse hinzu. Ein Diagramm der Interdependenz verweist mit Linien auf die Verbindung zwischen Menschen und Ereignissen.
- Wiederholen Sie die drei Fragen im Hinblick auf andere möglicherweise betroffene Menschen. (Wie mögen sie sich fühlen? Was könnten sie tun? Was könnten sie brauchen?) Beginnen Sie mit den anderen Kindern in der Klasse, gehen Sie dann über zu Kofis und Alice' Lehrperson, den Eltern oder Bezugspersonen der Schüler*innen, anderen Schüler*innen und Lehrpersonen der Schule. (Vielleicht lässt die Lehrperson die Klasse beispielsweise die Pause im Klassenzimmer verbringen, um den Vorfall zu klären. Wie geht es den Kindern damit? Wie geht es ihren Freund*innen? Welche Folgen hat das für den restlichen Vormittag, wenn sie sich nicht an der frischen Luft bewegen und spielen konnten?)
- Wenn Sie mit dem Interdependenz-Diagramm fertig sind, bitten Sie die Kinder, die ganze Zeichnung anzuschauen und mitzuteilen, was ihnen auffällt.
- Schließen Sie die Übung mit den folgenden Fragen ab:
 - „Welche Bedürfnisse sind bei den einzelnen Menschen gleich? Welche Gefühle sind gleich?“
 - An welchen Stellen könnten Menschen einschreiten, um den Konflikt zu lösen?“

Tipps für den Unterricht

Nachfolgend sind hier die Checkliste für Systeme und die Geschichte von den Muffins nochmals angeführt.

Checkliste für Systeme

1. Gibt es verschiedene Teile? Worin bestehen diese Teile?
2. Stehen diese Teile miteinander in Verbindung? Inwiefern?
3. Wirkt es sich auf die anderen Teile aus, wenn wir ein Teil verändern? Inwiefern?

DIE GESCHICHTE VON DEN MUFFINS –

Teil 1 (Negative Feedbackschleife)

„Alice freut sich: Heute ist endlich der Picknicktag in der Schule! Sie hat zusammen mit ihrer Mutter ganz besondere Muffins gebacken, die sie mit der Klasse teilen möchte. Alle Kinder freuen sich schon darauf, sie zu probieren, und die Lehrperson bittet Alice, die Muffins zu verteilen. Alice ist gerade damit beschäftigt, als sie sich an einen Streit mit Kofi erinnert, einem anderen Kind in ihrer Klasse. Sie übergeht Kofi absichtlich (Pause) und wissentlich, als sie die Muffins verteilt! Kofi ist überrascht und verletzt. Er sagt: ‚Ich kann dich nicht leiden!‘ zu Alice. Alice schneidet ihm eine Grimasse und erwidert: ‚Du bist gemein.‘ Einige andere Kinder in der Klasse sehen das und lachen leise.“

REFLEXION | 7 Minuten

Eine negative Feedbackschleife in eine positive verwandeln

Übersicht

Die Schüler*innen zeichnen eine hilfreiche Aktion in Bezug auf eine Klassenvereinbarung

als Feedbackschleife und zeigen dann, wie andere Menschen über die ursprüngliche Schleife hinaus davon betroffen sind.

Zu erkundender Inhalt / Erkenntnissen

- Feedbackschleifen wirken sich nicht nur auf die direkt an ihnen beteiligten Menschen aus; sie können andere Menschen innerhalb eines Systems oder sogar das ganze System an sich betreffen.
- Viele Menschen in unserem System/unseren Systemen sind von unseren Entscheidungen betroffen; wir können uns das bewusst machen und es bildlich darstellen.

Benötigtes Material

- Zeichenpapier,
- Filz- oder Buntstifte für jedes Kind,
- die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1,
- das Beispiel einer positiven Feedbackschleife.

Anleitung

- Sehen Sie sich die Klassenvereinbarungen an, die die Schüler*innen in Kapitel 1 aufgestellt haben. (Verweisen Sie auch auf die Liste der hilfreichen Aktionen in Bezug auf die Klassenvereinbarungen aus Kapitel 1, Lernerfahrung 3.)
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, dass sie diese Vereinbarungen getroffen haben, um zu zeigen, wie es in ihrer Klasse aussehen soll. Erinnern Sie daran, dass die Klasse ein System mit vielen Teilen darstellt und sie alle Teile dieses Systems sind. Lesen sie die Klassenvereinbarungen gemeinsam laut vor.
- Bitten Sie jedes Kind, sich eine Vereinbarung auszusuchen, die ihm gut gefällt, und einige

hilfreiche Aktionen zu nennen, die damit in Zusammenhang stehen.

- Lassen Sie die Kinder einige Beispiele nennen. Zeigen Sie zur Erinnerung noch einmal die positive Feedbackschleife, und erklären Sie, dass sich nun jedes Kind mit einer hilfreichen Aktion in einer positiven Feedbackschleife zeichnen wird. Sie können die Kinder an die Feedbackschleife von Theresa und Nelson aus dem zweiten Teil der Geschichte von den Muffins erinnern. In einer positiven Feedbackschleife tauschen zwei Menschen wiederholt positive Gefühle und konstruktive Handlungen aus.
- Bitten Sie die Schüler*innen, in die Mitte des Papiers zu zeichnen, wie sie eine hilfreiche Aktion in Bezug auf ihre gewählte Klassenvereinbarung durchführen.
- Fordern Sie die Kinder nach einigen Minuten auf, ihrer Zeichnung eine weitere Person hinzuzufügen, die von dieser Aktion betroffen ist oder davon unterstützt wird. Die Kinder sollen zeichnen, wie sich diese Person fühlt und mit welcher konstruktiven oder freundlichen Geste sie antworten könnte.
- Bitten Sie die Kinder schließlich, eine weitere Person zu zeichnen, die von diesen freundlichen Handlungen betroffen sein könnte.
- Laden Sie die Kinder ein, ihre Zeichnungen zu zeigen.

Tipps für den Unterricht

Wenn es zu Ihrer Klasse passt, können die Kinder gruppenweise Sketche aufführen, in denen sie zeigen, wie eine Klassenvereinba-

rung befolgt wird und eine positive Feedbackschleife entsteht.

Beispielskript

- *„Wir können darüber nachdenken, inwiefern wir hier als Klasse Teil eines Systems sind; manchmal tragen unsere Entscheidungen dazu bei, dass Dinge sich reibungsloser gestalten, mehr Spaß machen und uns alle voranbringen, und manchmal bewirken unsere Entscheidungen das Gegenteil, selbst wenn wir das gar nicht beabsichtigt haben.*
- *Hier ist das Plakat mit den Klassenvereinbarungen, die wir zusammen getroffen haben. Sie erinnern uns daran, in welcher Art von System wir uns gemeinsam aufhalten möchten. Lesen wir sie gemeinsam laut vor. (Halten Sie nach jeder einzelnen Vereinbarung für eine stille Reflexion einen Moment inne.)*
- *Lasst uns nun überlegen, wie es sich auf unser System hier in diesem Raum auswirken kann, ob wir uns an die Klassenvereinbarungen halten oder nicht. Welche hilfreichen Aktionen passen zur ersten Vereinbarung? (Besprechen Sie so einige Vereinbarungen.)*
- *Danke für eure Mitarbeit! Schauen wir uns jetzt die positive Feedbackschleife an. Ihr werdet gleich eure eigene Schleife zeichnen. Erinnert ihr euch an Theresa, Nelson und die positive Feedbackschleife aus dem zweiten Teil der Geschichte von den Muffins? (Geben Sie den Schüler*innen Gelegenheit, sich an die Geschichte zu erinnern.)*
- *Sieht so aus, als hättet ihr euch gemerkt, dass in einer positiven Feedbackschleife wiederholt positive Gefühle und Unterstützung zwischen zwei Menschen hin und her gehen.*

- Jetzt werdet ihr ein wenig für euch allein arbeiten. Hier habt ihr ein Blatt Papier. Sucht euch eine Klassenvereinbarung aus, die euch gefällt, und zeichnet dann mitten auf euer Blatt, wie ihr selbst etwas Hilfreiches tut, das mit dieser Vereinbarung zusammenhängt. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)
- Zeichnet nun bitte eine weitere Person, der eure Tat hilft oder die von ihr betroffen ist. Schaut mal, ob ihr zeichnen könnt, wie es dieser Person geht und womit sie ihrerseits reagieren wird. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)
- Und nun zeichnet noch eine weitere Person dazu, die auch von diesen freundlichen Gesten und Handlungen betroffen sein könnte. (Lassen Sie einige Minuten Zeit für das Zeichnen.)"

NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- „Alles, was wir tun, hat Auswirkungen, alles, was wir sagen, macht einen Unterschied. Je bedachter wir in unseren Handlungen und Worten sind, desto positiver beeinflussen wir das System, in dem wir uns befinden. Überlege dir mal, wer in diesem Raum dazu beiträgt, dass du dich gerne hier in diesem System aufhältst und lernst. (Pause.)
- Ich werde euch gleich auffordern, von dort, wo ihr seid, diese Person anzulächeln oder ihr ein ‚Daumen hoch‘ zu signalisieren. Dankt ihr mit den Augen dafür, dass sie sich um unser System kümmert!
- Auf die Plätze, fertig, LOS!"

FRÜHE GRUNDSCHULE

ABSCHLUSSPROJEKT

Eine bessere Welt gestalten

SEE Learning Abschlussprojekt

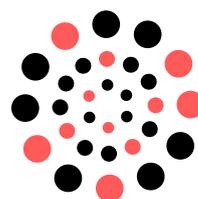
Eine bessere Welt gestalten

Zweck

Die Ziele des Abschlussprojekts von SEE Learning sind:

- 1 den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, das Wissen und die Fertigkeiten zu integrieren, die sie in den vorhergehenden Lernerfahrungen erworben haben,
- 2 ein bestimmtes Anliegen zu erkunden und darüber gemeinschaftlich die Fähigkeit zu mitfühlendem systemischem Denken zu entwickeln,
- 3 die Schüler*innen zu mitfühlendem Handeln anzuregen, das sich positiv auf sie selbst, ihre Schule und die größere Gemeinschaft auswirken wird.

Primäre Kernkomponente



Gemeinschaftliches & globales Engagement

Übersicht

Das Abschlussprojekt von SEE Learning ist eine Aktivität für alle Schüler*innen Ihrer Klasse, die in konkretes Handeln mündet. Es ist in acht Schritte unterteilt, die jeweils in einer oder mehreren Einheiten behandelt werden können. Zunächst stellen sich die Schüler*innen vor, wie es wäre, wenn sich die ganze Schule mit SEE Learning beschäftigen und alle Freundlichkeit und Selbstmitgefühl praktizieren würden. Die Kinder halten ihre Vision in einer Zeichnung fest und vergleichen diese danach mit ihren tatsächlichen Erfahrungen an der Schule. Anschließend wählen sie einen spezifischen Bereich aus und stellen eine Reihe individueller und kollektiver Aktionen zusammen. Nach der konkreten Umsetzung dieser Schritte reflektieren die Kinder ihre Erfahrungen und teilen ihre Erkenntnisse und Einsichten mit anderen. Am Ende des Kapitels finden Sie weitere Informationen zu den Prinzipien für die Durchführung des Abschlussprojekts und der Rolle der Lehrperson.

Umsetzung des Projekts

Das Projekt gliedert sich in acht Schritte, und für die Durchführung sind mindestens acht Einheiten nötig. Den Schüler*innen ausreichend Zeit zu geben, über mehrere Wochen hinweg an dem Projekt zu arbeiten, fördert ihr Engagement für diesen Prozess und macht verkörpertes Verständnis möglich. Lesen Sie die Informationen zu den einzelnen Schritten sowie die Hinweise am Ende dieses Abschnitts, bevor Sie den Prozess mit Ihren Schüler*innen beginnen.

Schritt 1: Die Vision einer freundlichen und mitfühlenden Schule entwerfen

Lernziel

Die Schüler*innen kommen gruppenweise zusammen und zeichnen, wie eine möglichst freundliche und mitfühlende Schule aussehen, sich anhören und sich anfühlen würde.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung aus dem Curriculum, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.

- 2 Erklären Sie das Vorhaben des heutigen Tages.

„Erinnert euch daran, was wir über Warmherzigkeit, resiliente Zonen, Emotionen und Mitgefühl gelernt haben. Wie wäre es, wenn sich an unserer Schule alle mit diesen Themen beschäftigen würden, so wie wir das getan haben? Wie würden sie sich dann verhalten? Was würden sie tun? Wie sähe es an der Schule aus? Schließt die Augen und stellt euch das eine Minute lang vor.

Stellt euch vor, ihr spaziert durch die Schule. Was seht ihr? Was tun die Menschen? Was sagen sie zueinander?“

- 3 Halten Sie die Antworten der Kinder auf einem Papierbogen unter drei Überschriften fest: „Sehen“, „Hören“, „Tun“. Schreiben Sie auf, was die Schüler*innen sagen: Was sehen sie in ihrer Vorstellung, was hören sie, und was tun die Menschen in einer solchen freundlichen und mitfühlenden Schule? Stellen Sie anschließend zusätzliche Fragen und erweitern Sie die Liste:

„Was empfinden die Leute in ihrem Körper? Was tun sie, um in ihrer resilienten Zone zu bleiben?

Wie respektieren diese Menschen ihre jeweiligen Unterschiede?

Wie praktizieren Kinder Mitgefühl oder Freundlichkeit sich selbst gegenüber?

Wie sieht das in eurer Vorstellung aus?

Was ist, wenn eine schwierige Situation auftritt? Wie gehen die Menschen in eurer Vorstellung damit um? Was würden sie tun?“

- 4 Lassen Sie die Schüler*innen zu zweit oder zu dritt zusammenkommen, um auf Papierbögen gemeinsam große Zeichnungen anzufertigen.

„Denkt an die tollen Ideen, die ihr zusammengetragen habt, an alle diese Sachen hier auf der Liste. (Pause.) Sucht euch eine Sache aus, die ihr gern zeichnen möchtet: Eine Idee, die ihr besonders gut findet und die ihr gern anderen mitteilen möchtet, damit sie

unsere Vision einer freundlicheren Schule besser verstehen können. (Pause.) Hebt die Hand, wenn ihr wisst, was ihr gern zeichnen möchtet. Kommt mit zwei anderen Kindern zusammen, die euch bei eurem Werk helfen. Achtet darauf, dass alle an der Farbwahl und der Ausgestaltung eurer Zeichnung beteiligt sind.“

(Wiederholen Sie das, bis alle Kinder zu Gruppen zusammengefunden und eine spezifische Idee im Kopf haben, die sie illustrieren möchten.)

Hinweis: Haben Ihre Schüler*innen noch nie oder nur selten gemeinsam ein Bild gemalt, dann tragen Sie gemeinsam eine weitere Liste mit wichtigen Aspekten für eine sorgsame Zusammenarbeit zusammen, damit alle Beteiligten zufrieden und stolz sein können auf die Werke, die sie zusammen kreieren.

- 5 Hängen Sie die Bilder im Klassenzimmer oder im Flur auf. Laden Sie die Kinder zu einem „Rundgang durch die Ausstellung“ ein, um in Stille oder von ruhiger Musik begleitet die Bilder genau zu betrachten. Dabei sollen sie sich eine Sache aussuchen, die ihnen besonders gut gefällt, und sich überlegen, was sie daran so schätzen, um das den anderen später vorstellen zu können.
- 6 Lassen Sie die Schüler*innen auf ihre Plätze zurückkehren oder zum Kreis zusammenkommen und einander erzählen, was ihnen auf den Bildern besonders gefällt und warum das so ist.

Hinweis: Steht Ihnen ausreichend Zeit zur Verfügung, dann führen Sie diesen Austausch in der ganzen Gruppe durch. Ist die Zeit begrenzt, lassen Sie die Schüler*innen zu zweit zusammenkommen und sich untereinander austauschen. Erinnern Sie die Kinder daran, dass ein Gespräch zwischen Partner*innen darauf abzielt, dass sich alle Beteiligten gehört und verstanden fühlen. Schließen Sie die Einheit ab, indem Sie um zwei bis vier „ernannte Freiwillige“ bitten: Kinder, die ihre Partner*innen ermuntern, dem Rest der Gruppe das mitzuteilen, was sie in ihrem Zweiergespräch gehört haben. Ist den Kindern diese Art von Austausch nicht vertraut, dann erinnern Sie sie an achtsames Zuhören; unter Umständen ist es ratsam, den Austausch zu zweit zuerst exemplarisch vorzuführen.

- 7 Kündigen Sie an, dass sich die Klasse in der nächsten Einheit überlegen wird, was sie dazu beitragen kann, dass sich die Realität an der Schule diesen Bildern annähert.

Notizen

Schritt 2: Die Vision mit der Realität abgleichen

Lernziel

Die Kinder gleichen ihre Vision der „freundlichsten Schule aller Zeiten“ mit dem tatsächlichen Geschehen an ihrer Schule ab, um sowohl Stärken auszumachen als auch Bereiche zu erkennen, die verbessert werden könnten.

1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, die den Schüler*innen ermöglicht, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.

2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor:

„Wir haben gelernt, wie wir uns selbst und anderen freundlich begegnen können, und möchten dieses Wissen mit anderen an unserer Schule teilen. Dazu schauen wir, wo es an unserer Schule nicht ganz so freundlich zugeht, wie es eigentlich möglich wäre, und überlegen, was wir tun können, um diese Situation zu verbessern.“

3 Fordern Sie die Schüler*innen zu einem erneuten Ausstellungsrundgang auf, um sich die aushängenden Zeichnungen unter folgenden Aspekten nochmals anzuschauen.

„Wo sieht es an unserer Schule schon so aus? Wo geschieht hier so etwas bereits? Was geschieht an unserer Schule noch nicht?“

4 Bitten Sie die Schüler*innen, sowohl aufzuzählen, was bereits geschieht, als auch Dinge zu nennen, die noch nicht ganz so ablaufen, wie es ihrer Ansicht nach möglich wäre. Stellen Sie eine Liste zusammen, damit die Kinder später leichter entscheiden können, woran sie arbeiten möchten. (Mögliche Vorschläge könnten sein: die Mittagszeit oder die Pausen inklusiver zu gestalten, die Schule sauberer und ordentlicher zu halten, allen ein Gefühl von Zugehörigkeit zu vermitteln, Strategien zu entwickeln, um allen zu vermitteln, wie wir einander respektvoll begegnen können usw.)

Hinweis: Nennen die Kinder Probleme, die auf eine einzelne Person oder einen einzelnen Vorfall verweisen (beispielsweise: „Thomas hat mich geschubst“), dann formulieren Sie diese allgemeingültig um (und halten Sie also beispielsweise fest: „Manchmal werden Kinder von anderen geschubst.“).

5 Arbeiten Sie auf eine einstimmige Entscheidung für einen Bereich hin, auf den sich alle konzentrieren werden. Sie können Freiwillige zu jedem einzelnen Punkt auf der Liste erklären lassen, warum dieser Bereich für eine mögliche Veränderung besonders wertvoll ist, bis alle Punkte abgehandelt sind. Eine andere Option besteht darin, die Klasse in so viele Gruppen aufzuteilen, wie Punkte gesammelt wurden; die Gruppen überlegen gemeinsam, was dafür spricht, dass sich die Klasse für den Bereich entscheidet, der ihnen zugeordnet wurde. Das verlangt

von den Schüler*innen, sich für eine Idee einzusetzen, die sehr wahrscheinlich nicht von ihnen stammt, und fördert damit ihre Fähigkeit empathisch zu sein und verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen. Je nach Ihrem spezifischen Kontext können Sie für diesen Schritt einen weiteren Tag veranschlagen, um sowohl den derzeitigen Fähigkeiten Ihrer Schüler*innen bestmöglich gerecht zu werden als auch ihrem Wunsch, sich eingehend mit dieser Wahl auseinanderzusetzen. Ebenso wie der praktische Punkt, für den sich die Schüler*innen letztendlich entscheiden, birgt dieser Prozess vorteilhafte Möglichkeiten, die Sie nutzen können.

- 6 Wurde jeder einzelne Vorschlag erörtert, engen Sie die zur Auswahl stehenden Bereiche ein; die Klasse sollte sich letztlich möglichst einstimmig entscheiden. Sie können allen Schüler*innen zwei farbige Klebepunkte geben, um damit für ihre(n) Favoriten zu stimmen; werten Sie vor der Klasse aus, welche beiden Themen die meisten Stimmen erhalten haben. Klären Sie mit der Gruppe, ob sie einverstanden ist, sich zunächst einem dieser Bereiche zu widmen, während die anderen Punkte auf einer Art „Warteliste“ oder „Parkplatz“ für spätere Verbesserungsmöglichkeiten verbleiben. Diese Liste kann dazu dienen, sich im Laufe des Schuljahres für einen eher kurzzeitigen Fokus inspirieren zu lassen, zum Beispiel vor der Pause, vor dem Mittagessen, vor der Schulversammlung oder um die Klasse auf eine Vertretungslehrperson vorzubereiten.
- 7 Geben Sie den Schüler*innen Gelegenheit, einen Konsens zu entwickeln; bedenken Sie dabei, dass sich Themen mittlerer Komplexität (weder zu schwierig noch zu leicht, weder zu groß noch zu klein), die gleichzeitig für die Schüler*innen relevant sind (d.h. ihnen am Herzen liegen) am besten dazu eignen, systemisches Denken zu üben.
- 8 Hat sich die Klasse für einen Bereich entschieden, kündigen Sie an:

„Morgen erstellen wir ein Interdependenz-Diagramm für den Bereich, für den wir uns entschieden haben: Wir überlegen, wer daran beteiligt ist, warum dieses Problem auftreten mag und wie diese Aspekte zusammenhängen. (Pause.) Denkt einen Moment lang nach und überlegt euch eine Sache, die wir anderen zeigen oder für andere tun könnten, um der Lösung des Problems, für das wir uns entschieden haben, einen Schritt näherzukommen. (Pause.)

*Wendet euch dem Kind neben euch zu; kommt zu zweit oder zu dritt zusammen und tauscht euch über eure Ideen aus. Hört aufmerksam zu, was die anderen von ihren Ideen erzählen. (Geben Sie den Kindern Zeit für einen Austausch.) Heute werden wir in der Gruppe nur einige eurer Ideen hören; bei unserem nächsten Treffen sprechen wir dann mehr darüber. (Pause.) Hatten eure Partner*innen eine spannende Idee, die alle hören sollten? Lassen Sie zwei bis vier Freiwillige erzählen, um einen Ausblick auf die nächste Sitzung vorzubereiten. Bringen Sie Ihre Wertschätzung und Bewunderung für den Verlauf und die Ergebnisse der Gruppenarbeit zum Ausdruck; lassen Sie die Kinder wissen, dass Sie schon sehr gespannt sind, was im nächsten Schritt geschehen wird.“*

Schritt 3: Das Thema über Interdependenz ergründen

Lernziel

Die Schüler*innen erkunden über Interdependenz-Zeichnungen, welche Personen und Umstände an dem Thema beteiligt sind, für das sie sich entschieden haben.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen zu ermöglichen, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Erinnern Sie die Klasse an die Diskussion der letzten Einheit, bei der sich die Kinder für ein Thema entschieden und danach überlegt haben, wie sie dieses angehen könnten. Wenn Ihnen das für Ihre Gruppe sinnvoll erscheint, können Sie in dieser Einheit noch etwas Zeit für diesen Schritt aufwenden.
- 3 Erklären Sie den Inhalt der heutigen Einheit. (Gibt es ältere Schüler*innen als Pat*innen für Ihre Klasse, können sie Ihnen helfen, die Kleingruppen zu betreuen und den Prozess aufzuzeichnen.)
- 4 Zeichnen Sie fünf Spalten mit den folgenden Überschriften auf einen großen Papierbogen oder an die Tafel: Wer? Was? Wo? Wann? Warum?

„Wer ist beteiligt? Lasst uns die beteiligten Menschen zeichnen oder aufzählen.

Was tun diese Menschen? Was passiert?

Wann passiert das?

Wo passiert das?

Warum geschieht das?“

- 5 Lassen Sie die Schüler*innen zu viert oder zu fünft zusammenkommen. Die Kinder können entweder eigenständig Gruppen bilden oder von Ihnen eingeteilt werden, um die Gruppen im Hinblick auf den Entwicklungsstand, schulische Stärken und Bedürfnisse divers zu gestalten.

- 6 Erklären Sie das weitere Vorgehen: Jede Gruppe schreibt oder zeichnet das zentrale Thema mitten auf einen großen Papierbogen. Drum herum zeichnen oder schreiben sie Dinge und Personen, die mit diesem Thema zu tun haben, und verbinden sie über einen Strich mit dem zentralen Thema.

„Ihr könnt euch zunächst etwas aus der Wer?/Was?/Wann?/Wo?/Warum?-Übung aussuchen. Wer ist noch darin verwickelt?“

(Geht es beispielsweise um Müll an der Schule, dann sind das diejenigen, die ihren Müll nicht wegräumen, alle anderen, die den Müll sehen müssen, die Menschen, die den Müll später wegräumen müssen usw. Beim Thema Mobbing zählen dazu alle, die dabei zusehen, Lehrpersonen, andere Erwachsene, die Familie des mobbenden Kindes, die Familie des Kindes, das gemobbt wird usw. Bitte beachten Sie: Obwohl Mobbing hier als Beispiel angeführt wird, sollten Sie lieber ein einfacheres Thema finden, das Ihre Schüler*innen leichter praktisch angehen können.)

- 7 Gehen Sie durch den Raum und helfen Sie den einzelnen Gruppen, die verschiedenen Aspekte der Interdependenz-Zeichnungen zu durchdenken. Die Kinder sollten den Diagrammen immer mehr Situationen und Menschen hinzufügen, die mit dem Thema zu tun haben, und damit zunehmend komplex gestalten.

- 8 Lässt die erste Ideenflut nach, und es wird etwas ruhiger, bitten Sie die Klasse um ihre Aufmerksamkeit und erklären Sie:

„Was ihr gezeichnet habt, steht alles mit dem zentralen Thema in der Mitte in Verbindung. Lasst uns jetzt an eine andere Ebene von Verbindungen denken! Inwiefern haben die Aspekte, die ihr festgehalten habt, miteinander zu tun? Besprecht in eurer Gruppe, welche weiteren Verbindungen ihr erkennen könnt. Ihr könnt diese Verbindungen über Striche kenntlich machen.“ (Verdeutlichen Sie das am Beispieldiagramm der Klasse, während Sie diese Aufgabe vorstellen.)

- 9 Lassen Sie die einzelnen Gruppen ihre Diagramme vorstellen, während sie den Rest der Klasse fragen:

„Was gehört noch zu diesem Thema? Welche Verbindung könnten wir unserer Zeichnung noch hinzufügen?“

- 10 Wenn alle ihre Diagramme vorgestellt haben, fragen Sie:

„Wie sähe es aus, wie würde es sich anhören, wie würde es sich anfühlen, wenn dieses Problem gelöst wäre? Wenn diese Sache an dieser Schule einfach kein Problem mehr wäre? Wie sähe das aus? Wie würde es sich anhören? Wie würde es sich anfühlen? (Pause.) Tragen Sie einige Ideen zusammen, bevor Sie den Kindern eröffnen, dass sie in einem nächsten Schritt genau darauf hinarbeiten werden!“

Schritt 4: Das Thema über Interdependenz ergründen

Lernziel

Die Schüler*innen erkunden, was sie konkret tun können, um das Problem anzugehen, das sie für ihre Schule identifiziert haben.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Erinnern Sie die Klasse an die Gruppenarbeit der letzten Einheit; frischen Sie die energie-geladene und angeregte Stimmung auf, mit der die Kinder ihr Interdependenz-Geflecht zusammengestellt hatten. Erklären Sie den Inhalt des heutigen Treffens: Die Kinder werden überlegen, was sie konkret tun können, um die Situation in Bezug auf ... (nennen Sie das gewählte Anliegen) zu verbessern.
- 3 Kommen Sie auf die Gruppen der vorherigen Sitzung zurück; bitten Sie die Kinder, ihre Interdependenz-Diagramme zu betrachten.

*„Schauen wir uns die Menschen auf unseren Plakaten an: Was brauchen sie?
Was empfinden sie? Was könnte ihnen helfen?“*

*Seht ihr etwas auf den Plakaten, das wir mit der Hilfe der ganzen Klasse verbessern
könnten?*

*Seht ihr etwas auf den Plakaten, das ihr selbst, durch euer eigenes Zutun verbessern
könntet?“*

- 4 Halten Sie die Vorschläge der Kinder in zwei Spalten fest: „Individuelles hilfreiches Handeln“ für das, was einzelne Kinder tun könnten, und „Hilfreiches Handeln der ganzen Klasse“ für das, was die Klasse tun könnte. Sie können die Spalten auch mit „Ich kann...“ bzw. „Wir können...“ betiteln.
- 5 Stellen Sie bei Bedarf Fragen, um weitere Ideen zu stimulieren. (Wenn jemand Müll auf den Boden wirft, gibt es fast immer andere, die das sehen. Was könnten sie tun?)

Später kommen vielleicht andere Schüler*innen vorbei? Was könnten sie tun?)

- 6 Kündigen Sie an, dass es beim nächsten Mal darum gehen wird, diese Vorschläge in die Tat umzusetzen, um die Situation zu verbessern.

Notizen

Tipps für den Unterricht

Zugeschnitten auf das gewählte zentrale Anliegen könnte das hilfreiche Handeln der ganzen Klasse am Beispiel Müll an der Schule folgende Schritte umfassen:

- Als Klasse könnten wir:
 - ① Plakate mit Aussagen zu diesem Thema gestalten (Respekt für unsere Schule; freundlich zueinander sein).
 - ② Mit Erwachsenen darüber sprechen, wie wir die Schule sauber halten können.
 - ③ Kinder in anderen Klassen über das Thema informieren.
 - ④ Bei Klassenversammlungen oder Zusammenkünften im Kreis unsere Erfahrungen mit diesem Thema einbringen und darüber sprechen, wie es sich für uns anfühlt und was wir von anderen Kindern und Erwachsenen brauchen.
- Individuelle Aktionen der Schüler*innen könnten beispielsweise so aussehen:
 - ① Ich könnte eine erwachsene Person informieren.
 - ② Ich könnte die Person, die Müll auf den Boden wirft (oder sich unfreundlich verhält) ansprechen und bitten, damit aufzuhören.
 - ③ Ich könnte anderen zur Seite stehen, wenn ich sehe, dass sie sich richtig verhalten.

Regen Sie die Schüler*innen an, das Problem eingehend zu untersuchen und mehr darüber herauszufinden. Das könnte – wenn möglich – beispielsweise folgendermaßen aussehen:

- Laden Sie die Personen, die im Interdependenz-Diagramm aufgeführt wurden, in Ihre Klasse ein, damit die Schüler*innen ihre Perspektive hören und ihnen Fragen stellen können.
- Lassen Sie die Kinder überlegen, welche Fragen sie ihren Eltern oder Erzieher*innen gerne stellen würden. Fügen Sie diese Fragen den Informationen zum Verlauf des Abschlussprojekts hinzu, die die Kinder mit nach Hause nehmen. Das Beantworten dieser Fragen sollte optional bleiben, beziehen Sie eventuelle Antworten in den Diskussionsprozess ein.
- Bestärken Sie die Schüler*innen darin, unmittelbar zu beobachten, was in der Schule mit ihrem gewählten Fokus zusammenhängt. Unterstützen Sie die Kinder darin, spezifische Situationen oder Dinge zu identifizieren, auf die sie achten und in spätere Diskussionen einbringen können.

Schritt 5: Individuelles Handeln planen

Lernziel

Die Schüler*innen wählen aus, was sie selbst konkret tun möchten, um das Anliegen zu unterstützen, für das sich die Klasse entschieden hat.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor.
- 3 Gehen Sie die zuvor erstellte Liste „Ich kann...“ bzw. „Individuelles hilfreiches Handeln“ nochmals durch. Sprechen Sie darüber, was den Kindern hilft, das Verhalten, für das sie sich entschieden haben, konkret umzusetzen bzw. was ihnen dabei im Weg steht (z.B.: sich daran erinnern, mutig sein, an etwas dranbleiben...). Lassen Sie die Kinder wissen, dass sie als ganze Klasse den Fortschritt des Projekts regelmäßig besprechen werden.
- 4 Geben Sie allen einen Klebezettel, auf den die Kinder ihren Namen und die konkrete Handlung (bzw. die Nummer dieser Aktivität auf der Liste) schreiben, die sie tun möchten. Lassen Sie die Kinder ihren Zettel neben den entsprechenden Punkt auf der Liste kleben. Wenn Sie keine Klebezettel haben, können die Kinder einfach ihren Namen neben den Punkt schreiben, den sie übernehmen möchten. Sie können eine Erweiterung der Liste für die Zettel vorbereiten, um ein Balkendiagramm zu erstellen.
- 5 Fragen Sie, ob jemand bereit ist, zwei Dinge von der Liste zu übernehmen. Diese Kinder markieren auch diesen zweiten Punkt mit einem Zettel oder ihrem Namen.
- 6 Kommen Sie als Gruppe oder im Kreis zusammen, so dass alle die eben erweiterte Liste zu „Ich kann...“ oder „Individuelles hilfreiches Handeln“ sehen können. Die Kinder schauen, wo sich andere aus der Klasse eingetragen haben, und nehmen sich einen Moment Zeit, um ihre Wertschätzung für ein Kind oder eine kleine Gruppe zu formulieren. Geben Sie für jede Kategorie ein Beispiel (z.B.: „Ich finde es schön, dass X sagt, sie wird andere einladen mitzuspielen, weil ich selbst manchmal nicht weiß, mit wem ich spielen kann.“ Anstatt hier einzelne Schüler*innen zu nennen, verwenden Sie den Namen des Klassenmaskottchens oder eines Erwachsenen, den alle kennen und respektieren, z.B. die Schulleitung, Krankenpfleger*in, Bibliothekar*in, Hortaufsicht..., oder „Ich finde es toll, dass sechs Kinder beschlossen haben, freundliche Dinge zu sagen, denn das trägt dazu bei, dass wir uns alle wohler fühlen, wenn wir zusammen lernen und spielen.“. Planen Sie ausreichend Zeit ein, damit jedes Kind seine Wertschätzung zum Ausdruck bringen kann; geben Sie auch die Option, nichts zu sagen und das Wort weiterzugeben.

7. Erinnern Sie die Kinder an die Zusage, die gekennzeichneten Aktionen tatsächlich konkret umzusetzen. Zum Abschluss dieser Runde, bevor die Gruppe zur nächsten Aktivität übergeht, spricht jedes Kind die Handlung, für die es sich entschieden hat, laut aus und klatscht sich mit anderen ab (einzeln mit der Lehrperson, falls dazu Zeit ist, ansonsten mit eine*r Partner*in, nachdem beide ihren Fokus benannt haben.).

Notizen

Schritt 6: Kollektives Handeln planen

Lernziel

Die Schüler*innen entscheiden, was sie als Klasse gemeinsam tun möchten, um ihr gewähltes Anliegen zu unterstützen.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Stellen Sie den Inhalt der heutigen Einheit vor.

*„Denkt einen Moment darüber nach, welche hilfreichen Aktionen ihr seit unserer letzten Diskussion unternommen habt? (Pause.) Kommt zu zweit zusammen und erzählt euch gegenseitig eine Sache, die ihr in dem Bereich getan habt, den ihr euch ausgesucht habt, und wie sich das angefühlt hat. Falls ihr noch nichts unternommen habt, erzählt eurer*eurem Partner*in, was euch eurer Meinung nach abgehalten hat, euer Vorhaben in die Tat umzusetzen. (Geben Sie den Kindern Zeit für einen Austausch.) Wir werden aus jedem gewählten Bereich ein Beispiel hören. Wer möchte seine*n Partner*in für den ersten Punkt vorschlagen? (Lesen Sie die Beschreibung aus der Liste vor. Wiederholen Sie das für jeden Punkt.) Vielen Dank an alle, die heute etwas mitgeteilt oder jemanden vorgeschlagen haben. Wünscht nun alle euren Partner*innen alles Gute in ihrem Bemühen, ihre Zusage in die Tat umzusetzen.“*

 - Wenn es in Ihrem Kontext stimmig ist, können Sie diese Lernerfahrung erweitern und die Schüler*innen, die in ihrem gewählten Bereich noch nichts unternommen haben, um freiwillige Rückmeldungen bitten.
 - Überlegen sie gemeinsam, was sie daran gehindert hat, und unterstützen Sie die Kinder in angemessener Weise mit Ideen oder Ermutigung.
- 3 Erinnern Sie die Kinder an die Liste „Wir können...“ bzw. „Hilfreiches Handeln als ganze Klasse“.
- 4 Bitten Sie die Kinder, sich drei Dinge aus der Liste „Hilfreiches Handeln als ganze Klasse“ auszusuchen, die sie gern zusammen tun möchten. Nehmen Sie sich Zeit, über die Punkte zu sprechen, bevor sie auf einen Konsens hinarbeiten.
- 5 Die Schüler*innen bilden Gruppen zu den jeweiligen Aktionen für die Klasse. Wenn möglich, sollte es zu jeder der drei ausgewählten Hilfsaktionen zwei Gruppen geben.

- 6 Jede Gruppe zeichnet (und/oder schreibt) ihre Klassenaktion mitten auf einen großen Papierbogen. Anschließend schreiben die Kinder in Form eines Interdependenz-Diagramms auf, was sie dazu benötigen bzw. was mit dieser Aktion verbunden ist. (Haben sie sich beispielsweise dafür entschieden, Info-Plakate aufzuhängen, dann zeichnen sie die Plakate in die Mitte und listen rundherum all die Dinge auf, die sie dafür benötigen, wie große Papierbögen, bunte Stifte, Orte, an denen die Poster aufgehängt werden können, die entsprechende Erlaubnis der Lehrpersonen usw.)
- 7 Laden Sie die Schüler*innen ein, das Plakat der anderen Gruppe zur selben Klassenaktion anzuschauen und anschließend darüber nachzudenken, ob sie ihrer eigenen Zeichnung etwas hinzufügen möchten.
- 8 Lassen Sie die Gruppen Sprecher*innen wählen, um dem Rest der Klasse jede Zeichnung vorzustellen.
- 9 Nutzen Sie die Arbeit der Schüler*innen, um für jede der drei Klassenaktionen eine Liste mit Handlungsschritten aufzustellen. „Um dies zu tun, müssen wir also zuerst tun.“
- 10 Kündigen Sie an, dass die nächsten Einheit damit beginnt, diese gemeinsamen Aktionen umzusetzen. Zeigen Sie nun nochmals die Liste zu individuellem Handeln. Die Kinder können ihren Klebezettel an einen anderen Punkt bewegen oder an Ort und Stelle belassen; laden Sie sie dann ein, sich zu verpflichten, diesen Punkt so in die Tat umzusetzen, dass sie in der nächsten Sitzung davon berichten können.

Tipps für den Unterricht

Sie können das Thema und die Dinge, die die ganze Klasse tun kann, als Aussagen festhalten, z.B.: „Um die Situation in Bezug auf ... zu verbessern, hat unsere Klasse beschlossen, ... zu tun.“ Die Sätze können an den Wänden aushängen, um die Kinder an die gemeinsame Aufgabe zu erinnern.

Notizen

Schritt 7: Gemeinsam Handeln

Lernziel

Die Schüler*innen werden individuell und kollektiv tätig, um die Schule zu einem besseren Ort zu machen; gleichzeitig reflektieren und verbessern sie diesen Prozess fortlaufend.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Bitten Sie die Kinder, zu zweit zusammenzukommen. Fragen Sie:
*„Ist es euch gelungen, die hilfreichen Aktionen, über die wir letztes Mal gesprochen haben, in die Praxis umzusetzen? Wenn ja, erzählt euren Partner*innen davon. Wenn ihr es nicht geschafft habt, erzählt euren Partner*innen, warum das eurer Meinung nach so ist.“*
- 3 Diskutieren Sie den Zweier-Austausch mit der ganzen Gruppe; besprechen Sie anhand der folgenden Fragen, was die Kinder getan haben.
*„Was hast du konkret getan, und was ist dann geschehen?
Ist irgendetwas Positives geschehen?
Ist etwas Unerwartetes geschehen?
Wie hat es sich angefühlt, diese Sache zu tun?
Hast du etwas dabei gelernt?
Möchte jemand eine andere hilfreiche Aktion aus unserer Liste ausprobieren?
Gibt es eine hilfreiche Aktion, die wir der Liste hinzufügen sollten?“*
- 4 Gehen Sie die Liste der vorbereitenden Schritte für die gemeinsame Aktion der Klasse erneut durch. Entscheiden Sie, was davon getan wird und in welcher Reihenfolge dies geschehen soll. Schauen Sie, ob der Liste noch Punkte hinzugefügt werden müssen.
- 5 Planen Sie mit der ganzen Klasse, wie der erste Punkt auf der Liste konkret angegangen werden soll. Achten Sie darauf, dass alle Kinder an diesem Prozess beteiligt sind. Jedes Kind übernimmt eine spezifische Aufgabe, die es sich entweder selbst oder mit Ihrer Hilfe auswählt. Es ist völlig in Ordnung, wenn sich mehrere Kinder für die gleiche Handlung entscheiden.

- 6 Wiederholen Sie diesen Schritt (**Gemeinsam Handeln**) mehrmals, während die Kinder mit ihrem kollektiven Handeln Fortschritte erzielen; klären Sie dabei jedes Mal, wie es mit den individuellen Aktionen aussieht, und laden Sie die Kinder ein, zusätzliche Schritte zu unternehmen.

Tipps für den Unterricht

- Sie können die kollektiven Klassenaktionen entweder nacheinander angehen und jeweils abschließen, bevor Sie zur nächsten übergehen, oder sich mehrere Gruppenaktionen gleichzeitig vornehmen.
- Hängen Sie die Übersicht zu den Gruppenaktionen weiterhin gut sichtbar auf und werten Sie die Fortschritte regelmäßig mit der ganzen Klasse aus.
- Passen Sie den Plan fortlaufend an, wenn die Schüler*innen den Eindruck haben, dass bestimmte Aktionen besser funktionieren als andere und/oder andere Aktionen hinzugefügt werden sollten.

Notizen

Step 8: Auswerten, Reflektieren, Feiern!

Lernziel

Die Schüler*innen reflektieren ihre Erfahrungen und teilen sie mit anderen.

- 1 Beginnen Sie mit einer kurzen Einstimmung, um den Schüler*innen Gelegenheit zu geben, sich zu sammeln und aufnahmebereit zu werden.
- 2 Geben Sie einen Überblick über die heutige Einheit. Wenn es Pat*innen für Ihre Klasse gibt, ist ihre Unterstützung in dieser Sitzung sehr hilfreich. Die Pat*innen führt anhand der nachfolgenden Fragen eine Art Interview mit ihren Patenkindern, die sich eine oder zwei Fragen aussuchen, die sie beantworten mögen. Die Pat*innen halten die Antworten fest, um diese anschließend gemeinsam zu illustrieren. Diese Reflexion kann gut im Klassenbuch festgehalten und/oder im Flur ausgestellt werden.
- 3 Haben die Schüler*innen den gesamten Aktionsplan durchlaufen und abgeschlossen, reflektieren sie als Klasse anhand der folgenden Fragen:

„Was möchtest du den Rest des Schuljahres über weiter tun?

Worauf bist du besonders stolz?

Was hat am besten funktioniert? Wie wissen wir das?

Was hat nicht so gut funktioniert? Woran machen wir das fest?

Was ist dir im Verlauf dieses Projekts an den anderen in der Klasse aufgefallen?

Würdest du gern etwas verändern, oder sollten wir etwas anders machen, falls wir das Projekt wiederholen?

Was hast du darüber gelernt, wie wir ein freundlicheres Klassenzimmer/ eine freundlichere Schule/ eine freundlichere Gemeinschaft schaffen können?

Wie können wir die Dinge, die gut funktioniert haben, weiterhin praktizieren?

Wie können wir mit anderen teilen, was wir getan und gelernt haben?

Wie wollen wir unsere gemeinsame Arbeit feiern?“

- 4 Überlegen Sie, ob es möglich ist, die Anstrengungen der Schüler*innen zu feiern, indem andere von diesem Projekt erfahren, beispielsweise in Form einer Präsentation für die Schule, die Eltern oder andere Bezugspersonen.

Notizen

Richtlinien für das Abschlussprojekt

Wichtiger als das letztendliche Ergebnis ist der Prozess des Projekts. Dieser Verlauf ist so angelegt, dass er systemisches Denkvermögen zunehmend erweitert und gleichzeitig Wohlwollen, Warmherzigkeit und Mitgefühl für alle Beteiligten im Auge behält. Überlegen Sie sich, den Prozess (ebenso wie das Produkt) zu dokumentieren, um andere Lehrpersonen, die Schulpflicht, Eltern und Bezugspersonen daran teilhaben zu lassen. Wir laden Sie herzlich ein, diese Dokumentation auch dem SEE Learning-Programm von Emory zur Verfügung zu stellen; achten Sie stets darauf, die notwendigen Einwilligungen zu erhalten, bevor Sie die Arbeit Ihrer Schüler*innen über die Schule hinaus verbreiten.

Das Projekt kann durchgeführt werden, selbst wenn noch nicht alle Kapitel von SEE Learning abgeschlossen sind. Passen Sie das Material in diesem Fall leicht an, in dem Sie z.B. Fragen weglassen, in denen Begriffe vorkommen, mit denen die Schüler*innen noch nicht vertraut sind.

SEE Learning ist stets bemüht, eine stärkenbasierte Perspektive beizubehalten (anstelle einer defizitorientierten Perspektive), die eine bereits existierende Basis für konstruktive Veränderung anerkennt. Erinnern Sie die Schüler*innen demzufolge daran, dass Freundlichkeit und Mitgefühl an der Schule bereits in verschiedenster Form vorhanden sind, während sich die Kinder darauf konzentrieren, was verbessert werden kann. SEE Learning betont zudem die Handlungsfähigkeit der Kinder und ihr Vermögen, Veränderungen zu bewirken. Schon im Konzept von SEE Learning heißt es: „Auch wenn die Schüler*innen nicht unmittelbar weitreichende Veränderungen bewirken können, sind Veränderungen selbst im kleinen Rahmen wertvoll, da sich Veränderungen im Kleinen zu weitreichenden Veränderungen auswachsen und kleine Aktionen in der Summe größere Veränderungen kreieren können.“.

Rolle der Lehrperson

Als Lehrperson kommt Ihnen in diesem Prozess eine moderierende Rolle zu. Sie begleiten Ihre Schüler*innen durch diesen Prozess und unterstützen sie darin, die geplanten Vorhaben umzusetzen. Begleitung heißt dabei nicht, Antworten vorzugeben oder den Kindern sagen, was zu tun ist, vielmehr regen Sie eigene Fragestellungen an und verweisen auf bereits vorhandenes Wissen und Fertigkeiten aus vorhergehenden SEE Learning-Lektionen. Diese sanftere Form von Begleitung nimmt zwar mehr Zeit in Anspruch, doch sie erlaubt den Schüler*innen, aus eigenen Fehlern und Missgeschicken und voneinander zu lernen.

Im Verlauf des Prozesses können Sie die Kinder an frühere Übungen und Aktivitäten im Rahmen von SEE Learning erinnern (z.B.: Erinnert ihr euch an unsere Zeichnung zu Interdependenz am Beispiel eines Buches? Inwiefern lässt sich das mit dieser Situation hier vergleichen?) Ermuntern Sie die Schüler*innen, auch den Kindern Raum zu geben, die stiller sind oder weniger involviert

erscheinen, damit sich alle beteiligen und niemand ausgeschlossen wird. Sie können die aufgeführten Schritte gern um weitere Übungen aus dem Curriculum erweitern, beispielsweise Übungen zu Achtsamem Zuhören oder Reflexionen.

SEE Learning bietet Lehrkräften ein umfassendes Framework zur Kultivierung von sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenzen. Es umfasst neben altersspezifischen Lehrcurricula für Grund- und Mittelstufe auch Unterstützung und Struktur für die Vorbereitung, die Zertifizierung und die kontinuierliche Weiterbildung von Lehrpersonen. SEE Learning baut auf den führenden Methoden und Programmen des sozial-emotionalen Lernens (SEL) auf und erweitert diese jedoch auf der Grundlage neuester Erkenntnisse in der Pädagogik und der wissenschaftlichen Forschung. Es beinhaltet wichtige aktuelle Themen wie die Schulung der Aufmerksamkeit, das Kultivieren von Mitgefühl für sich selbst und andere, die Entwicklung von Resilienz (basierend auf den Erkenntnissen der Traumatherapie), sowie die Förderung einer systemischen Sichtweise und ethischer Entscheidungsbildung.

DAS SEE LEARNING FRAMEWORK

DIMENSIONEN

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Für mehr Informationen senden Sie eine E-MAil an: seelearning@emory.edu
Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

ISBN 978-0-9992150-0-5

9 0000



9 780999 215005