



**Späte Grundschule**

Curriculum

**SOZIALES,  
EMOTIONALES  
& ETHISCHES  
LERNEN**

*Bildung von Herz und Verstand*

# Späte Grundschule

## Curriculum

# SOZIALES, EMOTIONALES & ETHISCHES LERNEN

*Herz und Geist schulen*



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



EMORY  
UNIVERSITY



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

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

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

# Inhaltsverzeichnis

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

## Einleitung und Danksagung

---

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

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

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

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

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

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

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

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

## Rahmen und Abfolge

---

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

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

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

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

wurde darauf verwendet, die Abfolge der Kapitel und Lernerfahrungen so zu konzipieren, dass sie aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken; es ist also ratsam, sich an die hier vorgestellte Reihenfolge zu halten. Forschungen haben ergeben, dass pädagogische Programme wie SEE Learning die meiste Wirkung zeigen, wenn ihre Umsetzung den folgenden vier Prinzipien folgt, die unter der Abkürzung SAFE<sup>1</sup> bekannt sind:

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

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

---

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

## **Kapitel 1: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen**

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

## **Kapitel 2: Resilienz fördern**

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

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

### **Kapitel 3: Stärkung der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung**

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

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

### **Kapitel 4: Umgang mit Emotionen**

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

## Kapitel 5: Von- und übereinander lernen

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

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

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

## Kapitel 6: Mitgefühl für sich selbst und andere

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

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

---

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

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

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

### **Kapitel 7: Wir sind alle im gleichen Boot**

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

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

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

---

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

## **SEE-Learning-Abschlussprojekt: Eine bessere Welt gestalten**

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

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

### **Anpassungen**

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

### **Gekürzte Version**

Das Curriculum von SEE Learning kann im Verlauf eines einzelnen Jahres oder innerhalb von zwei Jahren umgesetzt werden. Wenn Sie nicht das gesamte Curriculum durcharbeiten können, empfehlen wir die nachfolgende Kurzversion. Dadurch halbiert sich die Dauer des Programms, während nach wie vor wesentliche Elemente aus allen Kapiteln enthalten sind und in einer logischen Folge vorangegangen wird, damit spätere Fertigkeiten auf einer soliden Grundlage zurückgreifen können. Die verkürzte Version besteht aus folgenden Lernerfahrungen (LE) und lässt das Abschlussprojekt weg. Ist es nicht möglich, die gesamte Kurzversion umzusetzen, dann fangen Sie vorn an und setzen Sie so viel um, wie es Ihre Zeit erlaubt.

**Kapitel 1:** LE 1, LE 4, LE 5

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

**Kapitel 3:** LE 1, LE 2, LE 4

**Kapitel 4:** LE 1, LE 2, LE 4

**Kapitel 5:** LE 1

**Kapitel 6:** LE 1, LE 3, LE 4

**Kapitel 7:** LE 1, LE 2

## Die effektive Implementierung von SEE Learning

---

Die effektive Implementierung eines Programms wirkt sich entscheidend auf die Ergebnisse und den Nutzen aus, den die Schüler\*innen daraus ziehen.<sup>4</sup> Implementierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm praktisch umgesetzt wird. Sie zeigt an, wie das Programm vorgestellt und moderiert werden soll, und ist ein essentieller Bestandteil der Interventionseffektivität.<sup>5</sup> Eine qualitativ hochwertige Implementierung evidenzbasierter Programme in Schulen ist wichtig, um die anvisierten spezifischen Ergebnisse zu erreichen.

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

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

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

---

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

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

<sup>6</sup> Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.

Zu den Schlüsselkonzepten für eine qualitativ hochwertige Implementierung gehören:

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

## Was ist soziales und emotionales Lernen (SEL)

---

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

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

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

---

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

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

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

## Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

---

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf zahlreiche Dinge und Praktiken angewandt. Eine weit verbreitete Definition von Achtsamkeit beschreibt diese als eine Art nicht urteilendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments. Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um eine spirituelle Praxis handelt, eine säkulare oder beides, bzw. ob Achtsamkeit notwendigerweise Meditation beinhaltet oder ohne Meditation kultiviert werden kann. Aufgrund dieser anhaltenden Debatte konzentriert sich SEE Learning spezifisch auf Aufmerksamkeit, eine Fähigkeit, über die wir alle verfügen und die seit Jahrzehnten in den Bereichen der Psychologie und der Neurowissenschaften genau untersucht wird. Während die Universalität des Begriffs „Achtsamkeit“ mancherorts in Frage gestellt werden mag, steht die Universalität von Aufmerksamkeit außer Frage.

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

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

---

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

Egal, welcher Begriff für Ihre Situation am besten geeignet scheint: Wichtig ist, dass die Schüler\*innen verstehen, wie wertvoll es ist, Aufmerksamkeit zu kultivieren und zu nutzen, um die eigene innere und äußere Situation differenziert betrachten zu können.

## Danksagung

---

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



SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 1

# Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

## Übersicht

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Die Komponenten einer Lernerfahrung**

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

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

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

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

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

### **Zeit und Tempo**

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

### **Eine Friedensecke einrichten**

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

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

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

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

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

### **Persönliche Praxis der Lehrpersonen:**

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

### **Weiterführende Literatur und Ressourcen**

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

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

## Brief an Eltern und Erziehungsberechtigte



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

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

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

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

### Erste Schritte im Kapitel 1

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

### Üben zu Hause

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

### Weiterführende Literatur und Ressourcen

Weitere Information zu SEE Learning finden Sie im Internet unter: [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

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

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

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



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

\_\_\_\_\_  
Name der Lehrperson

\_\_\_\_\_  
Kontaktdaten

## Freundlichkeit (Wohlwollen) erforschen

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## DAUER

30 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 12 Minuten

Schritt rein, Schritt raus

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

Das nachfolgende Skript mit Anregungen.

#### Anleitung

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

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

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

#### Tipps für den Unterricht

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

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

### Beispielskript

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 12 Minuten

#### Freundlichkeit erinnern und zeichnen\*

#### Überblick

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

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

#### Benötigtes Material

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

#### Anleitung

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

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

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

### Tipps für den Unterricht

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

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

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

### Beispielskript

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

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

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

## Klassenvereinbarungen

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Zwischenmenschliches  
Gewahrsein

## DAUER

45 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

- „Letztes Mal haben wir uns mit Freundlichkeit und Wohlbefinden befasst. Wir haben „Schritt rein/Schritt raus“ gespielt und eine Situation gezeichnet, in der jemand freundlich zu uns war.“
- *Erinnert ihr euch an einige Dinge, über die wir gesprochen haben?*
- *Woran erinnert ihr euch? Was könnt ihr mir über Freundlichkeit und Zufriedenheit oder Glück sagen? (Mögliche Antworten: Wir alle wollen glücklich sein und haben es lieber, wenn Leute freundlich zu uns sind anstatt gemein.)*
- *Hilft es uns, uns wohl zu fühlen, wenn andere Menschen nett zu uns sind?*
- *Nimm dir einen Moment, um an deine Zeichnung zu Freundlichkeit vom letzten Mal (oder an eine neue Zeichnung) zu denken. Verändert sich etwas in deinem Körper oder deinen Gefühlen? Was ist nun anders?“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 24 Minuten

#### Klassenvereinbarungen treffen

##### Übersicht

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

##### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

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

##### Benötigtes Material

- große Papierbögen oder eine Tafel,
- Stifte.

##### Anleitung

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

## Tipps für den Unterricht

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

## Beispielskript

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

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 15 Minuten

(möglichst an einem anderen Tag)\*

Vereinbarungen für das Klassenzimmer erstellen, Teil 2

## Übersicht

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

## Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

## Benötigtes Material

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

## Anleitung

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

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

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

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Dieses Jahr werden wir lernen, wie wir zu uns selbst und zu anderen freundlich sein können. Wir werden lernen, wie wir dies erreichen können, und diese Vereinbarungen, die wir gemeinsam abgemacht haben, sind unser erster Schritt!“*
- *Habt ihr heute etwas gelernt, das ihr nutzen könnt, um euch selbst oder andere dabei zu unterstützen, das zu bekommen, was sie brauchen? Könnt ihr das in einem Wort oder einem Satz sagen? (Bitten Sie die Schüler\*innen, sich auszutauschen oder in ihre Tagebücher zu schreiben.)“*

---

## ZUSÄTZLICHE PRAXIS

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

## ABSICHT

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

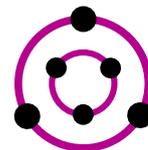
Klassenzimmer wünschen, wird sich ihr Verständnis für Freundlichkeit und die Vereinbarungen für die Klasse vertiefen – einschließlich der Art und Weise, wie diese praktisch aussehen. Dieser Prozess von verkörpertem Verstehen sollte sich im Laufe des Schuljahres fortsetzen; er wird es leichter machen,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

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

## LERNZIELE

- Schüler\*innen werden
- auf der Grundlage der Klassenvereinbarungen spezifische Möglichkeiten entwickeln, Freundlichkeit zu zeigen;
  - ihr Verständnis von Freundlichkeit in konkreten individuellen und kollektiven Aktivitäten anwenden.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Beziehungs- kompetenzen

## DAUER

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

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 22 Minuten

Klassenvereinbarungen in konkrete Hilfeleistungen verwandeln\*

#### Übersicht

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

mehr als einmal wiederholen wollen, um alle Klassenvereinbarung durchzuarbeiten.

#### Zu erkundende Inhalte / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

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

#### Anleitung

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

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

### Tipps für den Unterricht

- Probieren Sie dieses Format mit mehreren Klassenvereinbarungen aus. Sind Sie an einem Punkt angelangt, an dem Sie den Prozess gut unterbrechen können, können Sie vorschlagen, in der nächsten Einheit auf die übrigen Vereinbarungen zurückzukommen. So wird im Laufe der Zeit jede allgemeine Vereinbarung mit konkreten Beispielen verbunden sein.
- Es kann hilfreich sein, diese „Sketche“ aufzuzeichnen, um sie für den Rest des Jahres als Referenz nutzen zu können.
- Bitte beachten Sie: Die Schüler\*innen sollen positive Verhaltensweisen darstellen und kein weniger erwünschtes Verhalten demonstrieren.

### Beispielskript

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

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Lasst uns einen Moment in Stille darüber nachdenken, was wir gerade gesehen und empfunden haben.“*
- *Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr gesehen habt, wie ein Kind Hilfe benötigte oder Hilfe bekam?*
- *Oft fühlt es sich nicht nur gut an, Hilfe zu bekommen, sondern auch, sie anzubieten oder zu sehen, wie einem Menschen geholfen wird. Wenn andere uns helfen und nett zu uns sind, fühlen wir uns oft wohler und sicherer.*
- *Habt ihr etwas in Bezug auf Freundlichkeit erfahren oder geübt, das ihr vielleicht irgendwann anwenden möchtet?*

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

### **ZUSÄTZLICHE PRAXIS**

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

## ABSICHT

Schwerpunkt dieser vierten Lernerfahrung ist es, sich eingehender mit dem Konzept von Freundlichkeit zu befassen und zu erforschen, ob es sich dabei lediglich um äußere Gesten handelt oder um etwas, das sich auch im eigenen Herzen zuträgt. Wir verbinden Freundlichkeit oft mit äußerlichen Handlungen, beispielsweise Essen oder Geld zu spenden, etwas Nettes zu sagen oder einer Person, die gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht die Absicht hinter diesen Taten und Worten jedoch darin, die andere Person zu beutzen, dann betrachten wir das nicht als echte oder wahre Freundlichkeit und sehen es auch nicht

als echte Hilfe an. Damit die Schüler\*innen verstehen, wie Freundlichkeit als Einstellung kultiviert werden kann – was das Wesen von SEE Learning ausmacht –, lernen sie hier, dass wohlwollende Zugewandtheit tiefer geht als rein äußerliche Handlungen und eine Haltung in Geist und Herz bedeutet: die Absicht, einem anderen Menschen zu helfen und ihn glücklich zu machen.

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

## LERNZIELE

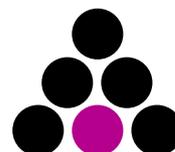
Schüler\*innen werden:

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

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE

Mitgefühl  
für Andere

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINFÜHRUNG | 3 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 15 Minuten

#### Die beiden Brüder und der kleine Schwan

##### Überblick

In dieser Aktivität lesen Sie den Schüler\*innen eine Geschichte vor, die zeigt, wie wir alle auf natürliche Weise Freundlichkeit bevorzugen, weil sie uns Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Die Geschichte, die Ihnen hier zur Verfügung steht, zeigt unter anderem, dass Freundlichkeit auch mit unseren Absichten zu tun hat und eine innere Qualität darstellt. Wenn jemand vorgibt, freundlich zu sein, tatsächlich aber beabsichtigt, die andere Person zu benutzen, dann ist das für uns keine wahre Fürsorge. Wenn die Schüler\*innen verstehen, dass freundliche Zuwendung nicht nur aus Handlungen besteht, sondern eine innere Qualität darstellt, dann wird ihnen klar, dass es nicht darum geht, sich lediglich nach außen hin auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, um Freundlichkeit zu üben: es ist vielmehr diese innere Qualität, die kultiviert werden kann.

## Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

## Benötigtes Material

Die unten angeführte Geschichte.

## Anleitung

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

## Tipps für den Unterricht

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

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

### Beispielskript

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

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

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

### GESCHICHTE

#### Die beiden Brüder und der kleine Schwan

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

Der ältere Bruder dachte: ‚Oh, was für ein hübscher Vogel!‘ Er wollte das Tier fangen und warf einen Stock nach ihm. Der kleine Schwan bekam Angst und versuchte zu fliehen, doch da er noch nicht richtig fliegen konnte, musste er sich auf seinen Beinen fortbewegen.

Der jüngere Bruder rief: ‚Halt! Tu dem Vogel nicht weh! Er ist doch noch ein Baby.‘ Er ging auf den Schwan zu, um ihm zu helfen und ihn zu beschützen. Als er das Tier erreichte, streichelte er es und bot ihm etwas zu essen an. Der ältere Bruder wurde wütend; er versuchte immer wieder, den Schwan zu jagen und einzufangen.

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

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

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

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

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

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

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

---

## **REFLEXION** | 15 Minuten

Eine Definition von Freundlichkeit aufstellen und reflektieren

### **Übersicht**

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

lichkeit“ zu erstellen, um eine einfache Definition (ein oder zwei Sätze) für den Gebrauch im Klassenzimmer zu entwickeln. Die Kinder werden dabei einige Momente in Stille reflektieren – sowohl während sie die Definition erstellen, als auch danach –, damit sich dieses eingehendere Verständnis von freundlicher Zuwendung in ihnen vertiefen kann.

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

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

### **Benötigtes Material**

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

### **Anleitung**

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

Schüler\*innen dann in kleine Gruppen ein.

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

### Tipps für den Unterricht

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

dauern. Sie selbst können am besten beurteilen, welche Zeitspanne angemessen ist. Sie werden feststellen, dass diese Momente den Kindern nach und nach angenehmer und vertrauter werden und damit länger ausgedehnt werden können.

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

### Beispielskript

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

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

---

#### **NACHBESPRECHUNG** | 2 Minuten

- „Was hast du heute über Freundlichkeit gelernt?“

## Freundlichkeit erkennen und Interdependenz erforschen

## ABSICHT

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

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

Im Rahmen von SEE Learning werden Kompetenzen wie unsere Fähigkeit, Freundlichkeit zu erkennen, als Fertigkeiten angegangen, die zwar angeboren sind, aber auch durch wiederholtes Üben gestärkt und erweitert werden können. Die Fertigkeit zu schulen, Freundlichkeit und wechselseitige Abhängigkeit/Interdependenz zu erkennen, kann zu einer tieferen Wertschätzung dafür führen, wie wichtig diese Qualitäten für unseren Alltag, unser Wohlbefinden und sogar unser bloßes Überleben sind.

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## DAUER

35 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Zwischenmenschliches Gewahrsein

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINFÜHRUNG | 5 Minuten

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

### Tipps für den Unterricht

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 5 Minuten

#### Freundlichkeit erkennen\*

### Übersicht

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Benötigtes Material

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

### Anleitung

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

- *„Ich habe eine Frage für euch: Wenn ihr an einen unserer Tage hier an der Schule denkt, wie viele ‚Freundlichkeiten‘ könnten wir da wohl zusammentragen? Zehn? Zwanzig? (Lassen Sie die Kinder Vermutungen anstellen und schreiben Sie die genannten Zahlen an*

*die Tafel oder auf den Papierbogen.)*

- *Ist gut, ich werde diese Zahlen hier an der Tafel notieren, damit wir sie später noch einmal überprüfen können.*
- *Lasst uns nun schauen, wie viele freundliche Gesten uns einfallen. Wer kann für den heutigen Tag ein Beispiel für Freundlichkeit nennen? Ist euch heute jemand freundlich begegnet? Oder habt ihr euch einem anderen Menschen gegenüber fürsorglich verhalten?*
- *(Geben Sie den Schüler\*innen Zeit für einen Austausch. Wenn Sie möchten, können Sie das Gesagte mit Stichworten oder einem Satz an der Tafel festhalten, so dass allmählich eine Liste entsteht.) Hat ein Kind etwas erzählt, können Sie nachfragen, wie z.B.: Warum war das freundlich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was meinst du, wie sich die andere Person dabei gefühlt hat?*
- *(Sie können diese Nachfragen auch an die anderen Kinder richten, um sie zum Nachdenken darüber anzuregen, in welcher Hinsicht die geschilderte Handlung freundlich war und wie sich andere dabei gefühlt haben mögen.)*
- *Versuchen wir nun, genauer hinzuschauen. Vielleicht können wir sogar noch mehr freundliche Taten finden.*
- *Denkt ihr, es gab vielleicht freundliche Gesten, von denen wir nicht mal wussten oder die wir gar nicht bemerkt haben?*
- *Wir finden eine Menge freundlicher Gesten, wenn wir genauer hinschauen, nicht wahr? Wie fühlt es sich an, von Freundlichkeit und Fürsorge umgeben zu sein?*

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

---

## REFLEXION 1 | 20 Minuten

### Interdependenz erkennen

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

- ein großer Papierbogen für jede Gruppe,
- Stifte.

#### Anleitung

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

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

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

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

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

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

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

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

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

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

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

---

## REFLEXION 2 | 5 Minuten

### Interdependenz im eigenen Leben erkennen

#### Benötigtes Material

- SEE-Learning-Tagebücher,
- Schreibutensilien.

#### Anleitung

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

wechselseitigen Abhängigkeit aufzeichnen  
oder schlicht in Sätzen festhalten.

---

### **NACHBESPRECHUNG** | 5 Minuten

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



SPÄTE GRUNDSCHULE

KAPITEL 2

# Resilienz fördern

# Übersicht

---

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

## Die resiliente Zone

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

## Empfindungen

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

## Spüren und Verfolgen (Tracking)

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

## Persönliche Ressourcen

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

## Sich Erden

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

## Soforthilfe-Strategien

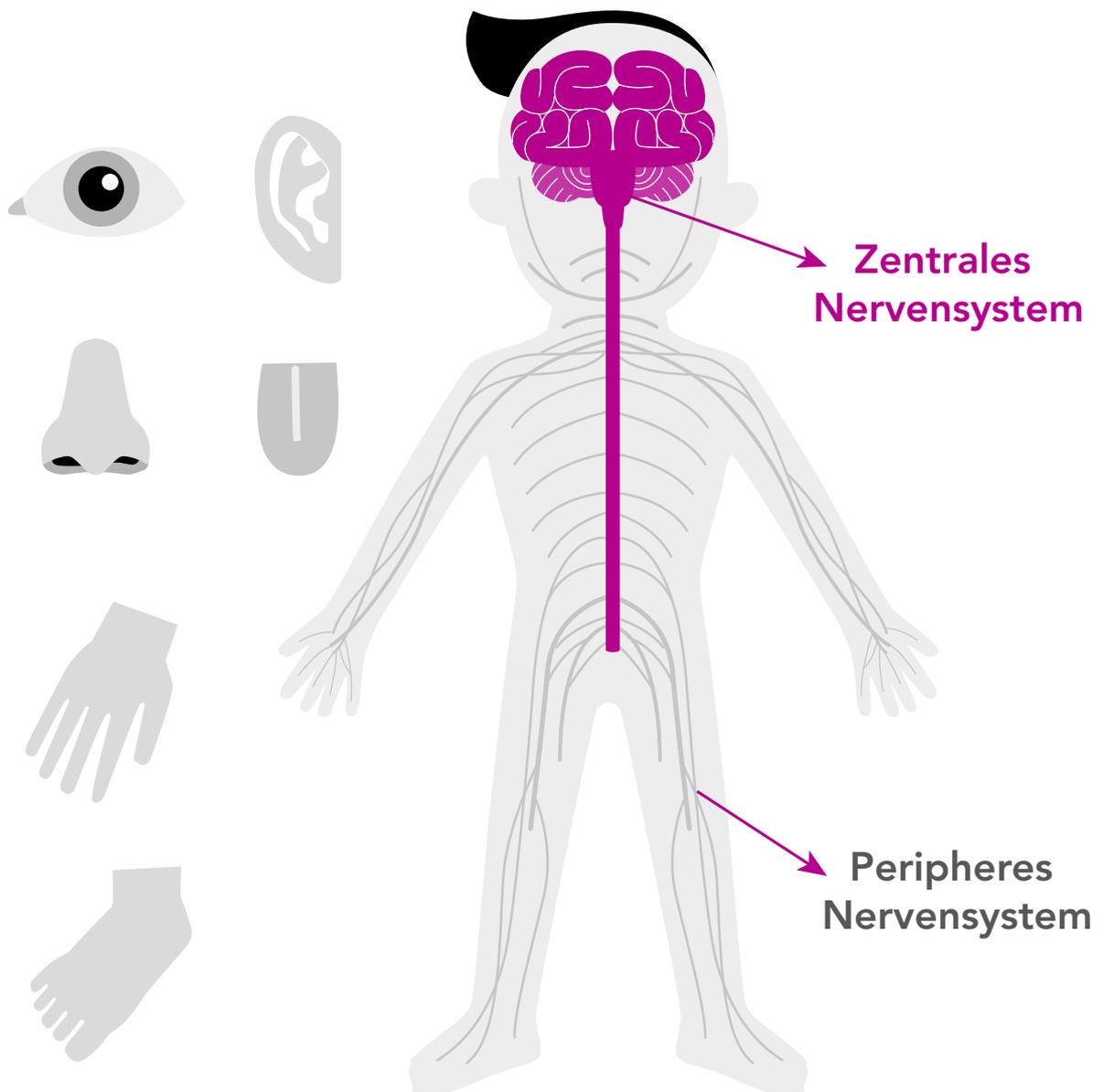
Einfache und unmittelbare Techniken, die den Schüler\*innen helfen, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, wenn sie aus ihr „herausgerutscht“ sind.

---

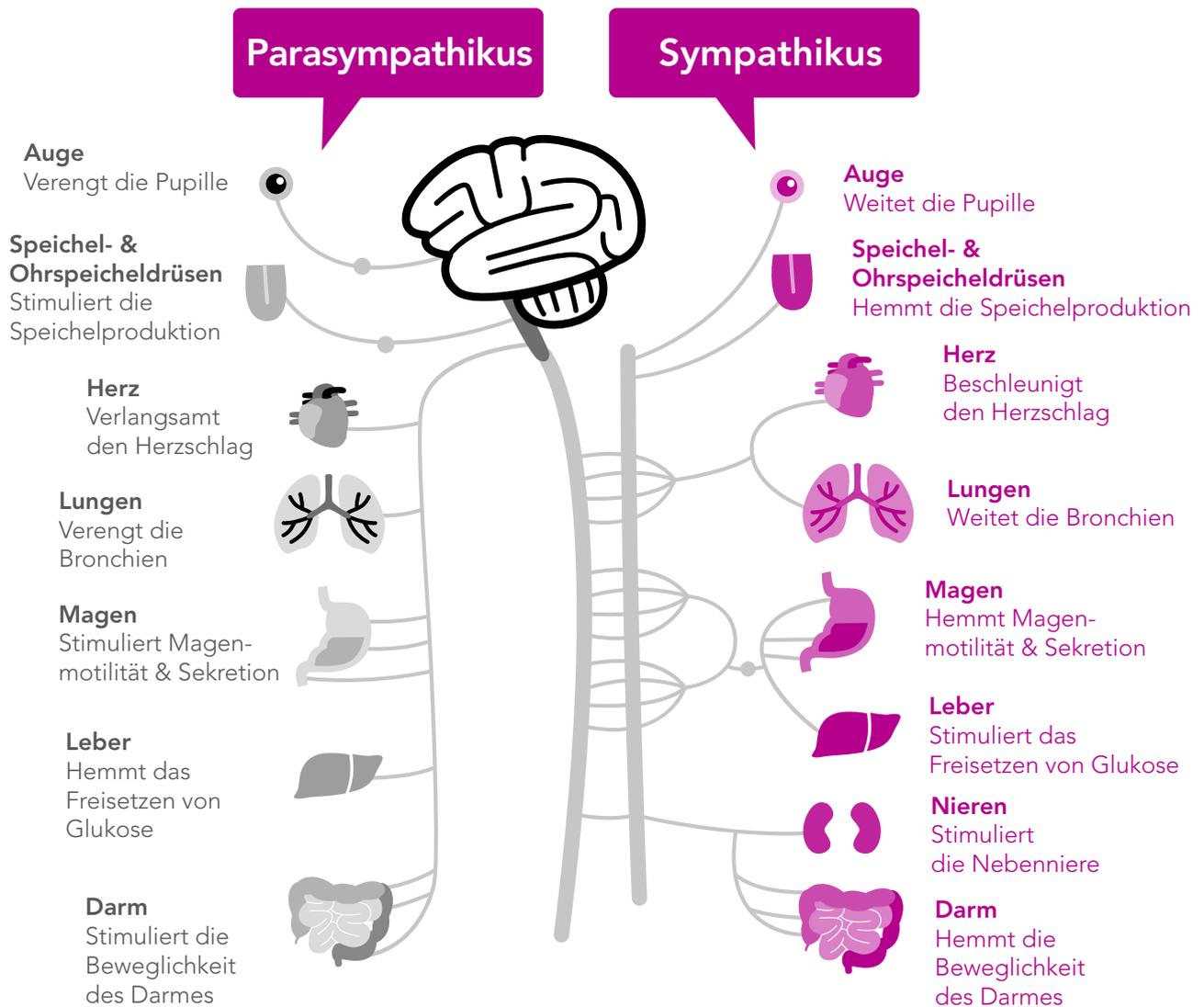
# Das Nervensystem

---

Zentral und Peripher



# Das autonome Nervensystem



## Das Nervensystem

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

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

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

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

## Empfindungen

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

## Soforthilfe-Strategien

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

## Ressourcing

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

## Spüren und Verfolgen (Tracking)

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

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

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

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

## Verlagern und Bleiben

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

## Die Schatzkiste

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

## Sich Erden

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

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

## Die drei Zonen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Einstimmungen und wiederholte Praxis**

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

### **Dauer und Tempo**

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

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

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

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

### **Persönliche Praxis der Lehrperson**

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

### **Weiterführende Literatur und Ressourcen**

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

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

## Brief an Eltern und Bezugspersonen

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



Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

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

### In Kapitel 2

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

### Üben zu Hause

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

### Inhalt der vorangegangenen Kapitel

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

### Weiterführende Literatur und Ressourcen

Weitere Information zu SEE Learning finden Sie im Internet unter: [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

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

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

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



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

\_\_\_\_\_  
Name der Lehrperson

\_\_\_\_\_  
Kontaktdaten

## Empfindungen erforschen

## ABSICHT

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

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

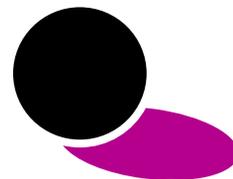
\*Das Sternchen an einer Übung bedeutet, dass sie mehrfach wiederholt werden kann (mit oder ohne Änderungen).

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

## DAUER

30 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## AUSTAUSCH | 10 Minuten

### Was sind Empfindungen?

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

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

#### Benötigtes Material

- Papierbogen oder Tafel,
- Stifte/Marker.

#### Anleitung

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

#### Tipps für den Unterricht

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

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

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

### Beispielskript

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Wahrnehmen im Außen und im Inneren\*

### Übersicht

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Benötigtes Material

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

### Anleitung

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

### Tipps für den Unterricht

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

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

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

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

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

### Beispielskript

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

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

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

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

---

## NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

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

# Station 1



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

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

Soforthilfe-Strategien

## Station 2



Nenne sechs Farben,  
die du im Raum wahrnimmst.

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

## Station 3



---

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

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

## Station 4



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

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

## Station 5



---

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

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

## Station 6



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

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

## Station 7



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

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

## Station 8



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

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

## Station 9



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

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

## Der Gebrauch von Ressourcen

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden:

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## DAUER

30 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 5 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 20 Minuten

#### Die Zeichnung zu Freundlichkeit als persönliche Ressource nutzen

##### Übersicht

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

##### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

##### Benötigtes Material

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

##### Anleitung

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

##### Tipps für den Unterricht

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

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

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

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

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

### **Beispielskript**

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

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

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

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

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

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

---

## **NACHBESPRECHUNG** | 12 Minuten

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

## Eine Schatzkiste basteln

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## DAUER

30 Minuten  
(40 Minuten mit optionaler Aktivität)

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 16 Minuten

*Eine Schatzkiste mit persönlichen Ressourcen basteln*

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

oder die uns ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

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

### **Benötigtes Material**

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

### **Anleitung**

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

### **Tipps für den Unterricht**

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

## Beispielskript

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

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

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

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

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

---

## REFLEXION | 7 Minuten

### Den Gebrauch von Ressourcen zusammen mit Spüren und Verfolgen üben\*

#### Übersicht

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

#### Tipps für den Unterricht

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

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

#### Beispielskript

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

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

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

---

### NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 10 Minuten

Ressourcenstein

#### Übersicht

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

#### Benötigtes Material

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

#### Anleitung

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

## Beispielskript

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

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

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

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

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 12 Minuten

Sich über die eigene Haltung erden\*

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

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

#### Benötigtes Material

Keines.

#### Anleitung

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

und zu verfolgen; lassen Sie sie ihre Empfindungen mitteilen.

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

### Tipps für den Unterricht

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

### Beispielskript

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

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 10 Minuten

Sich mithilfe eines Objekts erden\*

#### Übersicht

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

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

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

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

### **Benötigtes Material**

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

### **Benötigtes Material**

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

### **Tipps für den Unterricht**

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

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

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

### **Beispielskript**

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

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

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

### Optional: NACHHALTIGE ERKENNTNISSE FÖRDERN 3 | 10 Minuten

Sich mithilfe eines Bereichs im eigenen Körper erden\*

#### Übersicht

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

#### Beispielskript

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

---

#### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

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

## Nelson und die resiliente Zone

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

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

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## AUSTAUSCH | 10 Minuten

### Die resiliente Zone

#### Übersicht

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

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

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

#### Anleitung

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

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

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

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

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

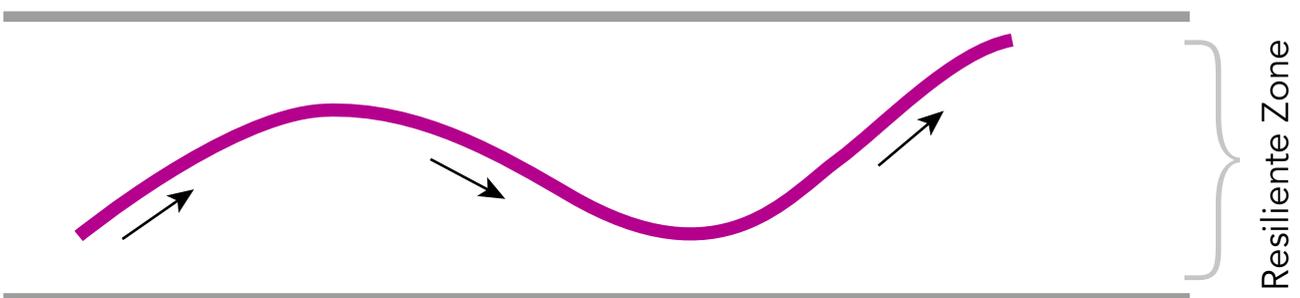
- Erzählen Sie nun Nelsons Geschichte, die im nachfolgenden Beispielskript enthalten ist, und halten Sie dabei immer wieder inne, um zu besprechen, (a) was Nelson nach Ansicht der Schüler\*innen wohl in seinem Körper wahrnimmt, (b) an welcher Stelle des Diagramms er sich wohl befindet und (c) was er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

### Tipps für den Unterricht

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

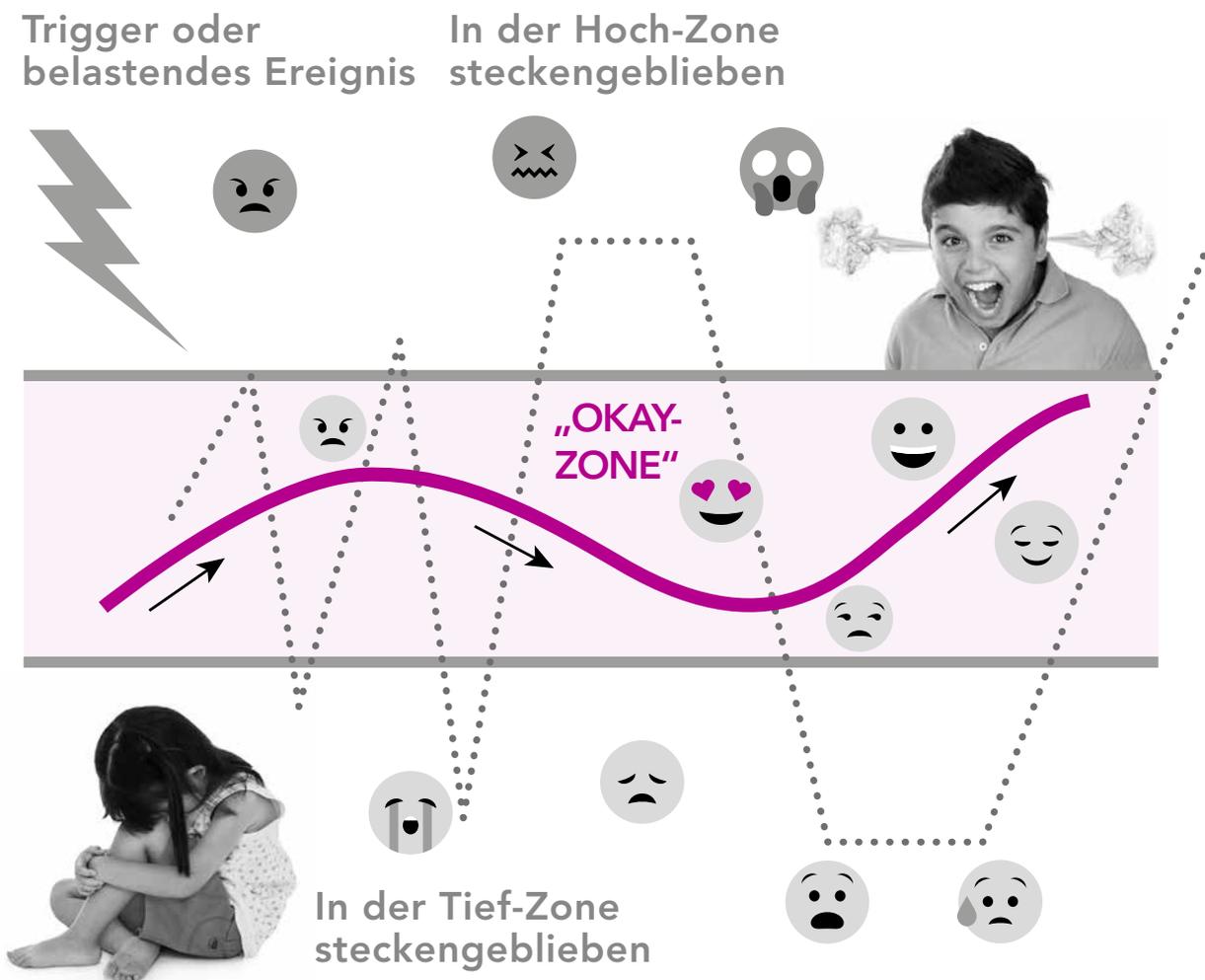
hohen oder tiefen Zone feststecken können, ist es sicherer, zuerst ein stellvertretendes Objekt zu nutzen (z.B. die Puppe, Bilder oder Emojis) und die Schüler\*innen zu fragen, was dieses ihrer Meinung nach fühlt oder empfindet. Auf diese Weise werden die drei Zonen zunächst indirekt unterrichtet. Richten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

## DIE RESILIENTE ZONE



(c) Trauma Resource Institute

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



### Beispielskript

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 12 Minuten

Nelsons Tag

### Übersicht

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Benötigtes Material

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

### Anleitung

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

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

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

### **Tipps für den Unterricht**

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

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

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

## Die Geschichte von Nelson

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

„Echt?“ sagt Nelson. „Okay!“\*

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

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

(Ende)

---

## NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

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

## Die resiliente Zone über Szenarien erkunden

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

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

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 5 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 20 Minuten

Die drei Zonen mithilfe von Szenarien erkunden\*

#### Übersicht

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

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

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

## Anleitung

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

## Tipps für den Unterricht

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

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

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

### Beispielskript

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

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

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

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

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

## Freundlichkeit und Glück im Körper

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## AUSTAUSCH | 8+ Minuten

### Übersicht

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Benötigtes Material

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

### Anleitung

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

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

### Tipps für den Unterricht

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

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

### Beispielskript

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 13+ Minuten

Die Klassenvereinbarungen zusammen mit Spüren und Verfolgen darstellen

### Übersicht

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

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

### Benötigtes Material

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

### Anleitung

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

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

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

## Tipps für den Unterricht

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

---

## NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

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

---

## ERWEITERUNG: SCHREIBÜBUNG

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

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><b>Aufmerksamkeit &amp; Selbstwahrnehmung</b></p>	 <p><b>Selbstmitgefühl</b></p>	 <p><b>Selbstregulation</b></p>
	SOZIAL	 <p><b>Zwischenmenschliches Gewährsein</b></p>	 <p><b>Mitgefühl für Andere</b></p>	 <p><b>Beziehungskompetenzen</b></p>
	SYSTEMISCH	 <p><b>Anerkennung von Interdependenz</b></p>	 <p><b>Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit</b></p>	 <p><b>Gemeinschaftsbezogenes &amp; globales Engagement</b></p>



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

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

Für mehr Informationen senden Sie eine E-MAIL an: [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)  
Deutschland und Schweiz: [info@see-learning.de](mailto:info@see-learning.de) | [info@see-learning.ch](mailto:info@see-learning.ch)

ISBN 978-0-9992150-2-9

9 0000



9 780999 215029