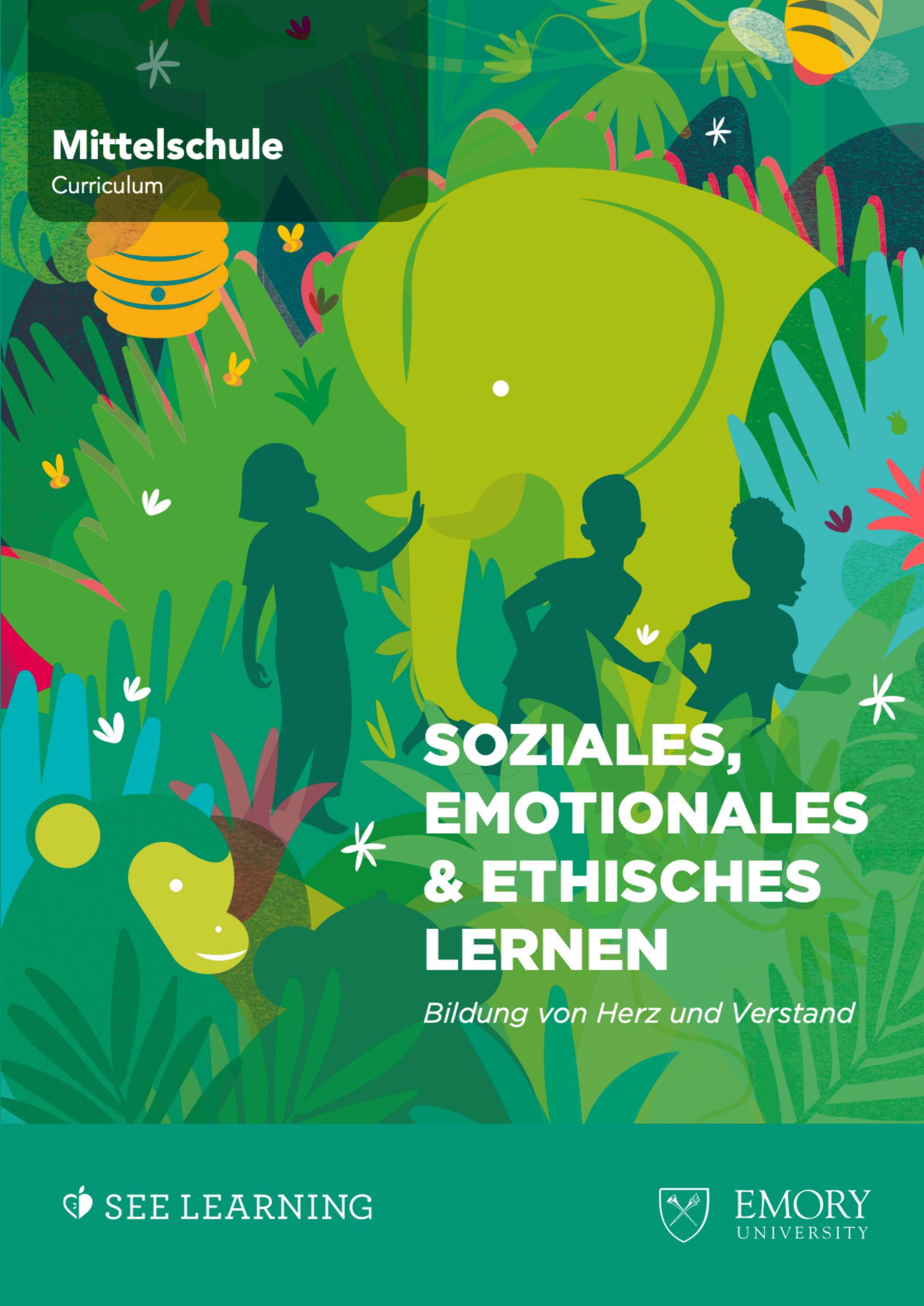


**Mittelschule**

Curriculum



**SOZIALES,  
EMOTIONALES  
& ETHISCHES  
LERNEN**

*Bildung von Herz und Verstand*

# Mittelschule

## 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, Fanni Rogler, 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	61
<b>Kapitel 3</b> Stärkung der Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	131
<b>Kapitel 4</b> Umgang mit Emotionen	201
<b>Kapitel 5</b> Von- und übereinander lernen	295
<b>Kapitel 6</b> Mitgefühl für sich selbst und andere	333
<b>Kapitel 7</b> Wir sitzen alle im gleichen Boot	373
<b>SEE Learning Abschlussprojekt</b> Eine bessere Welt gestalten	415

## Einleitung und Danksagung

---

Willkommen beim SEE Learning Curriculum für die Mittelstufe. Dieser Lehrplan ist für die Verwendung des sozialen, emotionalen, und ethischen Lernprogramms (SEE Learning) konzipiert. SEE Learning wurde vom Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics an der Emory University in Atlanta, Georgia, USA, entwickelt.

Abgesehen von Entwicklungsaspekten ist das Curriculum für die Mittelstufe den Lehrplänen für die Grundschule in vielem sehr ähnlich und weist denselben Umfang und dieselbe Abfolge auf, denn jedes Curriculum ist als erste Begegnung der Schüler\*innen mit SEE Learning konzipiert. Das heißt, die Schüler\*innen müssen keinen der beiden Grundstufen-Lehrpläne durchlaufen haben. Falls in Ihrer Klasse Schüler\*innen sind, die das Grundstufen-Curriculum bereits kennen, können Sie sich überlegen, die Lernerfahrungen aus diesem Curriculum eventuell so anzupassen, dass sie darauf aufbauen können und nicht wieder dieselben Szenarien verwendet werden. Ein Mittelstufen-Curriculum für Schüler\*innen, die bereits am Grundstufen-Curriculum teilgenommen haben, ist für die Zukunft geplant.

Vor der Implementierung des SEE Learning Curriculums wird dringend empfohlen, dass Schulen und Pädagog\*innen zunächst bei der Emory University oder mit einer ihrer Partnerorganisationen (im deutschsprachigen Raum [www.see-learning.de](http://www.see-learning.de)) Kontakt aufnehmen und an einem Online- oder Vorbereitungskurs vor Ort für Pädagog\*innen teilnehmen. Während Sie sich durch dieses Curriculum arbeiten, sind Sie herzlich eingeladen, an der weltweiten SEE Learning Community teilzunehmen, um Ihre Erfahrungen auszutauschen, von anderen zu lernen und sich an den laufenden Weiterbildungsmöglichkeiten zu beteiligen, für Sie selbst und die Kinder und Jugendlichen, die Sie unterrichten.

Darüber hinaus wird Pädagog\*innen empfohlen, das SEE Learning Begleitheft zu lesen, das die übergeordneten Ziele, Beweggründe und das Framework des Programms detailliert erläutert. Sehr hilfreich wird dabei insbesondere das Kapitel über die Umsetzung, mit vielen nützlichen und praktischen Informationen zur Implementierung sein. Das Curriculum basiert direkt auf dem SEE Learning Framework, das im Begleitheft enthalten ist. Es wurde von der Arbeit des Dalai Lama sowie von zahlreichen Fachpersonen und Bildungsexpert\*innen inspiriert und bietet einen umfassenden Ansatz zur Ergänzung von sozialem und emotionalem Lernen (SEL). Es vermittelt menschliche Grundwerte, systemisches Denken sowie Aufmerksamkeitsfertigkeiten und fördert Resilienz und andere wichtige Bildungspraktiken.

Über sechshundert Lehrkräfte haben von 2016-2019 am SEE Learning Programm teilgenommen. Sie haben Einführungsseminare besucht, die Lernerfahrungen des SEEL Curriculums in ihren Unterricht integriert. Zudem wurden sie von Mitgliedern des Kernteams von SEE Learning besucht und begleitet und sie waren eingeladen, ihr Feedback und ihre Anregungen einzubringen.

Das vorliegende Curriculum wurde unter der Leitung von Linda Lantieri, leitende Programmberaterin für SEE Learning, Brendan Ozawa-de Silva, Stellvertretender Direktor für SEE Learning, und Lindy Settevendemie, Projektkoordinatorin für SEE Learning, erstellt. Darüber hinaus sind Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards und Christa Tinari weitere wichtige Curriculum-Autor\*innen. Zahlreiche andere Pädagog\*innen und Lehrplanautor\*innen ergänzten frühere Versionen, und fast hundert Pädagog\*innen gaben wichtige Rückmeldungen zu den einzelnen Lernerfahrungen. Dr. Lobsang Tenzin Negi, Direktor von Emorys Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, hat alle Aspekte der Entstehung und Ausarbeitung des SEE Learning Programms begleitet und beaufsichtigt.

## Rahmen und Abfolge

---

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

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

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

Die fünf Teile der Lernerfahrung entsprechen dem pädagogischen Modell von SEE Learning, das vom erworbenen Wissen über wichtige Einsichten bis hin zu verkörpertem Verständnis führt. Im Allgemeinen unterstützt der Bereich Austausch die Wissensvermittlung, die Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse ist dazu angelegt, kritische Einsichten anzuregen, und die Reflexion ermöglicht eine tiefere persönliche Betrachtung, die zu verkörpertem Verständnis führen kann. Diese werden in der Einleitung zu Kapitel 1 des Curriculums näher erläutert.

Bei der Gestaltung der Reihenfolge der Kapitel und Lernerfahrungen wurde darauf geachtet, dass sie schrittweise aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken; daher empfehlen wir Ihnen, sie in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen. Die Forschung hat gezeigt, dass Bildungsprogramme wie SEE Learning am besten funktionieren, wenn sie auf eine Weise umgesetzt werden, die vier Prinzipien folgt, die unter dem Abkürzungsbegriff SAFE<sup>1</sup> bekannt sind:

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

Die Vermittlung einzelner Kapitel oder Lernerfahrungen außerhalb der vorgesehenen Reihenfolge kann bei Ihren Schüler\*innen zu Verwirrung führen. Zum Beispiel werden viele Ideen, die früher im Lehrplan eingeführt wurden (wie Interdependenz oder Resilienzfähigkeiten zur Beruhigung des Nervensystems) später im Lehrplan weiterentwickelt (z.B. wenn man sich an die Interdependenz erinnert, um Systeme zu verstehen, oder wenn man an das zurückdenkt, was über das Nervensystem gelernt wurde, um Emotionen zu verstehen). Da SEE Learning auf der Förderung von Resilienz- und auf den Erkenntnissen aus der Traumabehandlung basiert, würde beispielsweise das Überspringen des 2. Kapitels *Resilienz fördern*, dazu führen, dass das Programm nicht mehr auf den besten Praktiken in diesen Bereichen aufbaut. Wenn Sie mit Ihren Schüler\*innen diese Erfahrungsreise Schritt für Schritt gehen, erwerben sie das Grundwissen und die Fähigkeiten für ihren weiteren Weg, so dass sie die nachfolgenden Abschnitte voller Selbstvertrauen und mit dem nötigen Verständnis durchlaufen; das gibt ihnen das Gefühl, sich die Kernpunkte wirklich zu eigen gemacht zu haben und handlungsfähig zu sein.

---

<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 zeigt, wie systemorientiertes Denken, Mitgefühl und hinterfragendes Denken in jedes Kapitel integriert werden. Im Kern geht es bei SEE Learning darum, dass die Schüler\*innen verstehen, wie sie am besten auf sich selbst und einander achten geben können, insbesondere im Hinblick auf das, was man als ihre soziale und emotionale Gesundheit und ihr Wohlbefinden bezeichnen kann. Alle Komponenten von SEE Learning beruhen daher auf Mitgefühl: Mitgefühl für sich selbst und Mitgefühl für andere. Man kann den Schüler\*innen natürlich nicht einfach sagen, dass sie mitfühlend zu anderen und sich selbst sein sollen; was notwendig ist, ist die Erforschung des Wertes dieser Haltung, das Vorstellen einer Reihe von Methoden und die Bereitstellung von praktischen Hilfestellungen. Wenn die Schüler\*innen den Wert dieser Hilfestellungen und Methoden verstehen, werden sie diese auch für sich selbst nutzen. Sie werden sich selbst und einander in diesem Lernprozess unterstützen. An diesem Punkt werden sie zu ihren eigenen Lehrern und bringen sich auch gegenseitig etwas bei.

## **Kapitel 2:** Resilienz fördern

*Resilienz fördern* untersucht die wichtige Rolle, die unser Körper und insbesondere unser Nervensystem für unser Glück und Wohlbefinden spielen.

Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahren, auch wenn es keine echte Bedrohung für unser Überleben gibt, oder hält an einem Gefühl der Gefahr fest, nachdem eine Bedrohung vorbei ist. Dies kann zu einer Dysregulation des Nervensystems führen, was wiederum die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Schüler\*innen und sogar ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. In diesem Kapitel werden die Schüler\*innen mit Fertigkeiten für die Stärkung von Resilienz vertraut gemacht, um sich selbst besser helfen zu können.

Viele dieser Fähigkeiten wurden aus den Erkenntnissen der Trauma- und Resilienzforschung entwickelt und basieren auf wegweisender klinischer und wissenschaftlicher Forschung. Es ist möglich, dass bei der Erforschung von Körperempfindungen bei einigen Ihrer Schüler\*innen schwierige Erfahrungen auftauchen, die sie vielleicht überfordern werden, besonders wenn sie traumatische Erfahrungen erlitten haben oder noch erleiden. Unmittelbar nach unerwarteten Reaktionen können dem Kind Soforthilfe-Strategien empfohlen werden. Falls zusätzliche emotionale Unterstützung notwendig ist, gibt es vielleicht Schulsozialarbeiter\*innen, Schulpsycholog\*innen oder ähnliche Unterstützung an Ihrer Schule, die den Schüler\*innen helfen könnten. Der Ansatz von SEE Learning ist jedoch ein resilienzbasierter Ansatz, der sich auf die Stärken der einzelnen Schüler\*innen konzentriert und nicht auf die Behandlung von Traumata. Es geht darum, allgemeine Fähigkeiten zur Stärkung des Wohlbefindens zu kultivieren, da diese unabhängig vom Grad einer möglichen traumatischen Erfahrung für alle von Nutzen sein können. Die Schüler\*innen werden gut vorbereitet sein und mit Fertigkeiten zur Regulierung des Nervensystems ausgestattet sein, um die nächsten Elemente des SEE Learnings zu ergründen, nämlich die Aufmerksamkeit zu schulen und Kompetenzen im Umgang mit Emotionen zu entwickeln.

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

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

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

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

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

Emotionen werden ebenfalls im Kontext von Ursache und Wirkung und systemischem Denken gelehrt. Dieses Kapitel vermittelt den Schüler\*innen Emotionen sowohl direkt als auch über Modelle, so dass sie eine so genannte „Landkarte des Geistes“ entwickeln können, d.h. ein Verständnis verschiedener psychischer Zustände, wie z.B. Emotionen und deren Eigenschaften. Diese Landkarte des Geistes ist eine Art emotionale Kompetenz und Intelligenz, die den Schüler\*innen hilft, ihr emotionales Leben besser zu verstehen und zu steuern. Die Schüler\*innen erforschen emotionale zeitliche Abläufe: von der Erzeugung und Regulierung von Emotionen bis hin zum Verhalten; des Weiteren beschäftigen sie sich mit Emotionsfamilien und dem Entwickeln von Strategien für den Umgang mit „riskanten Emotionen“, also Emotionen, die Probleme für sie selbst und andere

verursachen können, falls sie nicht kontrolliert werden. Dadurch sind sie besser gerüstet, sich nicht auf Verhaltensweisen einzulassen, die für sie selbst und andere schädlich sind, ein wesentlicher Aspekt ethischer Intelligenz. Dadurch lernen sie zudem den Wert „emotionaler Hygiene“ zu schätzen. Das bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken, sondern einen gesunden Umgang mit ihnen zu entwickeln.

### **Kapitel 5: Von- und übereinander lernen**

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

Das Gehirn verändert sich im Laufe der Entwicklung, und deshalb richten sich Jugendliche in der Pubertät immer stärker auf Gleichaltrige aus und erweitern ihre Fähigkeiten, andere Perspektiven einzunehmen und Empathie zu empfinden, erheblich. Ihre Identität bildet sich viel stärker als früher, in jüngeren Jahren, im Verhältnis zu Gleichaltrigen und nicht nur zu Familienmitgliedern aus. Deshalb lernen die Schüler\*innen in diesem Kapitel insbesondere, die Emotionen anderer Menschen im Kontext zu verstehen, andere Perspektiven einzunehmen und Empathie zu praktizieren. Des Weiteren werden sie mit achtsamem Zuhören und achtsamen Dialogen bekanntgemacht, nützlichen Werkzeugen, anhand derer man viele Themen mit den Schüler\*innen erforschen kann. Das Grundthema des Kapitels ist Empathie: die Fähigkeit, die Situation und die emotionale Verfassung anderer Menschen zu verstehen und damit in Resonanz zu gehen bzw. sie nachempfinden zu können.

### **Kapitel 6: Mitgefühl für sich und andere**

Dieses Kapitel konzentriert sich darauf, wie Schüler\*innen lernen können, freundlicher miteinander und mit sich selbst umzugehen. In der Pubertät vergleichen sich die Schüler\*innen immer mehr mit Gleichaltrigen und bilden ihre soziale Identität durch Beziehungen zu Gleichaltrigen aus; dabei werden sie auch mit der Angst vor sozialer Zurückweisung und sozialer Isolation konfrontiert.

Viele Schüler\*innen in diesem Alter haben mit Angstzuständen zu kämpfen und leiden unter mangelndem Selbstwertgefühl. Die Erwartungen der Gesellschaft verschlimmern dies zusätzlich und werden unter Umständen auf ungesunde Weise verinnerlicht. Deshalb ist es in dieser Zeit besonders wichtig, Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit anderen zu praktizieren.

In erster Linie geht es darum, den Schüler\*innen zu helfen, ihr Bewusstsein für ihr eigenes emotionales Leben und das anderer zu stärken. Wenn sie in der Lage sind, die Emotionen

und Verhaltensweisen anderer im jeweiligen Kontext zu verstehen, werden sie auch besser in der Lage sein, sich in andere hineinzusetzen. Dies wiederum kann dazu führen, dass sie sich mit anderen verbundener und damit weniger isoliert und einsam fühlen.

Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Experte über Mitgefühl, definiert Mitgefühl als „eine Emotion, die den Wunsch beinhaltet, das Leiden anderer aus echter Fürsorge ... zu verhindern“.<sup>2</sup> Mitgefühl hängt daher vom Bewusstsein für die Situation der anderen Person und der Fähigkeit, sich in sie hineinzusetzen, ab, kombiniert mit einem Gefühl der Zuneigung oder Sensibilität für diese Person. Diese Eigenschaften sind auch für das Selbstmitgefühl wichtig. Die Psychologin Dr. Kristin Neff, eine der weltweit führenden Expert\*innen auf diesem Gebiet, schreibt, dass Selbstmitgefühl bedeutet, „freundlich und verständnisvoll zu sein, wenn man mit seinen persönlichen Schwächen konfrontiert wird.“<sup>3</sup>

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

Kapitel 7 des Lehrplans konzentriert sich auf Systeme und systemisches Denken. Dies sind keine neuen Themen, da sie im gesamten Curriculum behandelt wurden. In Kapitel 1 zeichneten die Schüler\*innen ein Interdependenzgeflecht, das zeigt, wie viele Dinge mit einem einzelnen Objekt oder Ereignis vernetzt sind, also damit zusammenhängen. In den Kapiteln 3 und 4 haben sie untersucht, wie Emotionen aus Ursachen und in einem Zusammenhang entstehen, und dass ein Funke zu einem Flächenbrand führen kann, der alles in seinem Umfeld verbrennt. Systemisches Denken ist in das gesamte Curriculum integriert, wird jedoch in diesem Kapitel direkt und explizit behandelt.

SEE Learning definiert Systemdenken als „die Fähigkeit zu verstehen, wie Personen, Objekte und Ereignisse in Abhängigkeit von anderen Personen, Objekten und Ereignissen in komplexen Kausalitäts-Netzwerken existieren.“

Heranwachsende sind im perfekten Alter für eine tiefe Erforschung des systemischen Denkens, denn in dieser Zeit sind sie oft auf der Suche nach Möglichkeiten, sich selbst besser in Beziehung zu anderen verstehen zu können. In diesem Kapitel geht es erneut um das Konzept der Interdependenz. Es werden einfache Möglichkeiten systemischen Denkens vorgestellt, u.a. geht es dabei auch um Feedbackschleifen. Dann wird anhand der Eisberg-Metapher aufgezeigt, wie man Ereignisse nicht als isolierte Vorkommnisse, sondern als Manifestationen tieferer Strukturen betrachten kann.

---

<sup>2</sup> Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen von Thupten Jinpa, O.W.Barth Verlag. 2016.

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

Das Capstone Projekt ist in acht Schritte unterteilt, die jeweils mindestens eine Unterrichtseinheit beinhalten. Das vorliegende Curriculum soll bzw. kann während eines ganzen Schuljahres unterrichtet werden. Wenn Sie planen, das gesamte Curriculum zu erarbeiten und mit dem Abschlussprojekt zu beenden, wird empfohlen, dass Sie mindestens acht und idealerweise zehn bis zwölf Sitzungen einplanen, um das Gemeinschaftsprojekt abzuschließen.

### **Anpassungen**

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

### **Gekürzte Version**

Das SEE Learning Curriculum kann im Laufe eines einzigen Jahres oder über zwei Jahre umgesetzt werden. Wenn Sie nicht das gesamte SEE Learning Curriculum implementieren können, empfehlen wir Ihnen die folgende gekürzte Version. Dadurch wird die Anzahl der Lernerfahrungen von 39 auf 21 reduziert und das Abschlussprojekt wird gestrichen. Die wichtigen Elemente aller Kapitel sind jedoch enthalten und verlaufen in einer logischen Reihenfolge, so dass spätere Lernerfahrungen auf einem adäquaten Fundament aufgebaut sind. Wenn die gesamte Kurzfassung nicht möglich ist, fahren Sie einfach so weit fort, wie es die Zeit erlaubt. Wenn es sich herausstellt, dass noch Zeit übrig ist, können Sie einige Lernerfahrungen hinzunehmen, die in der gekürzten Version nicht enthalten sind.

**Kapitel 1:** LE 1, LE 5, LE 6

**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 2, LE 4

**Kapitel 6:** LE 1, LE 2, LE 4

**Kapitel 7:** LE 1, LE 2, LE 3

## Die effektive Implementierung von SEE Learning

---

Die effektive Implementierung eines jeden Programms spielt eine entscheidende Rolle für die Ergebnisse und den Nutzen für die Schüler\*innen.<sup>4</sup> Implementierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm in die Praxis umgesetzt wird. Es zeichnet ein Bild davon, wie das Programm erleichtert werden kann und ist ein wesentlicher Bestandteil der Programmeffektivität.<sup>5</sup> Eine qualitativ hochwertige Umsetzung evidenzbasierter Programme in Schulen ist unerlässlich, um die spezifischen Ergebnisse eines Programms zu erreichen.

Bei der Implementierung von SEE Learning ist es wichtig zu erkennen, dass es wesentlich ist, alle Lektionen und Aktivitäten im Programm (Dosierung) so abzuschließen, wie es von den Programmentwickler\*innen entworfen wurde (Treue), um den Erfolg in Ihrem Unterricht wahrscheinlicher zu machen. Um eine qualitativ hochwertige Umsetzung zu erzielen, stellen Sie bitte sicher, dass der Lehrplan durch die etablierten und theoretisch orientierten Richtlinien des SEE Learning Frameworks gestützt wird.

Die Forschung zeigt uns, dass eine kontinuierliche Evaluation und Unterstützung der Implementierung unerlässlich ist. In ihrer Meta-Analyse fanden Durlak und Kolleg\*innen heraus, dass die positiven Auswirkungen von Maßnahmen des sozialen und emotionalen Lernens auf den akademischen Erfolg, die Verringerung von Depressionen und Ängsten sowie die Verringerung von Verhaltensproblemen etwa doppelt so groß waren, wenn sie mit voller Treue zum Programm-Design und Anwendungsempfehlungen (Dosierung) umgesetzt wurden.<sup>6</sup>

Obwohl es wichtig ist, das Programm und seine einzelnen Komponenten vollständig umzusetzen wie im Curriculum beschrieben und beabsichtigt, ist eine akzeptable und übliche Vorgehensweise, Programme in Bildungseinrichtungen anzupassen. Es ist jedoch notwendig zu beachten, dass eine Änderung in der Umsetzung die vollständige Wirksamkeit 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.

Wichtige Konzepte im Zusammenhang mit einer hohen Umsetzungsqualität sind:

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

## Was ist soziales und emotionales Lernen (SEL)?

---

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

SEL-Kompetenzen werden als „Lebenskompetenzen“ angesehen, die praktisch allen Aspekten des menschlichen Gedeihens zugrunde liegen. Darüber hinaus bietet SEL Pädagog\*innen, Schüler\*innen, Familien und Gemeinschaften relevante Strategien und Modelle, um sich besser auf „die Prüfungen des Lebens anstatt auf ein Leben voller Prüfungen“ vorzubereiten.<sup>9</sup> SEL-Kompetenzen schließen grundlegende Fähigkeiten zur Gesundheitsvorsorge, engagiertem gesellschaftlichen Engagement, sowie akademischem und sozialem Gedeihen in der Schule und darüber hinaus mit ein. SEL wird manchmal als „das fehlende Glied“ bezeichnet, weil es

---

<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.

einen Teil der Bildung darstellt, der untrennbar mit dem Schulerfolg verbunden ist, der aber oft nicht ausdrücklich erwähnt oder mit großer Aufmerksamkeit behandelt wurde. SEL legt Wert auf interaktive Lernansätze, die je nach Situation über den gesamten Lehrplan und darüber hinaus bestimmte Fähigkeiten fördern, die zu positiven Einstellungen, Verhaltensweisen und Denkprozessen führen können. Die gute Nachricht ist, dass SEL-Fähigkeiten in einer nährenden und fürsorglichen Umgebung gelernt und gepflegt werden können.<sup>10</sup>

---

## Eine Anmerkung zum Begriff „Achtsamkeit“

---

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten zehn Jahren sehr populär geworden und wird heute auf eine Vielzahl von Strategien und Praktiken angewendet. Eine der populärsten aktuellen Definitionen von Achtsamkeit beschreibt sie als eine Art nicht urteilendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments. Kontrovers diskutiert wird oft, ob es sich bei Achtsamkeit um eine spirituelle oder weltliche Praxis handelt, oder ob sie beides umfasst bzw. ob Achtsamkeit notwendigerweise Meditation beinhaltet oder ohne Meditation kultiviert werden kann. Aufgrund dieser anhaltenden Debatte konzentriert sich SEE Learning spezifisch auf Aufmerksamkeit, eine Fähigkeit, die allen zur Verfügung steht und seit Jahrzehnten in den Bereichen der Psychologie und der Neurowissenschaften genauestens untersucht wird. Während die Universalität des Begriffs „Achtsamkeit“ mancherorts in Frage gestellt werden mag, steht die Universalität von Aufmerksamkeit außer Frage.

Achtsamkeit im Rahmen von SEE Learning bezieht sich auf die Fähigkeit, für etwas von Wert achtsam zu bleiben, es im Kopf zu behalten, es nicht zu vergessen und nicht davon abgelenkt zu werden. Das ist vergleichbar mit dem Konzept der „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 abhandengekommen ist. Entscheidend ist, dass die Schüler\*innen später lernen, dass sie auch in Bezug auf ihre Werte und Verpflichtungen achtsam sein können; für die Entwicklung von ethischer Kompetenz ist dies in der Tat unerlässlich. Achtsamkeit ist eines der zentralen Dinge, die uns helfen, unseren Werten treu zu bleiben und entsprechend zu handeln, während der Umstand, „uns selbst zu vergessen“, häufig die Ursache dafür ist, unser Handeln nicht auf unsere Werte abzustimmen.

Im SEE Learning Curriculum behalten wir den Begriff „Achtsamkeit“ bei, wenn es darum geht, bekannte Praktiken wie „achtsames Zuhören“, „achtsames Gehen“ usw. zu beschreiben, da dies

---

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

gängigen Bezeichnungen entspricht. Sie können dies durch andere Begriffe wie „aktives oder aufmerksames Zuhören“, „aufmerksames Essen“, oder „aufmerksames Gehen“ ersetzen, wenn das besser zu Ihrer Schule passt. Egal, welcher Begriff Ihnen für Ihre Situation am besten geeignet scheint: Wichtig ist, dass die Schüler\*innen verstehen, wie wertvoll es ist, Aufmerksamkeit zu kultivieren und zu nutzen, um die eigene innere und äußere Situation differenziert betrachten zu können.

## Danksagung

---

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an SEE Learning. Wir hoffen, dass es eine nützliche Ressource für Sie und Ihre Schüler\*innen sein wird und dass Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit der SEE Learning Gemeinschaft in Ihrer Region ([www.see-learning.de](http://www.see-learning.de)/[www.see-learning.ch](http://www.see-learning.ch)) und weltweit teilen werden.



MITTELSCHULE

KAPITEL 1

# Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen

## Übersicht

---

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

Kapitel 1 – 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, „Mitgefühl erforschen“**, stellt das Konzept von Mitgefühl vor und erkundet, was es bedeutet und warum wir darauf angewiesen sind. Mit zwei Aktivitäten untersucht sie den Zusammenhang zwischen Mitgefühl und Glück oder Wohlbefinden: einer Übung im Kreis (Schritt rein/Schritt raus) und der Zeichnung eines freundlichen Moments. Es ist wichtig, dass sich die Schüler\*innen die Verbindung von Freundlichkeit und Wohlbefinden erkunden. 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 wohlwollend und mitfühlend zu begegnen. Das ist das Prinzip von Gegenseitigkeit.

**Lernerfahrung 2, „Glück erforschen“**: Im Mittelpunkt dieser Lernerfahrung steht die Frage, wie wir alle uns Glück und Wohlbefinden wünschen. Dies ist eine grundlegende Orientierung in

unserem Leben und etwas, das wir mit allen Menschen und sogar Tieren gemeinsam haben. Die Erkenntnis, dass wir alle glücklich sein wollen, ist grundlegend, um unser Bedürfnis nach Mitgefühl zu verstehen, denn als soziale Wesen sind wir für unser Glück von anderen abhängig und schätzen es, wenn andere Rücksicht auf unser Wohlergehen nehmen.

**Lernerfahrung 3**, „Klassenvereinbarungen“, gibt den Schüler\*innen Gelegenheit, eine Liste mit Vereinbarungen zu erstellen, die sie einhalten möchten, um in der Klasse eine sichere und wohlwollende Atmosphäre für alle zu schaffen. Diese Vereinbarungen selbst zu formulieren gibt den Schüler\*innen Gelegenheit, Wohlwollen unmittelbar zu erkunden und zu erkennen, was unser Bedürfnis nach Freundlichkeit im Kontext eines Lebensraumes bedeutet, den wir mit anderen teilen.

**Lernerfahrung 4**, „Wohlwollen und Mitgefühl“ 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, von verkörpertem Verständnis, sollte im Verlauf des Schuljahres weiter fortgesetzt werden; das macht es leichter, wiederholt auf die Klassenvereinbarungen zurückzukommen.

**Lernerfahrung 5**, „Mitgefühl und Wohlwollen als innere Qualitäten“ möchte das Verständnis von Wohlwollen 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 kein echtes oder wahres Wohlwollen, oder wahre Hilfe dar.

Die Absicht 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 Mitgefühl, die sie später, wenn sich ihr Verständnis verfeinert, ergänzen und vertiefen können.

**Das Kapitel schließt mit Lernerfahrung 6, „Mitgefühl erkennen und Interdependenz erforschen“:** Hier wird Mitgefühl 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 mitfühlende 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 verschiedentlicher Weise Freundlichkeit und Mitgefühl daran beteiligt sind, üben und stärken die Schüler\*innen die Fertigkeit, dies wertzuschätzen. Nach und nach werden sie in der Lage sein, mehr Gesten und Taten in ihrer Umgebung wahrzunehmen sowie ihre eigenen mitfühlenden Handlungen besser zu erkennen und wertzuschätzen. Zu Üben, diese in den unterschiedlichsten Formen zu erkennen, kann zu einer tieferen Wertschätzung führen, für die Bedeutung von Mitgefühl 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 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 und Mitgefühl 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 und Mitgefühl in unterschiedlichen Formen besser zu erkennen.

### **Die Komponenten einer SEE Learning 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, gerade auch wenn Ihnen nicht genug Zeit für eine vollständige Lernerfahrung zur Verfügung steht.

Zu einigen Lernerfahrungen gehören Diskussionen oder Präsentationen, die den Schüler\*innen ein grundlegendes Verständnis für einen Begriff oder ein Konzept bzw. Wissen vermittelt. Die Lernerfahrungen umfassen auch Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse als kurze Aktivitäten, die dazu angelegt sind, Wissen in kritische Erkenntnisse zu verwandeln – persönliche Aha-Momen-

te, in denen die Schüler\*innen etwas von sich aus begreifen. Wann immer das möglich ist, wird rezipiertes Wissen in Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse integriert (anstatt separat präsentiert zu werden), so dass die Schüler\*innen aus der Praxis 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 voneinander abgegrenzt, da eine Reflexion ebenfalls 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 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 in der nächsten Lektion fortzusetzen. Beachten Sie jedoch, dass die Einstimmung und die Übungen zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse unabhängig vom zeitlichen Rahmen stets eingeschlossen werden sollten.

### **Einen Ruhebereich oder 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 Grafiken aufzuhängen, die Ihre Schüler\*innen gestaltet haben, bzw. Poster und andere Materialien, die SEE Learning unterstützen. In manchen Klassenräumen gibt es Kissen, Stofftiere, 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 nicht besser, sondern eher schlechter gehen könnte.

Kapitel 1 bereitet den Boden für die persönliche Praxis vor, indem es eine sichere und fürsorgliche 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 (allgemein als Achtsamkeitsübungen bezeichnet). 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 weitere Übungen vorbereitet und können auf vorherige 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 kurze kurze persönliche Übungssequenzen (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.

Weitere Empfehlungen sind Daniel Goleman und Peter Senge's kurzes Buch *The Triple Focus* 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 anbelangt. 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 basiert. Fragen Sie während diesem ersten Kapitel beim Essen oder zu einem anderen Zeitpunkt, welche freundlichen Handlungen 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

## Mitgefühl erkunden

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser ersten Lernerfahrung besteht darin, die Schüler\*innen mit SEE Learning bekannt zu machen, indem sie Mitgefühl erforschen und der Frage nachgehen, warum dieses für Glück und tatsächlich auch unser bloßes Überleben unabdingbar ist. Mitgefühl und Wohlwollen bilden die Basis von SEE Learning und beruhen darauf, das Wohlbefinden anderer zu berücksichtigen. Es ist wichtig, dass die Schüler\*innen von Anfang an ein klares Verständnis dafür entwickeln, worum es sich bei Mitgefühl wirklich handelt. Darüber hinaus ist es wichtig zu verstehen, warum wir möchten, dass andere sich uns gegenüber mitfühlend verhalten, warum wir Mitgefühl brauchen, um zu überleben und zu gedeihen, und warum wir es deshalb anderen erweisen sollten. Grundlegend ist hier u.a., dass wir alle gern glücklich sein und uns wohl fühlen möchten, dass es niemanden nach Traurigkeit, Problemen und Schwierigkeiten verlangt. Demzufolge möchten wir, dass andere auf unser Wohlbefinden und unsere Zufrieden-

heit Rücksicht nehmen, worin die Essenz von Mitgefühl besteht. Sobald die Schüler\*innen dies erkennen, können sie nachvollziehen, dass sie ihrer Umwelt mitfühlend begegnen wollen, weil auch andere Wesen glücklich und frei von Leid sein möchten.

(Hinweis: Die folgenden beiden Lernerfahrungen werden auf diese Grundannahme, dass wir alle das Bedürfnis nach Glück und Wohlwollen teilen, zurückgreifen. Dies soll der Klasse ermöglichen, gemeinsam eine Liste von Klassenvereinbarungen zu erstellen, um eine sichere, produktive Lernatmosphäre zu schaffen.)

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verstehen aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- erkunden, ob wir alle nach Glück und Wohlbefinden streben und frei von Leid sein möchten;
- die Bedeutung von Mitgefühl für unser Überleben und Glück untersuchen;
- eine persönliche Zeichnung zu Mitgefühl erstellen, die ihnen als Ressource dienen kann.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## DAUER

30 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Beispielskript,
- einen Bogen Zeichenpapier für alle Schüler\*innen,
- Bleistifte oder Filzstifte zum Zeichnen.

## **EINSTIMMUNG** | 3 Minuten

- *„Dieses Jahr werden wir uns jede Woche ein wenig mit SEE Learning beschäftigen, also sozialem, emotionalem und ethischem Lernen. Dabei setzen wir uns mithilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen, verschiedenen Aktivitäten, Diskussionen und Reflexionen mit unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Beziehungen, den Entscheidungen, die wir treffen, und den Auswirkungen dieser Entscheidungen auf uns selbst und andere auseinander.“*
- *Wir lernen, mit intensiven Gefühlen und Stress umzugehen, uns um uns selbst zu kümmern und unseren Körper und unseren Geist besser zu verstehen, besser mit anderen auszukommen oder besser damit umgehen zu können, wenn es uns schwer fällt, mit anderen zurechtzukommen.*
- *SEE Learning ist in verschiedene Kapitel unterteilt; im ersten Kapitel werden wir das Konzept von Mitgefühl erkunden und herausfinden, wie wir dieses Klassenzimmer zu einer sicheren, glücklichen und mitfühlenden Umgebung machen können, in der wir uns alle respektiert und wertgeschätzt fühlen und somit in der Lage sind, gemeinsam zu lernen und uns zu entwickeln.“*

---

## **NACHHALTIGE ERKENNTNISSE**

### **FÖRDERN 1** | 12 Minuten

*Was haben wir gemeinsam?*

#### **Übersicht**

Die Schüler\*innen bilden einen Kreis. Die Lehrperson stellt nacheinander bestimmte Fragen; wenn diese auf ein Kind zutreffen, tritt es in die

Mitte des Kreises. Trifft eine Aussage auf sie nicht zu, bleiben die Kinder dort, wo sie sind. Nach jeder Frage schauen sich die Schüler\*innen um, um zu sehen, wer sich im bzw. außerhalb des Kreises befindet. Das zeigt ihnen, wer die gleiche Eigenschaft oder Erfahrung teilt und auf wen dieser spezifische Umstand nicht zutrifft. Über verschiedene Fragen sollen die Kinder zu der Einsicht gelangen, dass uns – so unterschiedlich wir in Vielem sind – der Wunsch nach Glück und Freundlichkeit verbindet.

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

Wir sind sehr unterschiedlich, aber den Wunsch, glücklich und angenommen zu sein, haben wir gemein.

#### **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 die Beobachtungen.
- Liefern Sie am Ende der Fragen folgende Gedanken: „Nun lasst uns mal sehen. Mir scheint, dass wir alle glücklicher sind, wenn die anderen nett zu uns sind. Genau so wie wir uns mit anderen verbunden fühlen, die das gleiche mögen oder die gleichen Dinge besitzen, gibt es etwas, dass unsere ganze

Klasse gemeinsam hat: Unser Wunsch glücklich und angenommen zu sein.

### Tipps für den Unterricht

- Achten Sie darauf, dass Ihnen ausreichend Raum zur Verfügung steht, so dass 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. Wenn Sie möchten, können Sie diese Aktivität auch im Freien oder in der Turnhalle durchführen.
- Variationen: Anstelle eines Kreises, den sie betreten und verlassen, können die Schüler\*innen einen Stuhlkreis bilden und bei den einzelnen Fragen aufstehen oder sitzen bleiben. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Kinder die Hände heben 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 jeweilige Frage beantworten.
- Ergänzen Sie die unten im Beispielskript angeführten Fragen, wenn Sie es für angebracht halten und es die Zeit erlaubt. Passen Sie die Fragen, wenn nötig, der jeweiligen spezifischen Gruppe an. Beginnen Sie mit Dingen, die höchstwahrscheinlich Unterschiede erkennen lassen, also Fakten wie Geburtsmonat, Augenfarbe usw. oder ganz persönlichen Vorlieben oder Eigenschaften; kommen Sie dann zu dem, 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. Versuchen Sie jedoch nicht, alle dazu zu bringen, in den Kreis zu treten oder Ihre Schlussfolgerungen zu akzeptieren: Die nachfolgenden Lernerfahrungen werden sich weiterhin eingehend mit den Konzepten von Glück und freundlichem Entgegenkommen befassen; ein vertieftes Verständnis kann dazu führen, dass sich die Ansichten und Gefühle der Kinder wandeln.

### Beispielskript

In einer Atmosphäre von Respekt und Wertschätzung füreinander kann es hilfreich sein, ein wenig Zeit darauf zu verwenden, uns besser kennenzulernen und herauszufinden, was wir gemeinsam haben und in welcher Hinsicht wir einzigartig sind und uns voneinander unterscheiden. Wir werden also ein kurzes Spiel machen, um das zu erforschen.

- *„Lasst uns einen großen Kreis bilden.*
- *Wenn ich etwas sage, das auf dich zutrifft, dann tritt in die Mitte des Kreises. Fangen wir an.*
- *Tritt in die Mitte, wenn du einen Bruder oder eine Schwester hast.*
- *Schau dich um und nimm wahr, wer außer dir Geschwister hat bzw. keine hat. Geh dann bitte wieder zurück zum Rand. (Nennen Sie weitere Tatsachen, die wahrscheinlich nicht auf alle zutreffen, z.B.: mit dem Bus zur Schule fahren, Turnschuhe tragen, ein rotes Kleidungsstück tragen usw.)*
- *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 die Mitte, wenn du gern Sport treibst.
- Schau dich um und nimm wahr, wer sonst noch gerne Sport treibt. Komm bitte wieder zurück an den Rand.
- Tritt in die Mitte, wenn du Brettspiele (oder Videospiele) magst.
- Schau dich um, um zu sehen, wer das sonst noch mag; tritt dann bitte wieder zurück.
- Tritt in die Mitte, wenn du gern liest.
- Schau dich um und nimm wahr, wer das sonst noch gerne tut. Komm dann bitte wieder zurück.
- 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 entspannt bist als gestresst zu sein.
- 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 sei es verbreitet, eher entspannt als gestresst sein zu wollen.
- 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 und mitfühlend 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 und mitfühlend begegnen. Lasst uns nun wieder aus dem Kreis treten.
- Tritt in den Kreis, wenn du entspannter und 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 freundlich zu uns sind.
- Setzt euch jetzt wieder auf eure Plätze. Ich möchte gern Folgendes von euch wissen: Warum traten eurer Meinung nach alle (oder die meisten) von uns gegen Ende in die Mitte des Kreises, als ich Fragen nach Stress, Glück und Mitgefühl stellte?"

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir können Situationen von Mitgefühl erinnern oder uns vorstellen.
- Mitgefühl und Wohlwollen gehören für uns dazu, um glücklich zu sein.
- Wir alle wollen glücklich sein.

---

### REFLEXION | 12 Minuten

#### Mitgefühl erinnern, zeichnen und beschreiben\*

#### Übersicht

Die Schüler\*innen fertigen eine Zeichnung von einer Situation an, in der jemand mitfühlend oder freundlich mit ihnen war. Dazu schreiben sie einige Erläuterungen und ergänzen ihre Gefühle, die sie in dieser Situation empfanden.

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verständnis aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

### **Benötigtes Material**

- ein Bogen Zeichenpapier oder das SEE Learning-Heft,
- Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte zum Zeichnen.

### **Anleitung**

- Laden Sie die Schüler\*innen dazu ein, sich still eine Situation vorzustellen, in der jemand mitfühlend oder freundlich mit ihnen war.
- Die Schüler\*innen sollen diese Erinnerung oder Vorstellung zeichnen. Anschließend sollen sie ein paar Sätze zu folgenden Fragen aufschreiben:
  - Was ist passiert?
  - Was hast du empfunden?
  - Was glaubst du, wie sich die andere(n) Person(en) gefühlt hat (haben)?
- Geben Sie den Lernenden ein paar Minuten Zeit und unterstützen Sie gegebenenfalls diejenigen, die Hilfe benötigen.
- Wenn die meisten soweit sind, laden Sie sie ein, sich mitzuteilen.

- Während die Schüler\*innen ihre Erfahrungen teilen, fragen Sie sie erneut, wie es sich angefühlt hat, Mitgefühl zu erfahren.
- Falls sie von Situationen berichten, in denen andere zu ihnen grob waren oder in denen sie sich schlecht gefühlt haben, erinnern Sie sie daran, dass Mitgefühl, wenn wir es von anderen empfangen, etwas ist, was uns glücklicher fühlen lässt. Laden Sie sie dazu ein, an eine andere Situation zu denken, in der ihnen Mitgefühl gezeigt wurde und sie glücklich darüber waren.
- Erlauben Sie so vielen Schüler\*innen wie möglich, ihre Erfahrung zu teilen. Richten Sie die Aufmerksamkeit immer wieder auf die einfache Tatsache, dass wir uns alle Mitgefühl und Einfühlung wünschen, da es zu unserem Glück dazugehört und wir alle glücklich sein wollen.

### **Tipps für den Unterricht**

- Sie können diese Einheit an Tischen oder mit der ganzen Gruppe im Sitzkreis durchführen. Das unten angeführte Skript wurde für Schüler\*innen, die an Tischen sitzen, geschrieben.
- Als Anregung für diejenigen, die vielleicht etwas ratlos sind, können Sie ein paar Schüler\*innen bitten ihre Erfahrungen zu schildern.
- Sie können die Fragestellungen an der Tafel oder auf einem Flipchart schreiben.
- Sie können mit einem Bild ein Beispiel mit möglichen Antworten vorbereiten.
- Abhängig von der Größe der Gruppe und dem Widerwillen einiger Lernender, vor einer

Gruppe zu sprechen, können Sie sie erst Mal zu zweit austauschen lassen.

- Sie können die Schüler\*innen auch danach fragen, was sie empfinden, wenn andere ihre Erfahrungen mitteilen oder wenn sie sich an eine ähnlichen Situation erinnern.
- Sie können diese Zeichen-Einheit mehrmals wiederholen, aber achten Sie darauf, dass mindestens eine Zeichnung pro Person aufgehoben wird, denn Sie benötigen diese in einer späteren Lernerfahrung. Die Schüler\*innen können die Zeichnungen selbst aufbewahren, Sie können sie aufhängen oder Sie sammeln sie ein und verteilen sie wieder, wenn Sie diese benötigen. Sie können das Zeichnen bis zu einmal im Monat wiederholen.
- Die Schüler\*innen tauschen sich darüber aus, was es bedeutet, freundlich und mitfühlend zu sein. Anschließend bekommen sie Gelegenheit, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie Mitgefühl erfahren oder selbst Mitgefühl gezeigt haben, bevor sie diese Situation oder diese mitfühlende Geste zeichnen und beschreiben. Zum Abschluss können sie ihre Zeichnung der ganzen Klasse oder einem anderen Kind zeigen, den mitfühlenden Moment beschreiben und erzählen, was sie in dieser Situation empfanden. Die Absicht besteht darin, den Schüler\*innen durch diese Aktivität zu einigen der folgenden Erkenntnissen zu verhelfen: Mitgefühl zu zeigen und zu empfangen steigert unser Glücksempfinden; Mitgefühl und freundliche Zuwendung hängen eng zusammen; wir wollen alle glücklich sein, und deshalb möchten wir alle, dass andere uns mitfühlend begegnen. Im Verlauf

dieses ersten Kapitels von SEE Learning werden die Schüler\*innen ihr Verständnis von Mitgefühl weiter erforschen und verfeinern.

### **Beispielskript zum Anleiten der Aktivität**

- „Geht zurück an eure Schreibtische.
- *Erinnert ihr euch, wie wir sehen konnten, dass es uns allen lieb ist, wenn andere Menschen sich uns gegenüber freundlich und mitfühlend verhalten?*
- *Was bedeutet es, freundlich und mitfühlend zu sein? (Geben Sie Raum für einige Antworten.)*
- *Meint ihr, Mitgefühl bedeutet, auf andere zu achten und Rücksicht auf ihr Wohlergehen zu nehmen?*
- *Könnt Ihr ein Beispiel dafür nennen? Gab es eine Situation in eurem Leben, in der sich jemand euch gegenüber mitfühlend zeigte, oder in der ihr jemand anderem Mitgefühl entgegengebracht habt? (Lassen Sie die Kinder einige Beispiele nennen.)*
- *Sehr gut. Fällt dir eine Situation in deinem Leben ein, in der sich jemand dir gegenüber mitfühlend verhalten hat oder wo du jemandem Mitgefühl gezeigt hast?*
- *Lasst uns einen Moment still darüber nachdenken. Es könnte etwas besonderes oder auch etwas einfaches sein.*
- *Vielleicht kam dir jemand zur Hilfe oder war nett zu dir, vielleicht hat dir jemand etwas gegeben, das du in dem Moment brauchtest, oder hat dir etwas geschenkt, vielleicht sogar einfach nur ein Lächeln, als du es nötig hattest. Vielleicht hast du eines dieser Dinge für jemand anderen getan?*

- *Versuche, dich an ein konkretes Beispiel aus deinem Leben zu erinnern; wenn dir selbst nach einer Weile nichts einfällt, kannst du dir auch etwas vorstellen, das deiner Meinung nach eine mitfühlende Geste darstellt.*
- *(Lassen Sie den Kindern Zeit zum Nachdenken: Wählen Sie eine Spanne zwischen 15 Sekunden und einer Minute.)*
- *Jetzt habt ihr ein wenig Zeit, um diesen Moment zu zeichnen und etwas dazu aufzuschreiben.*
- *Wie sah dieser Moment aus?  
Wie sahst du aus?*
- *Dies ist kein Malwettbewerb, und es geht nicht darum, unsere zeichnerischen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Diese Aufgabe soll dir helfen, dich an diesen Moment zu erinnern. Wenn wir ein Ereignis zeichnen oder beschreiben, entdecken wir mehr Details und fangen an, uns an weitere Dinge zu erinnern. Schau mal, ob dir beim Schreiben und Zeichnen mehr zu dieser Situation einfällt. Lass dir ein wenig Zeit dafür. (Geben Sie den Schüler\*innen drei bis vier Minuten Zeit zum Zeichnen, gegebenenfalls auch länger, wenn es Ihnen angebracht scheint.)*
- *Schreib jetzt ein paar Sätze zu dieser Situation auf. Was ist hier passiert? Wie hast du dich gefühlt? Falls andere Leute beteiligt waren: Was haben sie deiner Meinung nach empfunden? Denke daran, dass es hier keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Teile uns einfach ein paar Gedanken mit. (Geben Sie den Schüler\*innen zwei bis drei Minuten Zeit zum Schreiben.)*
- *Wenn Sie den Eindruck haben, dass die meisten mit dieser Aufgabe fertig sind, dann fordern Sie die Kinder auf, einander ihre Erfahrungen mitzuteilen – entweder in der gesamten Gruppe oder indem sie sich zu zweit austauschen. Sollten Sie die Kinder bitten, sich mit der gesamten Gruppe auszutauschen, und sich daraufhin niemand freiwillig meldet, dann lassen Sie die Kinder paarweise zusammenkommen anstatt einzelne Kinder aufzurufen.*
- *Bitten Sie die Kinder, ihren Austausch an folgenden Fragen zu orientieren: ‚Was ist passiert? Was hast du empfunden? Was glaubst du, wie sich die andere(n) Person(en) gefühlt hat (haben)?‘ Es empfiehlt sich, diese Fragen an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen zu schreiben. Arbeiten die Kinder paarweise zusammen, lassen Sie die Paare zunächst entscheiden, wer zuerst berichten wird; geben Sie dann denen, die zuerst sprechen, ein oder zwei Minuten Zeit, ihre Erinnerung mitzuteilen, wobei sie sich auf die genannten drei Fragen konzentrieren sollen. Lassen Sie die Kinder die Rollen tauschen und geben Sie der nächsten Person ebenso viel Zeit. Sie können eine Glocke oder ein anderes Klangsignal verwenden, um den Rollenwechsel anzuzeigen.*
- *Erzählen die Kinder von Situationen, die Sie nicht als mitfühlend empfinden oder die den Kindern ein ungutes Gefühl vermittelten, können Sie erklären, dass es bei Mitgefühl darum geht, das Wohlergehen anderer zu berücksichtigen; wir suchen also nach Momenten, in denen anderen unser Wohl am Herzen lag und wir ihre Fürsorge spürten. Das Verständnis*

für Mitgefühl wird sich jedoch im Verlauf der Lernerfahrungen entwickeln, es ist daher nicht notwendig, die Kinder an dieser Stelle zu korrigieren.

- Haben alle von ihren Erfahrungen erzählt, können Sie die Kinder fragen, was in ihnen vorging, als sie sahen und hörten, was andere von ihren Erlebnissen in Bezug auf Mitgefühl mitteilten: Vielleicht rief es auch in ihnen ein Glücksgefühl hervor, vielleicht erinnerte es sie an Momente, in denen ihnen auf ähnliche Weise mitfühlend begegnet wurde. Sie können diese Rückmeldung einleiten und mit gutem Beispiel vorangehen, indem Sie erzählen, was Sie empfanden, als Sie den Ausführungen der Schüler\*innen zu ihren Erlebnissen von Mitgefühl lauschten.
- Dieses Zeichnen und Schreiben kann in verschiedenen Unterrichtseinheiten wiederholt werden; achten Sie jedoch darauf, dass wenigstens ein Exemplar der Zeichnungen aufbewahrt wird, da diese in späteren Lernerfahrungen zum Einsatz kommen. Entweder bewahrt jedes Kind seine Zeichnung selbst auf, oder sie werden eingesammelt und wieder ausgeteilt, wenn sie gebraucht werden; wenn die Kinder einverstanden sind, können Sie die Bilder auch im Klassenraum aufhängen.“

---

### **NACHBESPRECHUNG** | 3 Minuten

- „Lasst uns kurz über das nachdenken, was wir heute besprochen haben. Hast du etwas gehört, das dir geblieben ist oder dir besonders wichtig erscheint? Wenn ja, kannst du das in einem Wort oder einem Satz formulieren? Wir haben nacheinander Gelegen-

heit, etwas zu sagen; wenn du nichts sagen möchtest, kannst du das Wort einfach weitergeben.

- Hast du noch eine Frage, oder gibt es etwas, das du beim nächsten Mal weiter besprechen möchtest? Wenn ja, teile es in einem einzigen Wort mit oder gib das Wort weiter.“

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin, sich eingehender mit unserem Wunsch nach Glück und Wohlbefinden zu befassen, dieser grundlegenden Ausrichtung in unserem Leben, die wir mit allen unseren Mitmenschen und auch der Tierwelt gemeinsam haben. Ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass wir alle glücklich sein möchten, ist elementare Voraussetzung dafür, unser Bedürfnis nach Mitgefühl zu begreifen: Als soziale Wesen hängen wir in Bezug auf unser Glück von anderen ab und wissen es zu schätzen, wenn unsere Umwelt Rücksicht auf unser Empfinden und Wohlbefinden nimmt. In den bisherigen Lernerfahrungen wurde bereits kurz ausgelotet, dass uns der Wunsch nach Glück verbindet. Es ist uns jedoch nicht immer klar,

dass unser Wunsch nach Glück und der Vermeidung von Unglück unseren Motivationen, Gefühlen und Handlungen zugrunde liegt und dass dies auch für alle anderen Menschen zutrifft. Wir müssen genauer hinschauen, um zu erkennen, dass selbst Taten, die scheinbar zu Schmerz und Angst führen, im Grunde vom Wunsch nach Entlastung, Glück und Wohlbefinden motiviert sind. Dies zu verstehen ist eine wichtige Grundlage für die Themen Mitgefühl für sich selbst, Empathie und Mitgefühl für andere, mit denen wir uns später befassen werden.

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- erkunden, ob sie glücklich sein und nicht in Bedrängnis geraten möchten;
- erforschen, ob der Wunsch nach Glück sowie der Wunsch, Leid zu vermeiden universell ist.
- erforschen, wie diese grundlegende Ausrichtung den menschlichen Handlungen, Motivationen und Gefühlen zugrunde liegt.

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## BENÖTIGTES MATERIAL

- zwei Schilder, eines mit der Aufschrift „Ja“ und eines mit der Aufschrift „Nein“, die an die beiden Enden einer Linie gelegt werden können,
- einen Ausdruck der „Glück“-Liste (siehe Ende dieser Lernerfahrung) für jedes Kind.

## EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Wer kann uns kurz in Erinnerung rufen, was wir in unserer letzten SEE-Lerneinheit gemacht haben?“
- (Letztes Mal haben wir erfahren, was uns in Bezug auf Mitgefühl und Glück gemeinsam ist. Wir haben ‚Tritt in den Kreis, tritt aus dem Kreis‘ gespielt und eine Situation gezeichnet, in der wir Mitgefühl erfahren haben.)“

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 15 Minuten

#### Steh zu deiner Erfahrung\*

#### Übersicht

In dieser Aktivität sind die Schüler\*innen aufgefordert, anhand bestimmter Aussagen über ihren Wunsch nach Glück nachzudenken, darüber, wie universal dieser ist und welche Rolle er in Bezug auf ihre Motivation und ihr Handeln spielt. Die Kinder bekommen Gelegenheit, verschiedenen Aussagen zuzustimmen bzw. zu widersprechen und sich dann untereinander, zum Teil auch mit der gesamten Klasse über ihre Ansichten und ihr Empfinden auszutauschen.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Unser Wunsch nach Glück und die Vermeidung unnötigen Leids spielt eine bestimmende Rolle in unserem Leben und dem von anderen. Er ist die Grundlage unserer Handlungen, unserer Motivation, Hoffnungen und Ängste.

#### Benötigtes Material

- ausreichend Raum für eine (imaginäre) Linie, an der sich die Lernenden entlang aufstellen können,

- zwei Schilder, eines mit der Aufschrift „Ja“ und eines mit der Aufschrift „Nein“, die an die beiden Enden einer Linie gelegt werden können,
- eine „Glück“-Liste (siehe Ende dieser Lernerfahrung) für jedes Kind.

#### Anleitung

- Legen Sie die Ja- und Nein-Schilder an die beiden Enden einer Linie. Fordern Sie die Schüler\*innen auf, sich irgendwo hinzustellen.
- Lassen Sie die Kinder wissen, dass sie einander in dieser Übung ihre Überlegungen mitteilen werden; die Aktivität zielt darauf ab, gemeinsam verbindliche Klassenvereinbarungen zu treffen und gleichzeitig sollten bis dahin alle die Meinung der anderen respektieren und freundlich miteinander umgehen. Beginnen Sie erst, wenn alle dem zustimmen können.
- Lesen Sie die erste der unten stehenden Aussagen vor.
- Geben Sie den Schüler\*innen 10 Sekunden Zeit, über diese Behauptung nachzudenken, und bitten Sie sie, sich ein Beispiel dazu zu überlegen, bevor sie an die Stelle der Linie treten, die ihrer Antwort entspricht.
- Sind alle an Ort und Stelle, fordern Sie die Kinder auf, sich einem oder zwei anderen Kindern in ihrer Nähe zuzuwenden und sich mit ihnen darüber auszutauschen, wo sie stehen und warum sie diesen Ort gewählt haben. (Steht ein Kind allein, sollte sich die Lehrperson zu ihm gesellen.)

- Lassen Sie drei oder vier Kinder über das gesamte Spektrum verteilt – von einem Ende zu anderen – ihre Beweggründe und Erfahrungen mit der Klasse teilen. Ermutigen Sie alle, dabei offen zu bleiben.
- Laden Sie die Schüler\*innen nun ein, sich an eine andere Stelle zu begeben, wenn sich ihre Meinung geändert hat. Lassen Sie sie den anderen mitteilen, was sich für sie geändert hat.
- Gehen Sie zur nächsten Aussage über. Achten Sie darauf, dass jedes Kind mindestens einmal zu Wort kommt, und achten Sie auf dominierende Stimmen.

### Tipps für den Unterricht

Diese Aktivität könnte zu einer angeregten Diskussion führen, die etwas Zeit in Anspruch nimmt. Sollte dies der Fall sein, geben Sie diesem Gespräch Raum und verzichten Sie an Stelle dessen auf die Reflexions-Phase. Beenden Sie in diesem Fall die Einheit mit der Nachbesprechung. In der nächsten Einheit können Sie dann auf diese Aktivität zurückkommen, die verbliebenen Aussagen behandeln und mit der Reflexion abschließen.

### Beispielskript

- *„In dieser Übung werden wir uns über unsere Erfahrungen austauschen. Wir haben noch keine offiziellen gemeinsamen Klassenvereinbarungen getroffen, und diese Aktivität wird uns helfen, sie zusammen zu erstellen. Können wir uns darauf einigen, währenddessen aufgeschlossen zu bleiben, freundlich zu sein und anderen zuzuhören? (Bitten Sie um Daumenzeichen: nach oben, um Zustimmung zu*

*bedeuten, nach unten bei Widerspruch, und waagrecht, wenn sich die Kinder nicht sicher sind.) Gibt es einhellige Zustimmung, fahren Sie fort. Wenn nicht, fragen Sie diejenigen, die anderer Meinung sind oder sich unsicher sind, welche zusätzliche Vereinbarung sie brauchen, um sich während der Aktivität sicher zu fühlen.*

- *Ich werde eine Behauptung in Bezug auf Glück vorlesen. Nimm dir 10 Sekunden Zeit, um über diesen Satz und deine eigene Erfahrung in Bezug auf diese Aussage nachzudenken; überlege dir zudem ein Beispiel dazu, das du erzählen kannst, nachdem du dich bewegt hast.*
- *Lesen Sie den Satz vor und warten Sie 10 Sekunden ab.*
- *Stell dich nun an den Ort auf der Linie, der deine Erfahrung widerspiegelt. Bist du mit der Aussage völlig einverstanden sind, stell dich zu ‚Ja‘. Bist du komplett anderer Meinung, gehe zu ‚Nein‘. Bist du dir nicht sicher oder liegt deine Meinung irgendwo zwischen diesen beiden Polen, dann stell dich in die Mitte der Linie bzw. etwas näher zu ‚Ja‘ oder ‚Nein‘.*
- *Dreh dich um und sprich mit den Kindern, die neben dir auf der Linie stehen. Warum habt ihr diesen Ort gewählt? Welche Erfahrungen haben euch dazu gebracht, so zu denken oder zu fühlen, wie ihr es jetzt tut?*
- *Lasst uns wieder als ganze Gruppe zusammenkommen: Wer möchte etwas sagen? Gehen wir von einem Ende des Spektrums*

zum anderen, dabei haben wir Zeit, drei bis vier Stimmen zu hören. Hör deinen Mitschüler\*innen zu und denke darüber nach, ob sich deine eigene Antwort dadurch verändert. Du wirst gleich Gelegenheit haben, dich an eine andere Stelle auf der Linie zu begeben, wenn du möchtest.

- Bitte bewege dich jetzt, wenn sich deine Ansicht geändert hat. Wie und warum hat sie sich geändert? Wenn sie sich nicht geändert hat, dann sprich darüber, warum das deiner Meinung nach so ist.
- Wiederholen Sie dieses Vorgehen mit den restlichen unten stehenden Sätzen.
- Gestalten Sie die Nachbesprechung als kurze Diskussion: Wie hat diese Aktivität deine anfänglichen Vorstellungen von Glück verändert oder verstärkt?

---

## AUSSAGEN – GLÜCKLICHSEIN

- Jeder Mensch möchte glücklich sein.
- Ich weiß genau, was ich brauche, um glücklich zu sein.
- Wenn ich bekäme, was ich meiner Meinung nach brauche, um glücklich zu sein, wäre ich für immer glücklich.
- Ich kann mich an eine Situation erinnern, in der etwas, von dem ich dachte, es würde mich glücklich machen, mich letztlich nicht wirklich glücklich machte.
- Manchmal tun Menschen Dinge, um glücklich zu sein, doch schlussendlich tun sie sich selbst oder anderen dabei weh.

- Alle möchten Leid und Unglück vermeiden.
- Unser Wunsch nach Glück ist die Motivation zu allem, was wir tun.

---

## REFLEXION | 8 Minuten

### Unsere Bestrebungen und unser Wunsch nach Glück

#### Übersicht

In dieser Reflexion erkunden die Schüler\*innen, dass es eine grundlegende Verbindung zwischen dem Glück und den Dingen gibt, die sie als besonders wichtig und bedeutsam für ihr Leben empfinden.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

Unser Wunsch nach Glück und die Vermeidung unnötigen Leids spielt eine bestimmende Rolle in unserem Leben und dem von anderen. Er ist die Grundlage unserer Handlungen, unserer Motivation, Hoffnungen und Ängste.

#### Benötigtes Material

- Für alle eine Glücksliste, die am Ende dieser Lernerfahrung zu finden ist.

#### Anleitung

- Verwenden Sie das untenstehende Skript, um die Reflexionspraxis anzuleiten.
- Nachdem sich die Schüler\*innen ausgetauscht haben, können Sie fragen, was sie dachten oder fühlten, als sich andere mitteilten.

#### Tipps für den Unterricht

- Es geht hier nicht darum, die Schüler\*innen zu überzeugen, dass alles, was sie aufschreiben mit ihrem zugrunde liegenden Wunsch zu tun hat, glücklich zu sein und Leiden und

Unglück zu vermeiden – vielmehr soll es zu einer Diskussion und kritischen Reflexion einladen.

### Beispielskript

- Es sieht so aus, als strebten wir alle danach, glücklich zu sein und wollten weder Not noch Schmerzen oder Schwierigkeiten.
- Hat das einen Bezug zu unserem persönlichen Leben, damit, was wir uns für unser Leben wünschen bzw. was wir nicht wollen?
- Vielleicht verstehen wir manchmal nicht, warum wir das tun, was wir tun; wenn wir unser Handeln jedoch im Hinblick auf unseren grundlegenden Wunsch nach Glück betrachten, erscheint es uns vielleicht logischer. Wir erkennen, dass die Dinge, die uns besonders am Herzen liegen, mit unserem Wunsch nach Glück und Wohlbefinden zusammenhängen.
- (Teilen Sie den Vordruck zu Aktivitäten, Hoffnungen/Träume und Ängsten/Befürchtungen aus.)
- Auf diesem Blatt findet ihr drei Kategorien. Wir werden ein wenig in Stille darüber nachdenken, welche Aktivitäten wir gerne tun und uns wichtig sind, z.B. Sport treiben, Freund\*innen treffen, in der Schule gut abschneiden und so weiter.
- Danach besinnen wir uns auf unsere Hoffnungen und Wünsche für dieses Jahr. Was möchten wir erreichen? Wenn wir bis zum Jahresende bestimmte Dinge erreichen könnten: Was würden wir uns wünschen?
- Die letzte Spalte ist für Sorgen und Nöte. Hast du spezifische Sorgen oder Befürchtungen, wenn du über das kommende Jahr nachdenkst?
- Du solltest wissen, dass die Dinge, die du dir überlegst und aufschreibst, nur für dich bestimmt sind; niemand sonst wird diesen Zettel sehen, es sei denn, du willst ihn jemandem zeigen.
- Lasst uns nun anfangen und dabei still sein, damit wir uns konzentrieren und ungestört nachdenken können.
- (Geben Sie der Klasse drei bis vier Minuten Zeit. Vielleicht können Sie den Kindern 30 Sekunden vor Ablauf der Zeit Bescheid geben, dass sie in einer halben Minute zum Abschluss kommen sollten.)
- Lies dir durch, was du geschrieben hast, und schau, ob alle Dinge, die du aufgeschrieben hast, mit deinem Wunsch zu tun haben, glücklich zu sein und Ärger, Unwohlsein und Unglück zu vermeiden.
- Wenn du siehst, dass etwas diesen zugrunde liegenden Wunsch widerspiegelt, kannst du es markieren. Gibt es etwas, das keine Verbindung zu deinem Wunsch nach Glück erkennen lässt oder bei dem du dir diesbezüglich nicht sicher bist, kannst du ein Fragezeichen daneben setzen.
- (Geben Sie den Kindern dafür eine Minute Zeit bzw. mehr, falls nötig.)
- Ist jemand bereit, uns eine Sache mitzuteilen, die er oder sie eingekreist hat, und uns zu erklären, wie es mit dem Wunsch nach Glück zusammenhängt?
- Ist jemand bereit, eine Sache mitzuteilen, neben die sie/er ein Fragezeichen gesetzt hat?
- Nachdem einige Schüler\*innen gehört wurden, können Sie in die Runde fragen, was die anderen dabei dachten oder empfanden.

---

## **NACHBESPRECHUNG** | 3 Minuten

- „Lasst uns einen Moment über das nachdenken, was wir heute besprochen haben. Ist dir heute etwas klar geworden oder hast du etwas gehört, das dir geblieben ist oder dir besonders wichtig vorkam? Wenn ja, dann kannst du uns das in einem einzigen Wort in der Abschlussrunde mitteilen. Wenn nicht, kannst du einfach weitergeben.“
- Hast du noch eine Frage oder gibt es etwas, das du beim nächsten Mal besprechen möchtest? Wenn ja, kannst du es mit einem einzigen Wort benennen, oder das Wort weitergeben.“

# Glück

Dinge, die ich tue und die mir etwas bedeuten.	Meine Hoffnungen und Träume für dieses Jahr.	Meine Ängste und Befürchtungen für dieses Jahr.

## Klassenvereinbarungen treffen

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, sich eingehender mit Mitgefühl, freundlicher Zuwendung und Rücksichtnahme zu beschäftigen und zu erkunden, wie sehr wir alle auf diese Qualitäten angewiesen sind und sie uns zugute kommen. Dazu wird gemeinsam eine Liste von Vereinbarungen für die Klasse erstellt, die eine sichere und produktive Lernumgebung fördern. Solche Vereinbarungen selbst zu formulieren hilft den Schüler\*innen, sich konkret und unmittelbar mit den genannten Konzepten auseinanderzusetzen und damit zu erkennen, welche Implikationen unser Bedürfnis nach Mitgefühl im Kontext eines gemeinsamen Raumes mit sich bringt. Es fördert zudem ihr eigenes Engagement für das, was als konstruktives bzw. nicht-konstruktives Verhalten

im Klassenzimmer gilt, da sie sehen können, wie sie selbst und andere von den Punkten auf der Liste direkt betroffen sind. Es richtet die Kinder zudem dahin aus, sich mit der konkreten Präsenz anderer Menschen sowie deren Gefühlen und Bedürfnissen zu befassen.

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verstehen aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- erkunden, welche praktischen Implikationen unser Bedürfnis nach Mitgefühl in Bezug auf unser Verhalten untereinander mit sich bringt;
- Vereinbarungen formulieren, die dazu beitragen, ein Klassenzimmer voller Mitgefühl zu schaffen.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## DAUER

45 Minuten, möglichst auf zwei Tage verteilt (30 Minuten am ersten, 15 Minuten am zweiten Tag).

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## **EINSTIMMUNG** | 3 Minuten

- „Wer von euch kann uns sagen, was wir in unserer letzten SEE-Einheit gemacht haben?“
- (Letztes Mal haben wir uns damit beschäftigt, ob wir glücklich sein und Leid vermeiden möchten, ob dies bei allen Menschen so ist und wie diese Ausrichtung hin zu Glück allen unseren Handlungen, Hoffnungen und Befürchtungen zugrunde liegt.
- *Erinnert sich jemand an einige Dinge, über die wir gesprochen haben?*
- *Glaubt ihr, die Welt wäre anders, wenn wir uns mitfühlender, freundlicher und rücksichtsvoller verhielten? Inwiefern?*
- *Was ist mit unserer Erfahrung hier in der Schule? Was wäre anders, wenn wir uns mit mehr Mitgefühl begegneten?*
- *Dazu müssen wir uns überlegen, wie das genau aussähe. In dieser SEE-Lerneinheit beschäftigen wir uns damit, wie wir uns in der Klasse verhalten wollen, um gegenseitig Glück und Zufriedenheit zu fördern und mehr kollektives Wohlbefinden zu ermöglichen.“*

---

## **NACHHALTIGE ERKENNTNISSE**

### **FÖRDERN** | 24 Minuten

Vereinbarungen für das Klassenzimmer erstellen

#### **Übersicht**

Die Schüler\*innen überlegen, was Glück und Mitgefühl im Klassenzimmer fördern könnte, und erstellen eine Liste von Klassenvereinbarungen.

## **Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse**

- Wir alle wollen Mitgefühl und Glück.
- Mit bestimmten Handlungen können wir das Glück eines oder einer jeden unterstützen.

## **Benötigtes Material**

- ein großer Papierbogen oder Whiteboard,
- Marker.

## **Anleitung**

- Fragen Sie die Schüler\*innen danach, welche Verabredungen sie miteinander treffen wollen, um eine freundvolle, sichere, fürsorgliche und glückliche Klassengemeinschaft zu haben.
- Sammeln Sie viele Vorschläge auf einer Liste an der Tafel oder auf einem Blatt Papier, so dass alle sie sehen können. Wenn nötig, können Sie die Schüler\*innen mit Ideen anregen, wie z.B.:
  - Freundlichkeit
  - Spaß haben
  - nicht mobben
  - sich gegenseitig helfen
  - teilen/sich abwechseln
  - einander respektieren
  - einander zuhören
  - nicht gemein sein
  - nicht schreien
  - um Hilfe bitten
  - aufmerksam sein
  - sich entschuldigen

### Tipps für den Unterricht

Erlauben sie allen Schüler\*innen die anschließenden Fragen zu beantworten, nicht nur denjenigen, die bereits Vorschläge gemacht haben.

### Beispielskript

- „Ich möchte mit euch heute eine Liste erstellen, wie wir uns den Umgang in unserer Klasse wünschen.“
- Wir wollen alle glücklich sein.
- Und wir haben festgestellt, dass wir glücklicher sind, wenn andere zu uns freundlich sind.
- So könnte ein freundlicher Umgang ein Punkt auf unserer Liste sein. Was meint ihr?
- Was könnten wir noch auf unsere Liste setzen, damit wir eine glückliche, sichere und fürsorgliche Klassenatmosphäre bekommen?
- Nutzen sie die Vorschläge der Lernenden als Gelegenheit, tiefer in die Materie vorzudringen, indem Sie der gesamten Gruppe ein oder zwei Nachfragen stellen, z.B.:
  - Was bedeutet das?
  - Wie sieht das aus?
  - Was wäre, wenn wir alle das täten?
  - Was wäre, wenn wir es nicht täten?
- (Setzen Sie solange mit diesem Prozess fort, wie Sie Zeit haben.)“

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN** | 15 Minuten (am zweiten Tag, wenn möglich)\*

Klassenvereinbarungen erstellen, Teil 2

### Übersicht

Die Schüler\*innen überlegen weiter, was dazu beitragen könnte, um Glück und Freundlichkeit im Klassenzimmer zu fördern. Sie erstellen eine Liste von Klassenvereinbarungen.

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir alle wollen Mitgefühl und Glück.
- Mit bestimmten Handlungen können wir das Glück aller unterstützen.

### Benötigtes Material

- ein großer Papierbogen, Wandtafel oder Whiteboard,
- Marker,
- die Liste der förderlichen Handlungen, die in der vorangegangenen Stunde erarbeitet wurde.

### Anleitung

- Fassen Sie mit der Klasse die Verabredungen zusammen und schreiben Sie diese auf den Papierbogen, welcher mit der Überschrift versehen ist:
- „In unserem Klassenzimmer sind wir uns einig, dass...“
- Dafür ist es wichtig, dass die Vorschläge als positive Handlungsaufforderungen formuliert werden, wie „freundlich zu sein“ oder „hilfsbereit zu sein“ oder „um Hilfe zu bitten, wenn du welche brauchst“.
- Lesen Sie die Vereinbarungen gemeinsam laut vor.

- Für Kinder und Jugendliche ist es wirkungsvoll, wenn die Liste unterschrieben und anschließend im Klassenzimmer aufgehängt wird.
- Erinnern Sie die Lernenden, sich an die Verabredungen zu halten, damit sich alle im Klassenzimmer glücklicher und sicher fühlen können.

### Tipps für den Unterricht

- Halten Sie diese Einheit möglichst am folgenden Tag, nachdem Sie den ersten Teil durchgeführt haben. Lernende brauchen oft ein wenig Zeit, damit sich die Ideen zu ihren Verabredungen etwas setzen und Gestalt annehmen können. Manchmal haben sie in der folgenden Stunde ganz neue Einfälle.
- Wenn es Ihnen möglich ist, am nächsten Tag den zweiten Teil durchzuführen, verwenden Sie den folgenden Einstieg.

### Beispielskript

- *„(Einstieg, falls, Sie an einem anderen Tag, den zweiten Teil durchführen: Das letzte Mal haben wir eine lange Liste mit Ideen erstellt, die wir brauchen, um uns glücklich und sicher in unserem Klassenzimmer zu fühlen. Diese Liste möchte ich mit euch heute nochmal anschauen. Falls euch noch etwas einfällt, was euch noch fehlt, können wir es gerne ergänzen.)*
- *Vielleicht können wir ähnliche Punkte zusammenfassen und auf diese Weise ein paar grundlegende Vereinbarungen treffen, die uns im Gedächtnis bleiben.*
- *Dieses Plakat ist überschrieben mit: ‚Wir sind uns einig, in unserem Klassenzimmer...‘*

*Dorthin können wir unsere Vereinbarungen aus der Liste, die wir gerade erstellt haben, übertragen.*

- *Ich bin gespannt, ob wir das schaffen?*
- *Wir können sie als positive Aussagen formulieren: anstatt also zu sagen, was wir nicht wollen, sagen wir, was wir wollen.*
- *(Setzen Sie diesen Prozess so lange fort, wie es die Zeit erlaubt.)*
- *Jetzt haben wir einige Vereinbarungen, die wir miteinander treffen können.*
- *Lasst sie uns gemeinsam anschauen und laut vorlesen.*
- *Wir werden versuchen, dies füreinander zu tun, damit wir alle uns in diesem Klassenzimmer sicher, respektiert und wohlfühlen können.*
- *Lasst uns bis zum nächsten Mal weiter über diese Liste nachdenken – vielleicht haben wir ihr dann noch etwas hinzuzufügen.“*

---

### NACHBESPRECHUNG | 3 Minuten

- *„Wir haben bereits darüber gesprochen: In diesem Jahr werden wir lernen, wie wir uns selbst und anderen gegenüber möglichst freundlich, mitfühlend und rücksichtsvoll verhalten können. Wir werden dazu viele verschiedene Möglichkeiten erkunden, und diese Vereinbarung, die wir gemeinsam erarbeitet haben, ist unser erster Schritt.*
- *Hast du heute etwas gelernt, das du bei anderer Gelegenheit nutzen könntest, um dir selbst*

oder jemand anderem dabei zu helfen, eigene Bedürfnisse zu erfüllen? Kannst du das mit einem Wort oder einem Satz ausdrücken? (Bitten Sie die Schüler\*innen um Wortmeldungen oder lassen Sie sie ihre Überlegungen in ihre Hefte schreiben.)“

---

### ZUSÄTZLICHE PRAXIS

- Während der folgenden oder den beiden folgenden Wochen schreiben die Lernenden etwas, was sich auf die Klassenvereinbarungen bezieht. So kann z. B. falls es die Vereinbarung gibt, das Klassenzimmer als einen Platz für körperliche Unversehrtheit zu gestalten, ein Text dazu geschrieben werden, wie das genau aussieht, was passiert, wenn wir diese Abmachung nicht hätten und warum es so bedeutsam ist, diese Regel zu haben.
- Eine andere Möglichkeit ist eine Mindmap/ ein Graffiti zu den Vereinbarungen zeichnen zu lassen. Kleingruppen beschäftigen sich jeweils mit der Abmachung und sammeln Schlagworte, Phrasen oder Bilder, die ihnen in den Sinn kommen, wenn sie an die Vereinbarung denken.

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin, sich auf der Grundlage der vorhergehenden Erfahrungen mit der konkreten Form und Praxis von Freundlichkeit und Mitgefühl zu befassen, um ein erfahrungsbasiertes und verkörpertes Verständnis zu ermöglichen. Dies geschieht in zwei Schritten: Auf eine Aktivität zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, bei der die Schüler\*innen die Klassenvereinbarungen in praktische, konkret darstellbare Beispiele übersetzen, folgt eine praktische Einheit, bei der sie sich diese Beispiele gegenseitig in Form von Rollenspielen demonstrieren. Indem sie die Dinge konkret darstellen, die sie sich für den Umgang im Klassenzimmer wünschten, erlangen die Kinder ein klareres Verständnis von Freund-

lichkeit und Mitgefühl, von ihren Klassenvereinbarungen und davon, wie diese in der Praxis aussehen. Dieser Prozess des verkörperten Verstehens sollte im weiteren Verlauf des Schuljahres fortgesetzt werden; er wird es leichter machen, sich im Laufe des Jahres konkret auf die Klassenvereinbarungen zu beziehen.

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verstehen aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- auf der Grundlage der Klassenvereinbarungen spezifische Wege entwickeln, um Freundlichkeit und Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen;
- ihr Verständnis von Freundlichkeit und Mitgefühl in konkreten individuellen und gemeinschaftlichen Aktivitäten anwenden.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Beziehungs- kompetenzen

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Ihre Klassenvereinbarungen, die auf einem großen Papierbogen oder an der Tafel zu lesen sind,
- Ihre Klassenvereinbarungen, jede auf einem extra Papierbogen.

## DAUER

30 Minuten (Wahrscheinlich wollen Sie diese Lernerfahrung mehr als einmal durchführen, so dass Sie alle Klassenvereinbarungen besprechen.)

## **EINSTIMMUNG** | 3 Minuten

- „Lasst uns einen Moment ruhig dasitzen und zur Ruhe kommen, damit wir nachdenken können.“
- Lasst uns nun alle schauen, ob uns irgendwelche freundlichen und mitfühlenden Situationen in Bezug auf den heutigen Tag einfallen. Vielleicht hat sich etwas zu Hause zugetragen, vielleicht auf dem Weg zur Schule, vielleicht erst vor einer Minute. Schaut mal, was euch dazu in den Sinn kommt. Macht euch keine Sorgen, wenn euch nichts einfällt, ihr könnt euch auch einfach eine freundliche oder mitfühlende Begebenheit vorstellen. (Pause)
- Bleibt mit euren Gedanken und eurem Empfinden ein wenig bei diesem Moment.
- Möchte jemand mitteilen, woran du gedacht hat?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wer möchte noch was sagen?“

---

## **NACHHALTIGE ERKENNTNISSE**

### **FÖRDERN** | 22 Minuten

Klassenvereinbarungen in konkrete Hilfestellungen übersetzen\*

#### **Übersicht**

Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen eine der Klassenverabredungen darstellen. Die anderen Klassenkamerad\*innen sollen erraten, um welche Vereinbarung es sich handelt. Wahrscheinlich wollen Sie diese Lernerfahrung mehr als einmal durchführen, so dass Sie alle Klassenvereinbarungen besprechen.

## **Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse**

- Wir alle wollen Freundlichkeit und Glück.
- Es gibt bestimmte Handlungen, mit denen wir das Glück anderer unterstützen.

## **Benötigtes Material**

- Ihre Klassenvereinbarungen, die auf einem großen Papierbogen oder an der Tafel aufgelistet sind,
- Ihre Klassenvereinbarungen, jede auf einem extra Papier abgetippt oder abgeschrieben.

## **Anleitung**

- Nachdem den Klassenvereinbarungen zugestimmt wurden, schreiben Sie jede auf ein eigenes Blatt Papier (eine Vereinbarung pro Blatt).
- Teilen Sie ihre Klasse in Kleingruppen von 3-5 Personen und geben Sie jeder Gruppe eine der Vereinbarungen.
- Geben Sie den Gruppen den Arbeitsauftrag, dass sie ihre Vereinbarung darstellen sollen. Dabei soll die Gruppe überlegen, was sie darbieten möchte, kurz den Ablauf üben bevor sie das Ergebnis der Klasse zeigen. Für die Erarbeitung und das Üben stehen 3-5 Minuten zur Verfügung.
- Wenn die Gruppen fertig sind, führen sie ihre Darstellung vor der Klasse auf. Statt vor der Präsentation zu sagen, um welche Vereinbarung es sich handelt, kann man sie diese erraten lassen. Falls die Zeit nicht reicht, können Sie in der kommenden Stunde weiter machen.

### Tipps für den Unterricht

- Führen Sie diese Aufgabe mit verschiedenen Klassenvereinbarungen durch. Wenn Sie einen guten Punkt für einen Abschluss finden, können Sie vorschlagen, die übrigen Abmachungen bei einem späteren Treffen vorzuführen.
- Es könnte nützlich sein, die Szenen zu filmen, um später im Schuljahr darauf Bezug nehmen zu können.
- Achten Sie darauf, dass die Schüler\*innen positive Beispiele darstellen.

### Beispielskript

- *„Letztes Mal, als wir zusammen waren, haben wir unsere Klassenvereinbarungen erarbeitet. Warum ist es wichtig, dass wir diese Vereinbarungen miteinander getroffen haben? (Lassen Sie verschiedene Meldungen der Lernenden zu.)*
- *Falls es niemand sagt, fügen Sie hinzu: Wir haben diese Klassenvereinbarungen, damit wir uns glücklicher und sicher in unserer Klasse fühlen.*
- *Heute werden wir einige unserer Vereinbarungen darstellen. Dazu teile ich vorab in Kleingruppen ein.*
- *Nun gebe ich jeder Kleingruppe eine Vereinbarung. Jede Gruppe soll anschließend ihre Vereinbarung in einem Beispiel darstellen. Ihr habt nur ganz kurz Zeit zu überlegen, euch für eine Situation zu entscheiden und die Szene zu proben. Anschließend spielt ihr eure Szene vor der Klasse vor. (Stellen Sie 3-5 Minuten für die Überlegung und das Üben zur Verfügung.)*

- *Gut, nun fängt die erste Gruppe mit ihrer Darbietung an. Ihr im Publikum ratet um welche Regel es sich handelt. Falls wir nicht fertig werden, machen wir in der kommenden Stunde weiter.*
- *(Lassen Sie eine nach der anderen Gruppe auftreten, bis alle Verabredungen vorgespielt wurden.)“*

---

### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- *„Lasst uns einen Moment über das nachdenken, was wir gerade gesehen und erfahren haben.*
- *Wie hast du dich gefühlt, als du gesehen hast, wie andere Hilfe brauchten oder Hilfe bekamen?*
- *Oft tut es sogar gut, nicht nur Hilfe zu bekommen, sondern anderen zu helfen oder auch nur mitzubekommen, dass anderen geholfen wird. Wir fühlen uns glücklicher und sicher, wenn uns andere helfen und diese freundlich zu uns sind.*
- *Hast du irgendetwas gehört, gesehen oder gelernt, das du vielleicht irgendwann wieder verwenden möchtest?*
- *Gibt es irgendetwas, was wir nach dem, was wir heute getan haben, deiner Meinung nach den Klassenvereinbarungen hinzufügen sollten?“*

---

## ZUSÄTZLICHE PRAXIS

- Für Schüler\*innen ist es wichtig, dass sie Freundlichkeit und Mitgefühl in authentischen Situationen zeigen können. Geben Sie für die kommende Woche die Aufgabe, sich an eine der Vereinbarungen zu erinnern und sie umzusetzen. Beginnen Sie das nächste Mal mit einem Rückblick, wie das gelungen ist. Sie können darauf auch im Laufe des Jahres zurückkommen, falls sich die Schüler\*innen nicht mehr so verbindlich an die Klassenvereinbarungen halten.
- In den SEE Learning-Heften können die Schüler\*innen dazu schreiben, wie sie reagieren würden, wenn jemand eine Klassenvereinbarung verletzt. Z.b. „Was kann ich tun, wenn ich sehe, dass jemand unachtsam mit Klassenmaterialien umgeht?“ Sie könnten ebenso schreiben, welche Situation sie beobachten konnten, in der andere oder sie selbst die Klassenvereinbarungen beachteteten.

## Mitgefühl, eine innere Qualität

## ABSICHT

Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, das Konzept von Mitgefühl weiter zu vertiefen, indem die Schüler\*innen erforschen, ob es sich auf äußere Handlungen und Verhaltensweisen oder eine innere Motivation und Emotion bezieht. Mitgefühl wird oft mit äußerlichen Handlungen assoziiert, z.B. anderen etwas zu Essen oder Geld zu geben, etwas Nettes zu sagen oder einer Person, die gestürzt ist, aufzuhelfen. Besteht jedoch die Absicht hinter derartigen Taten und Worten darin, sich das Gegenüber zunutze zu machen, dann verstehen wir das nicht als Mitgefühl und sehen es auch nicht als echte Hilfe an. Um zu erkennen, wie Mitgefühl als die innere Qualität kultiviert werden kann, die den Kern und das Herzstück von SEE Learning

bildet, erarbeiten sich die Schüler\*innen hier ein Verständnis dafür, dass Mitgefühl mehr umfasst als rein äußerliche Handlungen; es bedeutet eine Geistes- und Herzenshaltung: Mitgefühl ist die Absicht, das Leiden eines anderen Lebewesens aus echter Sorge um dessen Wohlergehen zu lindern.

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verstehen aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- Mitgefühl im Kontext äußerer Handlungen sowie innerer Absicht und Motivation erforschen;
- Beispiele für Handlungen finden, die tatsächlich mitfühlend sind, obwohl sie nicht so erscheinen, und umgekehrt;
- häufige Missverständnisse in Bezug auf Mitgefühl identifizieren;
- eine Arbeitsdefinition von Mitgefühl entwickeln.

## DAUER

35 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Mitgefühl für Andere

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Für jede Kleingruppe einen Papierbogen, auf den in die Mitte „Mitgefühl“ geschrieben wurde,
- Marker,
- SEE Learning-Hefte, Schreibutensilien,
- Szenarien wie unten beschrieben,
- Die Zeichnungen zu Mitgefühl aus Lernerfahrung 2.

## EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Letztes Mal haben wir darüber gesprochen, wie wir eine freundliche und fürsorgliche Klassenatmosphäre schaffen können und haben unsere Klassenvereinbarungen erarbeitet. *Erinnert sich jemand, um was es ging und was wir vereinbart haben? (Geben Sie ein wenig Zeit für Meldungen.)*
- *Heute wollen wir überlegen, wie man konkret mitfühlend sein kann.“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 15 Minuten

#### Szenarien

#### Übersicht

In dieser Aktivität werden Sie den Schüler\*innen ein (oder mehrere) Szenarien vorlesen, die zeigen, dass wir uns alle von Natur aus zu Freundlichkeit, Rücksichtnahme und Mitgefühl hingezogen fühlen, weil uns diese Qualitäten Sicherheit und Geborgenheit vermitteln; gleichzeitig möchten wir echte Freundlichkeit spüren, keine scheinbare Freundlichkeit. Diese Präferenz für Freundlichkeit ist so grundlegend, dass wir sie sogar mit Vögeln und Säugetieren teilen: Sie ziehen Menschen, die sie beschützen und füttern, denen vor, die sie bedrohen. Die hier vorgestellten Szenarien sollen zur Auseinandersetzung sowohl mit unserer Präferenz für Freundlichkeit und Mitgefühl als auch mit der Frage, was echte Freundlichkeit und Mitgefühl mit inneren Qualitäten zu tun haben, anregen. Gibt ein Mensch Mitgefühl vor, obwohl er tatsächlich beabsichtigt, jemanden auszunutzen, dann betrachten wir das nicht als echtes Mitgefühl. Wenn die Schüler\*innen verstehen,

dass es sich bei Mitgefühl nicht nur um scheinbar freundliche Handlungen, sondern um eine innere Qualität handelt. Sie werden erkennen, dass wir, um Mitgefühl zu kultivieren, diese innere Eigenschaft pflegen müssen und nicht nur nach außen hin auf eine bestimmte Art und Weise handeln oder an bestimmten Verhaltensweisen festhalten sollten. Die Fragen nach den Szenarien sollen diese kritischen Einsichten hervorufen:

- Wir bevorzugen von Natur aus Freundlichkeit und Mitgefühl; wir fühlen uns zu diesen Qualitäten hingezogen und möchten uns von Gemeinheiten fernhalten.
- Freundlichkeit und Mitgefühl vermitteln uns das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
- Mitgefühl ist eine innere Qualität.
- Vorgetäuschte Freundlichkeit (äußere Handlungen ohne gute Absicht) ist kein echtes Mitgefühl.

Passen Sie die Details des jeweiligen Szenarios bei Bedarf an Ihre Klasse bzw. Ihre Schule an. Steht Ihnen genug Zeit zur Verfügung, ist es möglicherweise noch effektiver, die Szenarien – die Sie in diesem Fall zu Skripten umformulieren sollten – von den Kindern selbst vorspielen zu lassen.

#### Szenario 1:

##### Die reiche Frau und die Wohltätigkeitsorganisation

Ein Vertreter einer Wohltätigkeitsorganisation geht zu einer wohlhabenden Frau (oder Mann) und bittet um eine Spende für obdachlose Menschen.

„Mir ist bekannt, dass Sie sich in der Vergangenheit sehr großzügig gegenüber wohltätigen Organisationen gezeigt haben“, sagt der Vertreter. „Würden Sie uns bitte eine Spende zukommen lassen? Es wäre für viele in Not geratene Menschen eine große Hilfe.“

„Wie wissen die Leute, dass ich etwas spende?“, fragt die Frau. „Es ist wichtig, dass die Leute wissen, dass die Spende von mir kommt, nicht von jemand anders.“

„Die Obdachlosen, denen Sie helfen, werden ihnen äußerst dankbar sein, und sie werden erfahren, dass Sie ihnen geholfen haben“, meint der Vertreter.

„Aber ich möchte, dass das auch andere Menschen wissen, nicht nur die Obdachlosen“, erwidert sie. „Wird eine entsprechende Mitteilung in den Nachrichten veröffentlicht?“

„Oh ja“, stimmt der Vertreter zu. „Und wenn Ihre Spende groß genug ist, werden Sie auf unserer jährlichen Feier mit einer Trophäe geehrt.“

Die Frau lächelte. „In diesem Fall stimme ich zu.“

### **Szenario 2:**

#### **Der Basketballkapitän und das neue Teammitglied**

Der Kapitän des Basketballteams (oder einer anderen Sportart) sieht Potenzial in einem neuen Kind und möchte, dass er/sie dem Team beiträgt; seiner Meinung nach würde das dem Team helfen, die diesjährige Meisterschaft zu gewinnen. Das Kind möchte aber nicht wirklich

mitmachen und teilt dies dem Kapitän mit. Der Kapitän bringt die Mitglieder des Teams dazu, besonders nett zu dem neuen Kind zu sein, ihm/ihr Geschenke zu machen und alle möglichen netten Dinge zu sagen.

### **Szenario 3:**

#### **Die beiden Brüder und das Kätzchen**

Zwei Brüder spielten in einem Park und sahen dort ein wunderschönes kleines Kätzchen. Der ältere Bruder dachte: „Oh, was für ein hübsches Kätzchen!“ und wollte es fangen; er warf einen Stock nach ihm und fing an, es zu jagen. Das Kätzchen bekam Angst und versuchte zu fliehen, doch da es noch nicht sehr gut laufen konnte, hatte es Schwierigkeiten, ihm zu entkommen.

Der jüngere Bruder rief: „Halt! Tu dem Kätzchen nichts! Es ist doch noch ein Baby.“ Er lief los, um dem Kätzchen zu helfen und es zu beschützen. Als er das Tier erreichte, streichelte er es und bot ihm etwas zu essen an. Der ältere Bruder wurde wütend und versuchte immer wieder, das Kätzchen zu schnappen und einzufangen. Schließlich kam die Mutter der beiden vorbei und fragte: „Was ist los?“

„Das Kätzchen gehört mir“, sagte der ältere Bruder, der es einfangen wollte. „Ich habe es zuerst gesehen! Er soll es mir geben!“

„Nein, gib es ihm nicht“, sagte der jüngere Bruder. „Er hat versucht, ihm weh zu tun.“

„Ich weiß nicht, was passiert ist, weil ich nicht hier war und deshalb nichts gesehen habe“, sagte die Mutter. „Vielleicht sollten wir das Kätzchen entscheiden lassen.“

Der ältere Bruder, der versucht hatte, das Kätzchen zu verletzen und zu fangen, versuchte, das Tier mit netten Worten zu locken.

„Bitte komm zu mir, kleines Kätzchen! Ich werde mich gut um dich kümmern!“

Die Mutter stellte das Kätzchen zwischen die beiden Jungen, um zu sehen, zu wem es gehen würde, und sagte zu ihm: „Für wen entscheidest du dich?“

## **DIE VERSCHIEDENEN SZENARIEN BESPRECHEN**

- „Was haben die verschiedenen Personen im jeweiligen Szenario deiner Meinung nach empfunden? (Gehen Sie die verschiedenen Figuren durch.) Wenn sie mit uns sprechen könnten: Was würden sie sagen?“
- Was wird deiner Meinung nach im Szenario als Nächstes passieren?
- Waren deiner Meinung nach in der Geschichte Beispiele für Freundlichkeit oder Mitgefühl zu finden? Warum oder warum nicht?
- Ist Mitgefühl nur eine äußere Handlung wie nette Worte oder eine Spende, oder ist es auch etwas in uns? Eine innere Qualität? Wie würden wir diese nennen – ein Gefühl, ein Beweggrund, ein Gedanke, eine Absicht? Mehrere oder alle dieser Dinge? (Vergessen Sie nicht, dass Sie an dieser Stelle die Schüler\*innen zum Nachdenken anregen anstatt nach der ‚richtigen‘ Antwort zu suchen. Heißen Sie also jeden Gedanken willkommen.)
- Fallen euch andere Beispiele ein, wo jemand nur so tut, als sei er oder sie freundlich, während die eigentliche Absicht nicht mitfühlend ist? (Jemand, der hilft oder für wohltätige

Zwecke spendet, nur um einen guten Eindruck zu machen, usw.)

- Wie sieht es umgekehrt aus? Könnte etwas, das auf den ersten Blick unfreundlich aussieht, in Wirklichkeit mitfühlend sein? Fällt euch dazu ein Beispiel dazu?
- (Ein Elternteil sagt ‚Nein!‘ zu seinem Kind, um es zu beschützen; jemand verscheucht Tiere, die sich auf eine Gefahr zubewegen; jemand nimmt einem Kleinkind einen gefährlichen Gegenstand weg, obwohl das Kind diesen gerne behalten möchte; usw.)

Dies sind einige Beispielfragen, die Sie nutzen können, um eine Diskussion anzuregen und die Schüler\*innen zu ermutigen, die jeweiligen Szenarien und ihre verschiedenen Aspekte zu erforschen. Fügen Sie eigene Fragen hinzu, wenn Sie möchten, und reagieren Sie auf den Verlauf der Diskussion. Lassen Sie einen offenen Meinungs austausch zu; denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, vergessen Sie andererseits auch nicht die kritischen Einsichten (siehe oben), an die sie die Kinder heranzuführen. Diese Erkenntnisse müssen sich auf natürliche Weise und spontan einstellen; es ist in Ordnung, wenn nicht alle sofort alle Einsichten erlangen, da zukünftige Lernerfahrungen kontinuierlich wieder darauf zurückkommen werden.“

## Szenario 1

### Die reiche Frau und die Wohltätigkeitsorganisation

**Erzähler\*in:** Ein Vertreter einer Wohltätigkeitsorganisation geht zu einer wohlhabenden Frau (oder Mann) und bittet um eine Spende für obdachlose Menschen.

**Vertreter\*in der Wohltätigkeitsorganisation (V):** „Mir ist bekannt, dass Sie sich in der Vergangenheit sehr großzügig gegenüber wohltätigen Organisationen gezeigt haben Vertreter\*in. Würden Sie uns bitte eine Spende zukommen lassen? Es wäre für viele in Not geratene Menschen eine große Hilfe.“

**Möglicher Spender\*in (S):** „Wie wissen die Leute, dass ich etwas spende? Es ist wichtig, dass die Leute wissen, dass die Spende von mir kommt, nicht von jemand anders.“

**(V):** „Die Obdachlosen, denen Sie helfen, werden ihnen äußerst dankbar sein, und sie werden erfahren, dass Sie ihnen geholfen haben.“

**(S):** „Aber ich möchte, dass das auch andere Menschen wissen, nicht nur die Obdachlosen. Wird eine entsprechende Mitteilung in den Nachrichten veröffentlicht?“

**(V):** „Oh ja. Und wenn Ihre Spende groß genug ist, werden Sie auf unserer jährlichen Feier mit einer Trophäe geehrt.“

**(S):** (Großes Lächeln): „In diesem Fall stimme ich zu.“

Ende

## Szenario 2

### Der Basketballkapitän und das neue Teammitglied

**Erzähler\*in:** Der Kapitän des Basketballteams (oder einer anderen Sportart) sieht Potenzial in einem/er neuen Schüler\*in und möchte, dass er/sie dem Team beiträgt. Seiner Meinung nach würde das dem Team helfen, die diesjährige Meisterschaft zu gewinnen.

**Teammitglied 1 (T1):** „Hey, schau mal, magst du das haben?“

**Neue\*r Schüler\*in (S):** „Gerne, aber wofür?“

**Teammitglied 2 (T2):** „Das fragst du? Weil du total cool bist und du total gut Basketball spielst!“

**(S):** „Danke! Glaubt ihr das wirklich?“

**(T1):** „Aber sicher! Du bist total fit und du hast alle Freiwürfe reingemacht! Du bist ein Naturtalent!“

**(S):** „Krass! Danke!“

**(T2):** „Glaubst du nicht, dass du noch viel mehr Spaß hättest, wenn du in unserem Basketball Team mitmachen würdest. Ich würde dir auch noch so eins geben, wenn du kommen würdest.“

**(S):** „Hm, das wäre super, aber ich wollte dieses Schuljahr mehr Kunst machen.“

**(T1):** „Naja, denk nochmal drüber nach. Du, wir, unser Team, unser Trainer\*in. Wir wären unschlagbar!“

## Szenario 2

### Der Basketballkapitän und das neue Teammitglied (Einige Zeit später.)

**(T2):** „Du bist ja neu hier und so wärst du sicher cool und beliebt. Außerdem solltest du dein Können nicht vergeuden. Wir könnten dich echt gut brauchen. Ich glaube, das wäre eine gute Sache.“

**(S):** „Danke euch, aber ich hab’s mir wirklich gut überlegt.“

**(T1):** „Oh Mann! Wir waren total nett zu dir und irgendwie sind wir doch auch Freunde. Du kannst uns nicht hängen lassen, besonders, weil bald die Wettkämpfe losgehen.“

**(T2):** „Echt! Denk doch mal, erster Platz! Und dann wärst du nicht dabei. Glaubst du wirklich, dass du so irgendwelche Freunde\*innen findest?“

Ende

## Szenario 3

### Die beiden Brüder und das Kätzchen

**Erzähler\*in (E):** Zwei Brüder spielten in einem Park und sahen dort ein wunderschönes kleines Kätzchen. Der ältere Bruder dachte: „Oh, was für ein hübsches Kätzchen!“ und wollte es fangen; er warf einen Stock nach ihm und fing an, es zu jagen. Das Kätzchen bekam Angst und versuchte zu fliehen, doch da es noch nicht sehr gut laufen konnte, hatte es Schwierigkeiten, ihm zu entkommen.

**Jüngerer Bruder (JB):** „Halt! Tu dem Kätzchen nichts! Es ist doch noch ein Baby.“

**(E):** „Gerne, aber wofür?“

**Teammitglied 2 (T2):** „Er lief los, um dem Kätzchen zu helfen und es zu beschützen. Als er das Tier erreichte, streichelte er es und bot ihm etwas zu essen an. Der ältere Bruder wurde wütend und versuchte immer wieder, das Kätzchen zu schnappen und einzufangen. Schließlich kam die Mutter der beiden vorbei.“

**Mutter (M):** „Was ist los?“

**(JB):** „Nein, gib es ihm nicht. Er hat versucht, ihm weh zu tun.“

**(M):** „Ich weiß nicht, was passiert ist, weil ich nicht hier war und deshalb nichts gesehen habe. Vielleicht sollten wir das Kätzchen entscheiden lassen.“

**(E):** Der ältere Bruder, der versucht hatte, das Kätzchen zu verletzen und zu fangen, versuchte, das Tier mit netten Worten zu locken.

**Älterer Bruder (ÄB):** „Bitte komm zu mir, kleines Kätzchen! Ich werde mich gut um dich kümmern!“

**(E):** Die Mutter stellte das Kätzchen zwischen die beiden Jungen, um zu sehen, zu wem es gehen würde.

**(M):** „Zu wem möchtest du?“

Ende

---

## REFLEXION 1 | 15 Minuten

### Mitgefühl definieren

#### Übersicht

In dieser Reflexionspraxis erstellen die Schüler\*innen eine Wortkarte zu „Mitgefühl“. Auf dieser Basis entwickeln sie (in ein oder zwei Sätzen) eine Definition von Mitgefühl, auf die die Klasse zurückgreifen kann. Momente der stillen Reflexion begleiten das Finden der Definition und den Abschluss dieses Prozesses, damit sich ein weitreichendere Verständnis von Mitgefühl in den Kindern vertiefen kann.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Wir bevorzugen Mitgefühl und wollen uns von einem gemeinen zu einem mitfühlenden Verhalten entwickeln.
- Mitgefühl lässt uns sicherer und geborgener fühlen.
- Mitgefühl ist eine innere Qualität.
- Vorgetäuschte Freundlichkeit (Handlungen ohne eine gute Absicht) ist kein wirkliches Mitgefühl.

#### Benötigtes Material

- für jede Kleingruppe einen Papierbogen, auf dem in die Mitte „Mitgefühl“ geschrieben wurde,
- einen weiteren großen Papierbogen, auf dem „Mitgefühl“ steht / Tafel,
- Marker,
- SEE Learning-Hefte, Schreibutensilien,
- die Zeichnungen zu Mitgefühl aus Lernerfahrung 2.

#### Anleitung

- Laden Sie ein, still über die Szenarien und Gespräche nachzudenken.
- Fordern Sie die Lernenden dazu auf, über das Wort „Mitgefühl“ nachzudenken und zu überlegen, was es für Sie bedeutet.
- Als nächstes teilen Sie die Lernenden in Kleingruppen ein.
- Verteilen Sie an jede Kleingruppe einen Papierbogen, auf dem Mitgefühl steht. In den Kleingruppen sollen die Schüler\*innen die Ideen und Erklärungen zu „Mitgefühl“, die ihnen einfallen, um das Wort herum schreiben.
- Nach 5-7 Minuten kommt die Gruppe wieder zusammen. Halten Sie einen großen Bogen Papier, auf dem ebenfalls „Mitgefühl“ steht, bereit.
- Laden Sie die Kinder ein, einige Ideen mitzuteilen und auf dem Poster festzuhalten. Es kann sein, dass während des Sammelns noch weitere Ideen aufkommen.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass der Austausch genug Raum hatte (das kann auch an einem weiteren Tag passieren), lassen Sie die Schüler\*innen wieder an ihre Plätze gehen und ihr SEE-Learning-Heft herausnehmen. Sie sollen in einem Satz eine Definition von Mitgefühl aufschreiben.
- Schüler\*innen können ihre Definitionen am Ende dieser Lernerfahrung oder zu einem späteren Zeitpunkt austauschen.

### Tipps für den Unterricht

- Anmerkung: Viele Reflexions-Einheiten bei SEE Learning beinhalten Momente stillen Besinnens, in denen die Schüler\*innen Überlegungen anstellen, nachsinnen und ihre Einsichten verinnerlichen können. Wie lange diese Momente dauern sollten, hängt von der Situation im Klassenzimmer und Ihren Schüler\*innen ab. Sie können kurz sein, also vielleicht nur 15 Sekunden, oder auch einige Minuten andauern. Sie können selbst am besten beurteilen, welche Zeitspanne angemessen ist. Sie werden feststellen, dass sich die Schüler\*innen im Laufe der Zeit in diesen Momenten wohler fühlen werden und mehr Zeit beanspruchen können.
- Sie können die Schüler\*innen dazu anregen, diesen Teil der Lernerfahrung ohne zu sprechen als besondere Herausforderung zu gestalten – vielleicht für ein paar Minuten oder die Hälfte der Zeit.
- Sie können die Definitionen von Mitgefühl im Klassenzimmer in irgendeiner Form als Bezugspunkt aufhängen.

### Beispielskript

- *„Ich frage mich, ob wir mit einem Satz antworten könnten, wenn uns jemand fragen würde, was Mitgefühl bedeutet.“*
- *Denkt einen Moment über die Szenarien und die Gespräch nach.*
- *Nun teile ich euch in Kleingruppen ein. Jede Kleingruppe bekommt ein Blatt Papier mit dem Wort „Mitgefühl“ in der Mitte. Euch fallen bestimmt Worte ein, die erklären, was Mitgefühl bedeutet. Ihr könnt auch nochmal*

*eure Zeichnungen zu Mitgefühl in euren SEE Learning-Heften zu Hilfe nehmen.*

- *Lassen Sie die Schüler\*innen für 5-7 Minuten in den Kleingruppen arbeiten.*
- *Mal sehen, was jede einzelne Gruppe herausgefunden hat. Sollten wir zu unseren Klassenvereinbarungen noch ergänzen?*
- *Wir haben eine ganze Menge von Ideen. Als letzten Schritt möchte ich mit euch eine Definition von „Mitgefühl“ formulieren. Geht an euren Platz und schreibt in eure SEE Learning-Hefte einen Satz, der Mitgefühl definiert. Ihr könnt euren Satz beginnen mit „Mitgefühl bedeutet ...“.*
- *Lassen Sie die Schüler\*innen in Kleingruppen für 3-5 Minuten arbeiten. Falls noch Zeit ist, können sie ihre Ergebnisse austauschen.“*

---

### NACHBESPRECHUNG | 2 Minuten

- *„Was habt ihr heute über „Mitgefühl“ gelernt?“*

## Mitgefühl anerkennen &amp; Interdependenz erforschen

## ABSICHT

Im Mittelpunkt dieser Lernerfahrung steht die Praxis des Erkennens von Mitgefühl und der Erforschung von Interdependenz. Obwohl die Schüler\*innen bereits einige Vorstellungen davon haben, wie Mitgefühl aussieht, kann ihre Wertschätzung für Mitgefühl weiter wachsen, wenn sie sich tiefer mit alltäglichen Aktivitäten befassen und die verschiedenen Arten sehen, wie Mitgefühl involviert ist. Auch wenn die Schüler\*innen vielleicht eine Vorstellung vom Konzept der Interdependenz haben, kann ihnen die einfache Aktivität, eine Errungenschaft und all die Dinge, von denen diese Errungenschaft abhängt, helfen, die Interdependenz klarer zu erkennen. Interdependenz bezieht sich auf die Tatsache, dass jedes Objekt und Ereignis aus einer Vielzahl von Ursachen entsteht, in dem Sinne, dass es von anderen Dingen abhängt. Die Erforschung der Interdependenz kann ein wirkungsvolles Instrument sein, um zu erkennen, wie wir von anderen abhängig sind und andere von uns; sie kann die Bedeutung der Gegenseitigkeit unterstreichen und als Grundlage für Dankbarkeit und ein Gefühl der Verbundenheit

mit anderen dienen. Es unterstützt auch das Systemdenken, da Interdependenz ein Merkmal aller Systeme ist.

Im SEE Learning werden Kompetenzen wie unsere Fähigkeit, Mitgefühl und Interdependenz zu erkennen, als Fertigkeiten betrachtet, die zwar angeboren sind, aber auch durch wiederholtes Üben gestärkt und verbessert werden können. Die Übung der Fertigkeit, Mitgefühl und Interdependenz zu erkennen, kann zu einer tieferen Wertschätzung dafür führen, wie wichtig sie für unser tägliches Leben, unser Glück und sogar für unser Überleben selbst sind.

\*Vielleicht möchten Sie – nachdem Sie die Lernerfahrungen in diesem ersten Kapitel einmal durchlaufen haben – zu bestimmten Aktivitäten und Reflexionen zurückkehren, um weitere Kenntnisse, Einsichten und verkörpertes Verstehen aufzubauen. Die mit einem Sternchen gekennzeichneten Übungen aus dem ersten Kapitel eignen sich besonders dazu, mit oder ohne Modifikationen wiederholt zu werden.

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- freundliche und mitfühlende Gesten in ihrem Alltag erkennen;
- erkennen, wie Gegenstände, die sie täglich brauchen und benutzen, auf dem freundlichen Entgegenkommen anderer beruhen;
- ihr Verständnis von Freundlichkeit auf Gegenstände im Klassenzimmer und alltägliche Aktivitäten anwenden.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN

Zwischenmenschliches  
Gewahrsein

## DAUER

35 Minuten

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Whiteboard oder ein großer Bogen Papier,
- Schreibutensilien / Marker,
- SEE Learning-Hefte.

## EINSTIMMUNG | 3 Minuten

- „Erinnert sich jemand daran, wie wir Mitgefühl definiert haben? Wir haben eine Möglichkeit gefunden, es anderen zu erklären. Wer erinnert sich an das, was wir gesagt haben?“
- Schauen wir uns nun unsere Erklärung von Mitgefühl an, die ich auf diesen Papierbogen geschrieben habe.
- Mitgefühl und freundliche Zuwendung scheinen eng zusammenzuhängen; wir werden im weiteren Verlauf jedoch verschiedene Aspekte von Mitgefühl noch eingehender erkunden.
- Hat jemand von euch heute Freundlichkeit oder Mitgefühl erfahren? Ja? Wie war das? Wenn euch in Bezug auf den heutigen Tag kein Moment von Freundlichkeit oder Mitgefühl einfällt, könnt ihr euch auch einen vorstellen, wenn ihr mögt.
- Lasst uns ein paar Sekunden einfach nur dasitzen und uns daran erinnern, wie sich Freundlichkeit und Mitgefühl anfühlen. Wenn euch wohl damit ist, schließt die Augen und versucht euch diesen Moment, in dem euch jemand freundlich oder mitfühlend begegnet ist oder in dem ihr Freundlichkeit oder Mitgefühl für jemanden empfunden habt, ganz konkret vor Augen zu führen. Falls ihr euch eine solche Situation gerade ausdenkt, stellt euch diesen Moment einfach vor. (Pause)
- (Nachbesprechung): Danke. Könnt ihr einige dieser freundlichen oder mitfühlenden Handlungen beschreiben, 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. Fordern Sie sie auf, an irgendeinen Moment zu denken – egal wie winzig dieser auch sein mag. Es könnte der Augenblick sein, in dem jemand sie anlächelte, in dem sie einem anderen Kind den Stift reichten, den dieses gerade brauchte, in dem sie jemanden anlächelten, den sie normalerweise nicht beachten. Lassen Sie die Kinder wissen, dass es in Ordnung ist, wenn ihnen spontan keine Situation einfällt, da sie sich auch eine vorstellen können. Mit zunehmender Erfahrung wird diese Übung einfacher werden. Ermuntern Sie die Kinder, neugierig zu sein: Sie sollten das Gefühl haben, dass wir alle zusammen dieses Thema erforschen und uns darüber Gedanken machen.

- Wenn Sie möchten, können Sie diese Einführung bei einer morgendlichen Zusammenkunft durchführen und später am Tag auf die anderen Teile der Lernerfahrung eingehen. Auf diese Weise werden die Kinder schon darauf eingestimmt sein, an Freundlichkeit zu denken sein, wenn es an die Aktivitäten geht.

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 5 Minuten

#### Mitgefühl erkennen\*

#### Übersicht

In dieser Aktivität werden Sie die Schüler\*innen einladen, freundliche Momente mitzuteilen, die sie während des Tages beobachtet haben oder an denen sie selbst beteiligt waren; Sie werden sie anleiten, darüber nachzudenken, wie sie und andere sich dabei fühlten, und dazu auffordern, Freundlichkeit und Mitgefühl in so vielen Formen wie möglich zu erkennen.

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Täglich erleben wir zahllose mitfühlende Handlungen um uns herum, aber wir bemerken nur einige davon, wenn wir nicht genau hinschauen.

### Benötigtes Material

- Whiteboard oder großer Bogen Papier,
- Marker.

### Anleitung

Als Einstieg könnten Sie die Frage stellen, wie viele mitfühlende Handlungen – allein durch das, was die Kinder am heutigen Tag erlebt haben – ihrer Meinung nach zusammentragen werden, und die genannten Schätzungen an die Tafel schreiben. Fragen Sie zum Abschluss der Aktivität, ob die Kinder glauben, dass ihre ursprüngliche Vermutung richtig, zu niedrig oder zu hoch war.

### Tipps für den Unterricht

Wie bei jedem Baustein, mit dem sie nachhaltige Einsichten fördern wollen, können die Schüler\*innen zu noch anderen kritischen Einsichten gelangen. Halten Sie diese ebenfalls fest, so dass Sie später wieder darauf zurückkommen können. Dies ist eine schnelle Übung, die Sie im Laufe des Jahres immer wieder durchführen können um die Vorstellung zu stärken, dass wir von Mitgefühl umgeben sind.

### Beispielskript

- *„Also, ich möchte euch etwas fragen. Wenn ihr an einen Tag denkt, den wir hier gemeinsam in der Schule verbringen, was meint ihr: Wie viele freundliche oder mitfühlende Momente kommen da zusammen? Zehn?*

*Zwanzig? (Lassen Sie die Gruppe Vermutungen anstellen und schreiben Sie die Zahlen an die Tafel oder auf den Papierbogen.)*

- *Gut, ich schreibe die Zahlen hier an die Tafel, damit wir sie uns später nochmals können.*
- *Jetzt lasst uns sehen, wie viele freundliche Taten wir nennen können. Wem fällt für heute ein Beispiel für Freundlichkeit oder Mitgefühl ein? Hat euch heute jemand eine Freundlichkeit oder Mitgefühl erwiesen? Oder habt ihr euch freundlich oder mitfühlend verhalten? Denkt daran: Freundliches oder liebenswürdiges Verhalten kann etwas so Schlichtes sein wie ein freundliches Lächeln oder jemandem etwas zu reichen, das diese Person gerade benötigt.*
- *(Lassen Sie die Schüler\*innen von ihren Erlebnissen berichten. Wenn Sie möchten, können Sie einzelne Worte oder einen Satz an die Tafel schreiben, um festzuhalten, was die Kinder sagen, so dass nach und nach eine Liste entsteht. Hat ein Kind etwas erzählt, können Sie weitere Fragen stellen, z.B.: Warum war das so? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was glaubst du, wie sich die andere Person gefühlt hat?)*
- *(Sie können diese Nachfragen auch an andere richten, nicht nur an das Kind, das von diesem Erlebnis erzählte; so können alle darüber nachdenken, in welcher Hinsicht die Aktion freundlich war und wie sich andere dabei gefühlt haben mögen.)*
- *Versuchen wir nun, genauer hinzusehen, gewissermaßen unter die Oberfläche zu schauen. Können wir noch mehr liebenswürdige und mitfühlende Taten finden?*

- *Denkt ihr, es gab vielleicht liebenswürdige Gesten, von denen wir nichts wussten oder die wir gar nicht bemerkt haben?*
- *Wir haben eine ganze Menge an mitfühlenden Handlungen gefunden, wenn wir nur genau genug hingesehen haben, stimmt's? Wie fühlt es sich für euch an, dass wir von so viel Mitgefühl umgeben sind?*
- *Lasst uns mal sehen, wie viele wir gefunden haben? Haben wir mehr gefunden als wir dachten? (Vergleichen Sie die Anzahl mit der die die Lernenden angenommen und Sie festgehalten haben.)*
- *Es sieht so aus, als könnten wir eine ganze Reihe von mitfühlenden Handlungen finden, wenn wir nur genau hinschauen. Wenn wir nicht genau hinschauen, werden sie uns nicht auffallen."*

---

## REFLEXION | 20 Minuten

### Gegenseitige Abhängigkeiten erkennen

In dieser Übung bilden die Lernenden Kleingruppen und zeichnen ein Netz der Abhängigkeit ausgehend von einem Gebrauchsgegenstand, einer Handlung oder einem anderen Gegenstand.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Gegenstände und Handlungen existieren in einem Geflecht von Abhängigkeit. Sie hängen von zahllosen anderen Gegenständen und Handlungen ab.
- Wir sind ebenso mit unzähligen Personen in ganz unterschiedlicher Art und Weise verbunden und abhängig, auch wenn wir die Person nicht mal kennen.

#### Benötigtes Material

- pro Gruppe ein großer Bogen Papier zum Zeichnen,
- Marker.

#### Anleitung

- Sie können, falls es für ihre Gruppe nötig ist, einmal vormachen, wie die Aufgabe für die Kleingruppe gemeint ist.
- Teilen Sie die Klasse in Gruppen à 4-5 Schüler\*innen ein.
- Die Gruppe soll sich auf einen wichtigen Alltagsgegenstand, den sie alle für gewöhnlich nutzen, oder eine Handlung, an der sie teilhaben, einigen. Beispiele: An einem Ausflug teilnehmen, Rad fahren lernen, ein Spiel lernen, lesen und schreiben lernen etc. Stellen Sie dafür 1-2 Minuten zur Verfügung.
- Falls die Gruppe keinen Gegenstand oder keine Handlung haben, die sie gemein haben, fragen Sie nach einem Gegenstand, den sie alle brauchen.
- Lassen sie den Gegenstand oder die Handlung in die Mitte des Blattes zeichnen. Das soll ihr Thema sein.
- Lassen sie als Erstes einen Kreis mit Dingen hinzufügen (zeichnen oder schreiben), von denen die ausgewählte Sache abhängt oder die sie benötigt, um zu existieren. Sie können diese Dinge mit Linien zur Mitte verbinden. Wenn zum Beispiel „Fahrrad fahren lernen“ gewählt wurde, könnten sie hinzufügen Lehrer, Freund\*innen, das Fahrrad, ein flacher Untergrund, auf dem man fahren kann, der Erfinder des Fahrrades usw.. Wurde „Bleistift“

gewählt, könnte man hinzufügen Holz, Blei, eine Fabrik, Farbe usw.. Fragen Sie nach mindestens 10 Personen oder Dingen von denen die Sache abhängt.

- Lassen Sie nun wiederum Dinge hinzufügen, von denen die vorher gesammelten ihrerseits abhängen. Lassen Sie auch hier die Abhängigkeiten durch Linien zeichnen.
- Lassen Sie die Schüler\*innen den Prozess selbstständig weiterführen, in dem diese einzelne Dinge herausgreifen und die diesbezüglichen Abhängigkeiten anfügen. Beobachten Sie die einzelnen Gruppen und geben sie Hilfestellungen, falls nötig. Sie können die Gruppen mit folgender Frage zur Weiterarbeit anregen: „Dieser Gegenstand hier, existiert der ganz von alleine oder braucht er andere Menschen oder Dinge, damit es ihn gibt?“
- Wenn jede Gruppe genug Zeit hatte, um das Blatt weitestgehend zu beschreiben, beenden Sie das Vorgehen und lassen Sie die Kleingruppen schätzen, wie viele Menschen es braucht, damit der ausgewählte Gegenstand existieren kann oder die ausgewählte Handlung stattfinden kann. Geben Sie den Gruppen eine Minute Zeit zum rechnen und lassen Sie die Anzahl auf das Papier schreiben.
- Lassen Sie jede Gruppe ihre Arbeit vorstellen. Sie sollten ihren Gegenstand erklären, die Vielfältigkeit ihres Abhängigkeitsnetzes zeigen und die Anzahl der benötigten Personen nennen.

### Tipps für den Unterricht

Wie bei jedem Baustein, mit dem sie nachhaltige Einsichten fördern wollen, können die Schüler\*innen zu noch anderen kritischen Einsichten gelangen. Halten Sie diese ebenfalls fest, so dass Sie später wieder darauf zurückkommen können.

### Beispielskript

- *„Wir haben viel über Mitgefühl in unserem Leben gefunden und eine Einsicht war, dass Mitgefühl sich nur selten auf eine Person bezieht – oft sind immer mindestens zwei Personen betroffen, wenn es zu freundlichen Handlungen in unserem Leben kommt. Wir nennen das wechselseitige Abhängigkeit: Wir sind ständig von anderen abhängig. Abhängigkeit betrifft nicht nur freundliches Verhalten, sondern auch Dinge, die wir jeden Tag benutzen oder Erfahrungen, die wir machen.“*
- *Heute möchte ich mit euch den Gedanken der gegenseitigen Abhängigkeit noch genauer untersuchen. In einer Kleingruppe werdet ihr euch einen wichtigen Alltagsgegenstand oder eine Handlung, die ihr gemeinsam hattet, aussuchen. Zum Beispiel könnte das sein: Einen Ausflug machen, Fahrradfahren lernen, ein Spiel lernen, lesen und schreiben lernen oder so etwas ähnliches. Wenn ihr euch geeinigt habt, zeichnet ihr diesen Gegenstand oder die Handlung in die Mitte eures Papiers, das ich euch noch austeile. Das ist dann euer Untersuchungsgegenstand.*
- *(Teilen Sie die Klasse in Gruppen à 4-5 Schüler\*innen ein. Lassen Sie die Aufgabe, soweit Sie sie schon erklärt haben, durchführen.)*

- Nun überlegt mal, von welchen Menschen oder Dingen eure Sache abhängt. Immer wenn euch etwas einfällt, schreibt ihr es um euren Gegenstand auf, so dass es einen Kreis um die Mitte gibt. Verbindet die neuen Gegenstände und Personen mit dem Gegenstand in der Mitte. Ich zeige euch kurz, wie ihr es machen sollt. Ich habe in einer imaginären Kleingruppe mit einer Reihe Erwachsener „Auto fahren lernen“ als Erfahrung gewählt, die wir alle gemeinsam haben. Ich schreibe/zeichne das also in die Mitte des Papiers.
- Als nächstes haben wir diskutiert, wovon diese Erfahrung jeweils für jede und jeden von uns abhängig war. Ich habe „Papa“ hinzugefügt, weil er mich auf einem Parkplatz immer sein Auto fahren ließ, damit ich mehr Übung bekäme. Jemand anderes aus der Gruppe meinte „die Reifen“, weil ohne Reifen, hätte sie das Auto nicht fahren können.
- Probiert mal und versucht 10 Dinge zu finden, von denen eure Sache abhängig ist und schreibt oder zeichnet sie auf euer Gruppen-Blatt. (Räumen Sie hierfür ausreichend Zeit ein.)
- Zeichnet einen Kreis um alle Dinge, von denen eure Sache abhängig ist. Nun gehen wir einen Schritt weiter. Schaut euch jeden der neuen Gegenstände an und überlegt, wovon dieser wiederum abhängig ist. Bei meinem Beispiel, schaue ich auf „die Reifen“. Die Reifen des Autos würden nicht existieren, wenn sie nicht irgendjemand in einer Fabrik, irgendwo hergestellt hätte. Deswegen schreibe ich „Fabrikarbeiter“ neben die „Reifen“.
- Macht weiter und fügt zu jedem Kreis weitere Abzweigungen hinzu. Ihr könnt die neuen Dinge, von denen die anderen abhängig sind, wieder dazuschreiben oder zeichnen. Findet so gut ihr könnt weitere Verzweigungen. Mal sehen, wie viele Verbindungen ihr findet. (Laden Sie, wenn dies abgeschlossen ist, die Gruppen ein, ihre Ergebnisse zu veröffentlichen. Falls die Zeit nicht ausreicht, können Sie diesen Punkt zu einem späteren Zeitpunkt durchführen)“

---

## REFLEXION | 5 Minuten

### Interdependenz im eigenen Leben bemerken

#### Benötigtes Material

- SEE Learning-Hefte,
- Schreibutensilien.

#### Anleitung

- Lassen Sie die Lernenden ihre SEE Learning-Hefte für eine individuelle Reflexion herausholen. Schicken Sie voraus, dass Sie die notierten Gedanken nicht mitteilen müssen.
- Lassen Sie die Schüler\*innen etwas Bedeutsames in ihrem Leben aussuchen: eine Erfahrung, eine Person oder einen Gegenstand. Dies soll nun als Untersuchungsgegenstand dienen. Sie sollen für 5 Minuten aufschreiben, wovon dieser Gegenstand abhängig ist. Sie können dafür erneut ein Abhängigkeitsnetz zeichnen oder einfach einen Text dazu schreiben.

---

**NACHBESPRECHUNG** | 2 Minuten

- *„Schau dir dein persönliches Interdependenz-Netz oder das deiner Gruppe an. Wie fühlt es sich für dich an, Teil dieses Netzes zu sein? Was hältst du von dieser Idee?“*
- *Wie können Überlegungen über Interdependenz uns dazu bringen dankbar zu sein? In welchem Zusammenhang stehen Interdependenz und Mitgefühl?“*

MITTELSCHULE

KAPITEL 2

# Resilienz fördern

# Übersicht

---

Kapitel 1 befasste sich mit den Konzepten von Mitgefühl und Glück und was diese für uns in Gemeinschaft in der Form von Vereinbarungen für das Klassenzimmer bedeuten. Kapitel 2 widmet sich der wichtigen Rolle, die unser Körper, insbesondere unser Nervensystem, für Glück und Wohlbefinden spielt, und untersucht dazu einige zentrale Konzepte und Praktiken:

## 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

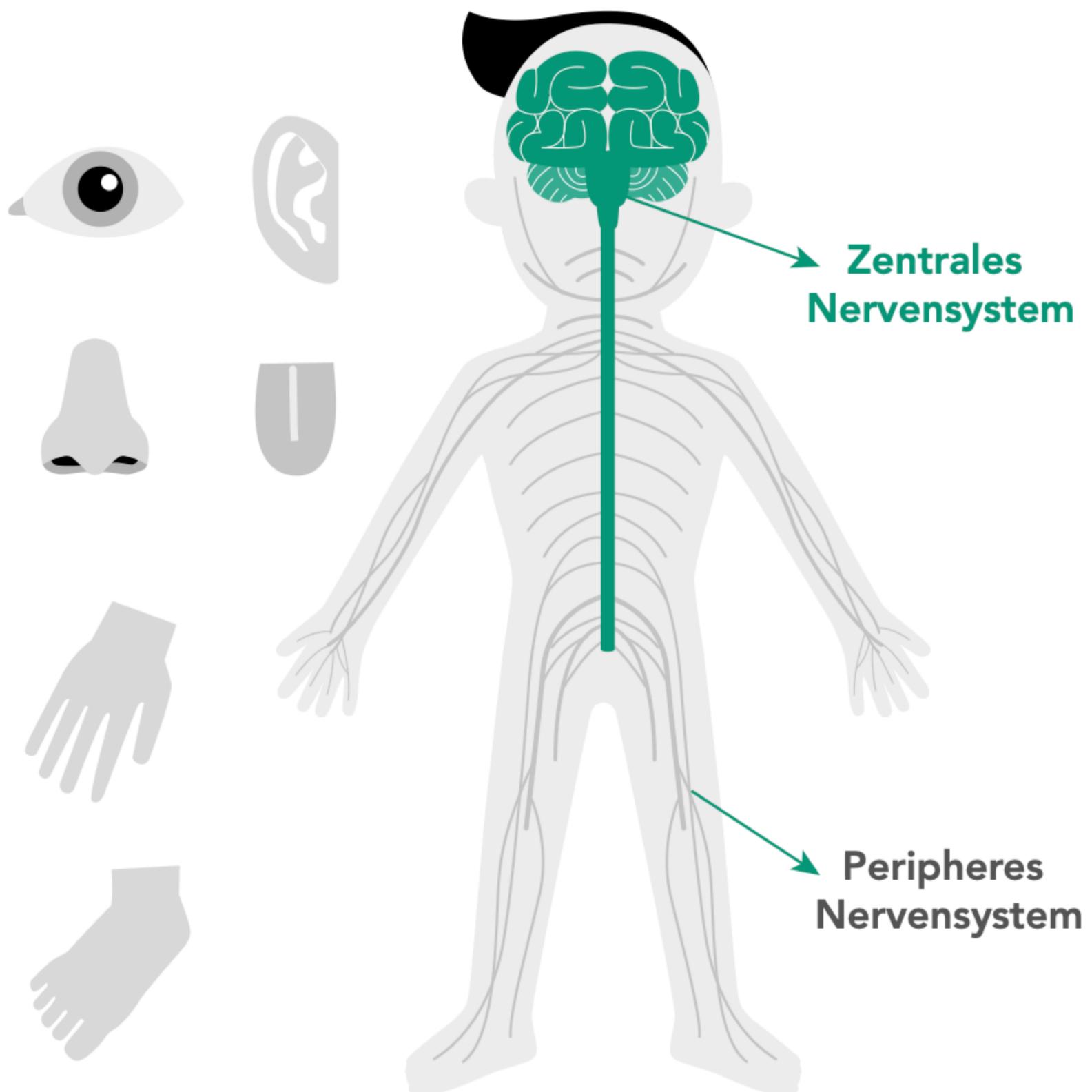
Einfache und unmittelbare Techniken, die den Schüler\*innen helfen, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, wenn sie aus ihr „herausgerutscht“ sind.

---

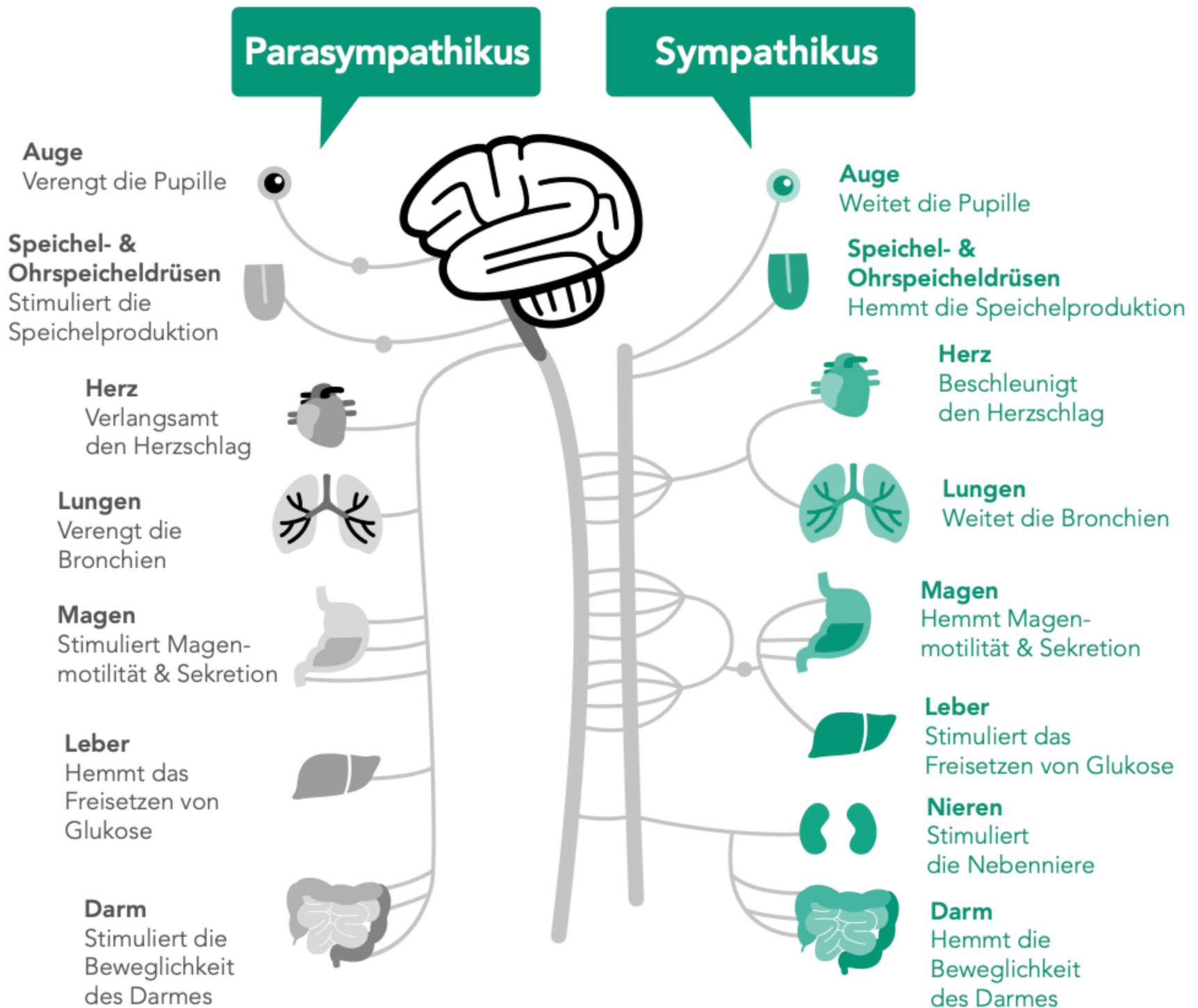
# Das Nervensystem

---

Zentral und Peripher



# Das autonome Nervensystem



## Das Nervensystem

Unser Nervensystem ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers, und ein Verständnis dafür kann enorm hilfreich sein, wenn es darum geht, unser Wohlbefinden zu steigern. Unser Nervensystem besteht aus Gehirn und Rückenmark (das sogenannte zentrale Nervensystem) und dem Netzwerk von Nerven, die Gehirn und Rückenmark mit dem Rest unseres Körpers verbinden, einschließlich unserer inneren Organe und unseren Sinne (peripheres Nervensystem).

Ein Teil unseres Nervensystems funktioniert automatisch, ohne dass es einer bewussten Kontrolle bedarf: Dieser Bereich wird als Autonomes (wörtlich „selbstverwaltetes“) Nervensystem bezeichnet. Unser Autonomes Nervensystem reguliert viele für das Überleben notwendige Körperprozesse, einschließlich Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck und Verdauung. Es reguliert auch unsere inneren Organe wie Magen, Leber, Nieren, Blase, Lunge und Speicheldrüsen.

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

Im modernen Leben reagiert unser Körper manchmal auf Gefahr, obwohl unser Überleben nicht wirklich bedroht ist, oder hält, auch nachdem die Bedrohung vorüber ist, an einem Gefühl von Gefahr fest. Dies führt zu einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems: der regelmäßige Wechsel zwischen parasympathischer und sympathischer Aktivierung wird gestört. Diese Dysregulation des Nervensystems kann ihrerseits zu Entzündungen und einer Reihe anderer Probleme führen. Das ist einer der Hauptgründe, warum chronischer Stress derart schädlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist.

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

## Empfindungen

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

## Soforthilfe-Strategien

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

## Ressourcing

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

## „Tracking“ – Spüren und Verfolgen

Empfindungen wahrzunehmen und mit der Aufmerksamkeit bei ihnen zu bleiben, wird als „Spüren und Verfolgen“ bezeichnet. Wir „verfolgen“ oder „lesen“ Empfindungen, denn sie sind die „Sprache“ des Nervensystems. Dadurch entsteht Körperwissen: ein Verständnis für unseren eigenen Körper und dafür, wie er auf Stress und Sicherheit reagiert. Obwohl wir alle über ein Nervensystem verfügen und damit die gleiche Grundstruktur aufweisen, reagiert jeder Körper etwas anders auf Stress und Sicherheit; Spannungen können beispielsweise in unterschiedlichen Bereichen des Körpers auftreten. Auch auf Wohlbefinden reagieren wir unter Umständen unterschiedlich. Vielleicht spüren wir eine angenehme Wärme in der Brust oder ein Öffnen und Lockern der

Gesichtsmuskulatur. Wenn wir lernen, die Empfindungen unseres eigenen Körpers zu verfolgen, hilft uns das zu verstehen, ob wir uns entspannt, sicher und glücklich fühlen oder ob wir eine Stressreaktion haben. Diese Fähigkeit eröffnet die Möglichkeit zu „wählen“: Wir können uns in einer belastenden Situation dafür entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf eine Empfindung von Wohlbefinden oder Neutralität im Körper zu lenken. Dieses Gewahrsein kann den Eindruck und das Gefühl von Wohlbefinden steigern.

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

Da „Tracking“ unangenehme Empfindungen bewusst machen und darüber weitere Reaktionen auslösen kann, wird es immer in Verbindung mit dem „Gebrauch von Ressourcen“, Sich Erden oder einer Soforthilfestrategie 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, was dem Körper erlaubt, sich zu entspannen und in den resilienten Bereich zurückzukehren. Nehmen wir hingegen eine unangenehme Empfindung wahr, können wir „Verlagern und Bleiben“ praktizieren. Das bedeutet, unseren Körper zu scannen, um einen Ort zu finden, der sich besser anfühlt (neutral oder angenehm), und unsere Aufmerksamkeit auf diesen neuen Ort zu richten.

## Die Ressourcensammlung

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

## Sich Erden

Lernerfahrung 4 „Sich Erden“ führt in die Praxis ein, sich zu erden; das bedeutet, den physischen Kontakt unseres Körpers mit Dingen unserer Umgebung wahrzunehmen, einschließlich dessen, was wir berühren oder wie wir stehen oder sitzen. Sich zu erden kann ein äußerst hilfreiches Mittel sein, um Körper und Geist zu beruhigen. Meist haben wir unbewusst bereits eine Reihe erden-der 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. Sich Erden führt einerseits neue Techniken ein und macht uns andererseits diejenigen bewusst, die wir bereits entwickelt haben: Damit sind uns diese leichter zugänglich, wenn wir sie brauchen.

## Die drei Zonen

Lernerfahrung 5 mit dem Titel „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 können wir uns 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 schädlichen Stresses. In diesem Bereich ist unser vegetatives Nervensystem in Homöostase, einem stabilen physiologischen Gleichgewicht. Es ist in der Lage, störungsfrei zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivierung hin und her zu wechseln.

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

Bleiben wir in der „Tief“-Zone stecken, erleben wir die Auswirkungen einer Unter-Erregtheit. Unter ihrem Einfluss fühlen wir uns lethargisch, erschöpft, energielos, wir wollen morgens nicht aufstehen oder nicht aktiv sein. Vielleicht fühlen wir uns isoliert oder einsam, taub, abwesend, unmotiviert, mutlos oder empfinden kein Interesse an Aktivitäten, die wir normalerweise genießen. Beachten Sie bitte, dass die Zonen von „Hoch“ und „Tief“ beides Zustände der Dysregulation sind und keine

Gegensätze voneinander darstellen: Sie können die gleichen physiologische Eigenschaften aufweisen, und im Zustand der Dysregulation springen wir unter Umständen zwischen Hoch und Tief hin und her.

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

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

Lernerfahrung 7 „Die Auswirkung von Mitgefühl und Sicherheit auf den Körper“ verbindet dieses Kapitel mit Kapitel 1 und den Themen Zufriedenheit, freundliche Zugewandtheit sowie den Vereinbarungen für die Klasse. Nun, da die Schüler\*innen wissen, welche wichtige Rolle ihr Körper für ihr Wohlbefinden und ihr Zufriedenheit spielt, können sie besser nachvollziehen, warum es wichtig ist, sich freundlich und rücksichtsvoll zu verhalten. Sie begreifen mehr und mehr, dass gemeinsames oder rücksichtsloses Verhalten zu Stress führt und unser Körper auf diesen Stress in unangenehmer Weise reagiert und damit unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, behindert. Ausgehend von der Tatsache, dass wir ständig miteinander verbunden sind und eine Welt gemeinsam teilen, können die Lernenden Gedanken erkunden, dass wir alle positiv aufeinander wirken und uns gegenseitig helfen können, in unserer resilienten Zone zu bleiben oder in sie zurück zu kehren, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten.

Es ist unter Umständen durchaus möglich, dass die Aktivitäten in diesem Kapitel nicht sofort zu den gewünschten Ergebnissen und Erkenntnissen führen. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Selbst für Erwachsene ist es zunächst oft schwer, Empfindungen zu erkennen und zu beschreiben. Vielleicht müssen Sie manche Aktivitäten einige Male wiederholen, bevor Ihre Schüler\*innen in der Lage sind, Empfindungen zu beschreiben, wahrzunehmen, ob diese angenehm, unangenehm oder neutral sind, und die Fertigkeiten „Gebrauch von Ressourcen“ und „Sich Erden“ anzuwenden. Selbst wenn die Kinder rasch nachhaltige Erkenntnisse erlangen, ist Wiederholung ein wesentlicher Faktor dafür, damit die Fertigkeiten in Fleisch und Blut übergehen. Nach und nach werden einige Kinder die Fertigkeiten spontan anwenden, insbesondere angesichts herausfordernder oder stressiger Situationen.

Viele dieser Fertigkeiten wurden in der Arbeit mit Trauma und Resilienz entwickelt und basieren auf beträchtlichen Ergebnissen klinischer und wissenschaftlicher Forschung. Möglicherweise machen einige Ihrer Schüler\*innen schwierige Erfahrungen, wenn sie Körperempfindungen erforschen, und es ist möglich, dass Sie dieser Situation alleine nicht ausreichend begegnen können, besonders, wenn die Kinder Traumata erlitten haben. Strategien zur Soforthilfe können dem Kind unmittelbar nach einer unerwarteten Reaktion vorgeschlagen werden. Steht an Ihrer Schule Beratungs- bzw. psychologisch geschultes Personal zur Verfügung empfehlen wir, dass Sie dort bei Bedarf Unterstützung und weitere Ratschläge einholen. SEE Learning verfolgt jedoch einen resilienzbasierten Ansatz, der sich auf die Stärken der einzelnen Schüler\*innen konzentriert, nicht auf die Behandlung von Traumata. Die in diesem Rahmen vorgestellten Praktiken zur Steigerung des Wohlbefindens sind allgemeine Fähigkeiten, die für jeden Menschen von Vorteil sein können, unabhängig vom Ausmaß eventueller traumatischer Erfahrungen. Wenn die Schüler\*innen besser in der Lage sind ihr Nervensystem zu regulieren, ist das eine gute Basis für die nächsten Elemente von SEE Learning: Das Kultivieren von Aufmerksamkeit und Entwickeln von emotionaler Bewusstheit.

### **Einstimmungen und wiederholte Praxis**

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

### **Dauer und Tempo**

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

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

In dieser Phase von SEE-Lernen ist es wichtig zu erkennen, dass Ihre Schüler\*innen unter Umständen eine eigene persönliche Praxis beginnen, wenn auch auf informelle Weise. Um sie darin zu unterstützen, ist es hilfreich anzuerkennen, dass jedes Kind anders ist und Bilder, Geräusche und Aktivitäten, die auf einige beruhigend wirken, für andere anregend sein können. Selbst Dinge wie der Klang einer Glocke, das Bild eines niedlichen Tieres, Yogastellungen, längere Phasen der Stille oder Dasitzen und tiefe Atemzüge nehmen können von manchen Kindern als unangenehm empfunden werden und ihre Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, eher behindern als fördern. Darauf können Sie eingehen, indem Sie Ihre Schüler\*innen beobachten und fragen, was ihnen gefällt, um ihnen daraufhin verschiedene Optionen anzubieten, damit sie im Rahmen dessen eine persönliche Praxis entwickeln, 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 Erfahrung Sie haben, desto einfacher wird es sein, diese Übungen mit Ihren Schüler\*innen durchzuführen. Alle in diesem Kapitel vorgeschlagenen Übungen können auch mit älteren Kindern und Erwachsenen durchgeführt werden.

### **Weiterführende Literatur und Ressourcen**

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

Eine weitere Empfehlung ist Bessel van der Kolks Buch „Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann“ (2019).

## Brief an Eltern und Bezugspersonen



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

Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

mit diesem Brief wollen wir Ihnen mitteilen, dass ihr Kind nun mit dem 2. Kapitel des SEE Learning Programms „Resilienz fördern“ startet. Wie Sie sich vielleicht erinnern ist SEE Learning ein Bildungsprogramm, das von der Emory Universität entwickelt wurde, um die soziale, emotionale und ethische Entwicklung junger Menschen zu begünstigen.

### In Kapitel 2

wird ihr Kind eine Reihe von Methoden kennenlernen, mit Hilfe derer sie ihr eigenes Nervensystem regulieren können um dadurch wiederum ihre Resilienz gegenüber Stress und Nöten zu steigern. Dies beinhaltet auch die Entwicklung weitreichenderer Fähigkeiten, wie im Körper Empfindungen zu bemerken, die Wohlbefinden oder Kummer anzeigen (was „Spüren und Verfolgen“ genannt wird), und der Erwerb von einfachen Selbstregulierungsstrategien. Diese Techniken basieren auf beträchtlichen Forschungsergebnissen, die die Rolle des autonomen Nervensystems in der Physiologie während Stress betonen. Ihr Kind wird allerdings nur dahingehend zu den Techniken ermuntert werden, die es für sich selbst als wirksam empfunden hat.

### Praxis zu Hause

Viele der Fertigkeiten, die Ihr Kind erwerben wird, können Sie selbst ausprobieren und sind für Erwachsene ebenso geeignet wie für Kinder. Wir wollen Sie ermutigen, mit ihrem Kind darüber zu sprechen, wie Sie selbst Stress in Ihrem Körper wahrnehmen und welche Zeichen Ihr Körper Ihnen in stressigen Situationen vergleichsweise zu Wohlbefinden signalisiert. Ebenso kann es hilfreich sein, gemeinsam darüber zu sprechen, welche Strategien sie anwenden, um selbst resilient zu bleiben und welche sich je nach Situation oder Begebenheit am besten eignen. Gerne können Sie ihr Kind auch bitten, Ihnen von den erworbenen Techniken zu erzählen oder sie Ihnen gar zu zeigen.

### Inhalt der vorangegangenen Kapitel

Kapitel 1 erkundete die Idee der Freundlichkeit und des Mitgefühls und wie diese mit Glück und Wohlbefinden zusammenhängen.

### Weiterführende Literatur und Quellen

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.

Falls Sie weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

---

Name der Lehrperson

---

Kontaktdaten

## Empfindungen erforschen

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

## DAUER

30 Minuten

## 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 oder Mitfühlendes einfällt, das ihr selbst erlebt oder für jemand anderen getan habt. Möchte jemand etwas davon mitteilen?“
- Hat jemand von euch etwas Mitfühlendes getan, indem er oder sie die Klassenvereinbarungen anwandte? Welche Vereinbarung war das? Wie hat sich das angefühlt?
- Habt ihr beobachtet, wie jemand hier drin oder anderswo eine der Vereinbarungen umgesetzt hat? Beschreibt das. Wie hat es sich angefühlt, das zu sehen?
- Was würde deiner Meinung nach passieren, wenn wir weiterhin mitfühlend zueinander sind?“

---

## 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 aufzubauen.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- So wie wir Dinge mit unseren fünf Sinnen im Außen wahrnehmen können, können wir auch Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen.
- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.

- Es gibt einfache Strategien, damit wir uns körperlich ruhiger und sicherer fühlen.

#### Benötigtes Material

- großer Papierbogen oder Tafel,
- Stifte/Marker.

#### Anleitung

- Wiederholen Sie die fünf Sinne und sprechen Sie darüber, wofür wir sie gebrauchen. Besprechen Sie das Nervensystem und wie es mit den Sinnesorganen zusammenhängt. Behandeln Sie das Konzept der Empfindungen.
- Stellen Sie mit den Schüler\*innen eine Liste von Empfindungswörtern zusammen.
- Wenn diese Dinge wie „Ich fühle mich gut!“, was zwar ein Gefühl und keine spezifische Empfindung ist, äußern, ermuntern Sie die Schüler\*innen, dieses Gefühl in Empfindungen zu übersetzen. Dazu können Sie die Lernenden fragen: „Wie fühlt sich ein gutes Gefühl in deinem Körper genau an?“ oder „Wo in deinem Körper spürst du das gute Gefühl?“ Es ist in Ordnung, wenn einige der Äußerungen genaugenommen keine Empfindungswörter sind. Die anschließenden Lernerfahrungen werden den Schüler\*innen dabei helfen, ihr Verständnis davon, was eine Empfindung ist, weiterzuentwickeln.

#### Tipps für den Unterricht

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

usw., und sie unterscheiden sich auch von Wörtern für Gefühle, wie glücklich, traurig, ängstlich, aufgeregt usw. „Empfindungswörter“ zusammenzutragen wird Ihren Schüler\*innen helfen, Empfindungen im Körper zu erkennen; das macht es ihnen wiederum leichter, sich des Zustand ihres Körpers gewahr zu sein und diesen zu erfassen.

- Wenn es möglich ist, empfehlen wir, den Schüler\*innen die Bedeutung des Nervensystems näherzubringen, also den Teil unseres Körpers, der uns erlaubt, Empfindungen im Körper 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 Mitgefühl und Glück beschäftigt. Heute werden wir lernen, wie uns unsere Sinne helfen können, unseren Körper zu spüren.“*
- *Welche fünf Sinne haben wir? Wer kann einen nennen?*

- *Diese Sinne sind auf das Wahrnehmen von Dingen im Außen ausgerichtet: Wir können Dinge sehen, hören, riechen, tasten und schmecken.*
- *Welche Dinge können wir im Außen mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen? Lasst uns einen unserer Sinne nehmen - das Hören - und einen Moment still sein. Lasst uns darauf achten, welche Geräusche wir während einer Schweigeminute hören können? Was habt ihr gehört? Könnt ihr sagen, was ihr genau jetzt, in diesem Moment, mit einem der anderen Sinne wahrnehmen könnt? Was ist mit Sehen? Tasten? Riechen?*
- *Es gibt einen Bereich unseres Körpers, der uns hilft, diese Dinge außerhalb unseres Körpers und auch innerhalb unseres Körpers wahrzunehmen. Weiß jemand, wie dieser Bereich heißt? Vielleicht habt ihr schon mal davon gehört. (Lassen Sie die Schüler\*innen raten.)*
- *Wir nennen es das Nervensystem. Es heißt so, 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, glücklicher und gesünder zu sein.*
- *Unsere Sinne erlauben uns also, Dinge außerhalb unseres Körpers wie Geräusche oder Gerüche wahrzunehmen. Lasst uns schauen, ob wir etwas in unserem Körper spüren können. Wenn es für euch in Ordnung ist, legt eine Hand auf das Herz und die andere Hand auf den Bauch und lasst uns einen Moment die Augen schließen und darauf achten, ob wir etwas in unserem Körper spüren können.*

- Manchmal können wir in unserem Körper spüren, ob uns heiß oder kalt ist. Weiß jemand, wie dieses Gefühl im Körper heißen könnte? (Lassen Sie die Kinder raten.) Habt ihr schon mal das Wort „Empfindung“ gehört? Was bedeutet das?
- Wir nennen diese Dinge Empfindungen.
- Etwas zu spüren oder zu empfinden, bedeutet, etwas mit unserem Körper zu fühlen. Empfindungen sind Dinge, die wir mit unserem Körper fühlen oder spüren können. Unser Körper sagt uns, was wir spüren.
- Lasst uns schauen, was wir in der Umgebung wahrnehmen können. Wir werden gemeinsam eine Reihe von Empfindungen zusammentragen.
  - Was spürst du, wenn du deinen Schreibtisch berührst: Ist er hart? Ist er weich? Fühlt er sich warm oder kühl an?
  - Was spürst du, wenn du deine Kleidung berührst: Ist sie weich? Kratzig? Glatt? Etwas anderes?
  - Hol deinen Bleistift/Buntstift/Füller heraus. Was spürst du, wenn du ihn berührst: 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 Körper spüren. Ich gebe euch mal ein Beispiel: Wir stehen in der Sonne, und unsere Sinne lassen uns wissen, dass es zu heiß ist,

also begeben wir uns in den Schatten, um uns abzukühlen. Am Anfang spüren wir die Wärme oder Hitze im Innern, und wenn wir uns in den Schatten bewegen, spüren wir eine Abkühlung im Körper. Lasst uns gemeinsam über andere Empfindungen nachdenken, die wir wahrnehmen.

- Mal sehen, wie viele wir finden können. Wenn ihr etwas sagt, bei dem wir uns nicht sicher sind, ob es eine Empfindung, werde ich es hier drüben separat aufschreiben.“
- Einige Kinder benötigen möglicherweise weitere Hilfestellung, um das Konzept von Empfindungen zu verstehen. Es kann daher hilfreich sein, Fragen wie die folgenden zu stellen:
  - „Was empfindest du körperlich, 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, wenn du aufgeregt bist? Wo in deinem Körper spürst 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 Bauch und Wangen.)

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

FÖRDERN | 12 Minuten

Wahrnehmen im Außen und im Körper\*

### Übersicht

- Diese Aktivität soll den Schüler\*innen dabei helfen, ihr Verständnis davon zu vertiefen, dass wir Dinge im Außen (über unsere fünf Sinne) und im Körper wahrnehmen können (indem wir unser Gewahrsein nach innen richten und wahrnehmen und benennen, welche Empfindungen wir im Körper ausmachen).
- Das vom Trauma Resource Institute entwickelte „Community Resiliency Model“ stellt verschiedene Soforthilfestrategien zur Verfügung, bei denen eine einfache kognitive Aufgabe durchgeführt oder die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt wird. Wird bei einem Zustand der Unruhe im Nervensystem über derartige Aktivitäten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen gelenkt, kann sich dies nachweislich umgehend beruhigend auf den Körper auswirken. Diese Übung stellt die einzelnen Soforthilfestrategien vor und legt damit auch den Grundstein dafür, Aufmerksamkeit als eine Fertigkeit zu kultivieren (was zu einem späteren Zeitpunkt im Rahmen von SEE Learning vertieft wird), da alle Soforthilfestrategien auf Aufmerksamkeit beruhen.

*\*Soforthilfestrategien können eingesetzt werden, um dem Körper zu helfen, in seine resiliente Zone zurückzukehren (ein Thema, das später in diesem Kapitel behandelt wird). Das Sternchen bedeutet, dass Sie diese Aktivität unter Umständen mehrmals durchführen sollten, um sie zu vertiefen und allmählich alle verschiedenen Soforthilfe-Strategien durchzugehen.*

### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- So wie wir Dinge mit unseren fünf Sinnen im Außen wahrnehmen können, können wir auch Empfindungen in unserem Körper beobachten.
- Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein.
- Es gibt einfache Strategien, mit denen wir uns körperlich ruhiger und sicherer fühlen.

### Benötigtes Material

- optional: Kopien der Ausdrucke zu den verschiedenen Stationen, wenn Sie mit den Stationen arbeiten,
- Plakate der Soforthilfestrategien (Beide Materialien finden Sie am Ende dieser Lernerfahrung).

### Anleitung

- Suchen Sie eine Soforthilfestrategie aus, die Sie mit Ihrer Klasse durchführen wollen. Folgen Sie dem nachfolgenden Skript so, dass Sie passende Fragen zu Empfindungen finden. Zeigen Sie der Klasse das Poster mit den Soforthilfestrategien.
- Nutzen Sie dieses Format, um so viele verschiedene Soforthilfe-Strategien zu erkunden, wie es Ihre Zeit erlaubt, und wiederholen Sie diese Aktivität bei Bedarf.
- Beachten Sie: Sie können die Soforthilfestrategien 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 diese 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 durchführen und ihre Erfahrungen untereinander austauschen. Hatten alle die Möglichkeit, zwei oder mehr Stationen auszuprobieren, holen Sie die Klasse wieder zusammen und lassen Sie die Kinder erzählen, welche Stationen sie ausprobiert und was sie erlebt haben.

### Tipps für den Unterricht

- Während die Schüler\*innen die Auswirkungen dieser Strategien auf ihren Körper erkunden, sollten sie zudem unbedingt lernen wahrzunehmen, ob die Empfindungen, die sie spüren, angenehm, unangenehm oder neutral sind.
- Da dieses Vokabular (angenehm, unangenehm und neutral) und die Fähigkeit, diese Begriffe mit Empfindungen im Körper zu verbinden, für alle Lernerfahrungen in diesem Kapitel bedeutend sind, sollten Sie immer wieder Rückmeldungen dazu einholen, damit die Kinder ihr Verständnis dafür vertiefen, Empfindungen auf diese dreifache Weise wahrnehmen. 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 für es selbst funktioniert, während Sie gleichzeitig als Lehrperson erfahren, welche Strategien

sich für die einzelnen Schüler\*innen eignen. So entsteht Körperkenntnis – ein Wissen über den eigenen Körper und davon, wie dieser Wohlbefinden und Unbehagen erfährt. Es kann zudem durchaus sein, dass eine Strategie, die sich einmal als hilfreich hat, ein anderes Mal nicht wirkungsvoll ist; am besten sollte also eine Vielzahl von Strategien erlernt werden.

- Sobald Ihre Lernenden einen vertrauten Umgang mit einigen Soforthilfe-strategien gewonnen haben, können sie ihre persönlichen Soforthilfe-strategien aufzeichnen und Sie können sie in der Klasse 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. Was könnte das bedeuten?*

- Wenn wir unseren Körpern Aufmerksamkeit schenken, können wir Dinge tun, die sich für unseren Körper gut anfühlen.
  - Wir werden ein paar Wahrnehmungsübungen ausprobieren und sehen, ob wir bemerken, was mit unseren Körpern passiert.
  - Wir fangen damit an, Dinge in der Umgebung wahrzunehmen.
  - Lasst uns alle hinhören und beobachten, ob wir drei Dinge hier im Raum hören können. Lauscht und hebt dann eure Hand, wenn ihr drei Dinge in diesem Raum gehört habt. (Warten Sie, bis alle oder die meisten Kinder die Hand gehoben haben.)
  - Lasst uns jetzt unsere Erfahrungen austauschen. Welche drei Dinge habt ihr wahrgenommen? (Lassen Sie einzelne Schüler\*innen ihre Erfahrungen mitteilen.)
  - Nun lasst uns sehen, ob wir drei Dinge außerhalb dieses Raumes hören können. Hebt eure Hand, wenn ihr drei Dinge außerhalb dieses Raumes gehört habt. (Anmerkung: Diese Übung kann auch mit Musik durchgeführt werden. Sie können ein Musikstück spielen und die Schüler\*innen fragen, was sie im Körper spüren, wenn sie der Musik lauschen.)
- (Wenn die meisten oder alle Kinder ihre Hände gehoben haben, erlauben Sie ihnen, ihre Beobachtungen mitzuteilen.)
- Was geschah mit unseren Körpern, als wir alle auf Geräusche innerhalb und außerhalb des Raumes horchten? Was ist euch aufgefallen? (Erlauben Sie den Kindern sich mitzuteilen. Sie werden vielleicht feststellen, dass alle leiser und stiller werden, wenn sie auf Geräusche achten.)
  - Jetzt werden wir darauf achten, was in unserem Körper passiert, wenn wir das tun.
  - Unsere Empfindungen können angenehm, unangenehm oder neutral sein. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen. Empfindungen existieren, um uns Informationen zu übermitteln, wie: Mir ist in der Sonne zu heiß, ich muss in den Schatten gehen, um mich abzukühlen. Schauen wir uns nochmals diese Worte an: Was bedeutet „angenehm“? Was bedeutet „unangenehm“? Was bedeutet „neutral“? (Sammeln Sie Vorschläge von einzelnen Schüler\*innen.)
  - Neutral bedeutet „dazwischen“. Das bedeutet, dass das Gefühl nicht angenehm ist, aber auch nicht unangenehm.
  - Horchen wir nach Dingen innerhalb oder außerhalb dieses Klassenzimmers, die wir vorher nicht bemerkt haben. (Pause)
  - Was bemerkt ihr im Körper, wenn ihr zuhört? Bemerket ihr genau jetzt, in diesem Moment, irgendwelche Empfindungen in eurem Körper? Hebt die Hand, wenn ihr eine Körperempfindung wahrnehmt.
  - Was nehmt ihr wahr? Wo ist die Empfindung? Ist sie angenehm, unangenehm oder neutral? (Erlauben Sie anderen Schüler\*innen, ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.)
  - Nun wollen wir mal sehen, ob wir Dinge mit einer bestimmten Farbe im Raum finden können. Fangen wir mit Rot an.
  - Schaut euch im Raum um und seht, ob ihr hier drinnen drei rote Dinge finden könnt.

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>		

- *Achtet darauf, was ihr im Körper empfindet, wenn ihr etwas Rotes findet. Bemerkst jemand irgendwelche Körperempfindungen? 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 Soforthilfestrategien zu erkunden, wie es Ihre Zeit erlaubt, und wiederholen Sie diese Aktivität bei Bedarf.

---

## **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?

## 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 Beschaffenheit 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

Ziel 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 Mitgefühl), um ein größeres Wohlbefinden im Körper zu spüren. Persönliche Ressourcen sind innere, äußere oder imaginäre Dinge, die dazu dienen, Empfindungen von mehr Wohlbefinden im Körper zu bringen. Sie sind für jeden Menschen spezifisch und unverwechselbar. Besinnen wir uns auf unsere persönlichen Ressourcen, führt das dazu, dass Empfindungen des Wohlfühlens in unserem Körper entstehen. Wenn wir auf diese Empfindungen (Spüren und Verfolgen) achten und uns dann auf angeneh-

me 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 die 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-Strategien üben, die wir kennengelernt haben. (Sie könnten die Bilder der Soforthilfe-Strategien aufhängen, damit sich die Schüler\*innen eine aussuchen können.)
- Lasst uns hinhören und beobachten, ob wir drei Dinge in diesem Raum hören können.
- Und jetzt hören wir hin und beobachten, ob wir drei Dinge außerhalb dieses Raumes hören können.
- Was bemerkst du dabei im Inneren? Nimmst du ein angenehmes oder neutrales Gefühl wahr? Weißt du noch: Neutral bedeutet „dazwischen“.
- Schau dich im Raum um und beobachte, was auf angenehme oder neutrale Weise deine Aufmerksamkeit erregt; das könnte ein Gegenstand, eine Farbe, dein bester Freund/deine beste Freundin oder etwas anderes sein.
- Jetzt achte auf deinen Körper, wenn etwas deine Aufmerksamkeit erregt. Was fällt dir auf? Kannst du ein angenehmes oder neutrales Gefühl in deinem Körper wahrnehmen?
- Findest du keine angenehme oder neutrale Empfindung? Dann hebe bitte die Hand. (Wenn einige Kinder die Hand heben, helfen Sie ihnen, ihre Aufmerksamkeit an einen Ort in ihrem Körper zu verlagern, der sich besser anfühlt.)
- Wenn ihr eine angenehme oder neutrale Empfindung gefunden habt, dann bleibt mit eurer Aufmerksamkeit einen Moment lang ruhig an

diesem Ort. Beobachtet, ob sich die Empfindung verändert oder gleich bleibt.“

---

## **NACHHALTIGE ERKENNTNISSE**

### **FÖRDERN** | 20 Minuten

Die Zeichnung zu Freundlichkeit als persönliche Ressource nutzen

#### **Übersicht**

- Die Schüler\*innen wenden sich ihren Zeichnungen zu und achten auf 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 Beispielskript um den Lernenden zu ermöglichen, ihre Ressourcen bewusst zu nutzen.

#### **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 (nutzen Sie den Begriff, der Ihnen am besten gefällt). Wird durch Spüren und Verfolgen ein angenehmes oder neutrales Gefühl gefunden, können wir unsere Aufmerksamkeit einige Augenblicke lang auf dieses Gefühl richten und beobachten, ob die Empfindung gleich bleibt oder sich verändert. Meist führt das dazu, dass sich das Gefühl vertieft und der Körper deutlicher entspannt.

- Obgleich wir alle ein Nervensystem haben, besteht eine große Vielfalt in Bezug darauf, was als persönliche Ressource für uns dient und welche Empfindungen im Zusammenhang mit Wohlbefinden oder Stress in uns entstehen. Führt Spüren und Verfolgen dazu, unangenehme Empfindungen wahrzunehmen, können wir versuchen, einen Ort im Körper zu finden, der sich besser anfühlt, und uns stattdessen darauf konzentrieren. Diesen Vorgang nennen wir „Verlagern und Bleiben“. Finden wir durch Spüren und Verfolgen ein angenehmes oder neutrales Gefühl im Körper, können wir unsere Aufmerksamkeit für einige Augenblicke darauf richten. Wie bereits erwähnt, bewirkt diese stille Aufmerksamkeit häufig, dass sich das Erleben und die Signale von Sicherheit im Körper vertiefen, worauf dieser in der Regel mit Entspannung reagiert.
- Unter Umständen berichten die Schüler\*innen Empfindungen, die von anderen Dingen als der Zeichnung zu Mitgefühl herrühren. Ein Kind könnte beispielsweise nervös sein,

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

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

### **Beispielskript**

- *„Erinnert ihr euch daran, dass wir uns alle Mitgefühl wünschen?“*

- Wir werden uns damit beschäftigen, wie es Empfindungen im Körper auslösen kann, wenn wir uns etwas anschauen oder an etwas denken, das uns angenehm ist.
- Weiß jemand noch, wie wir den Teil unseres Körpers nennen, der Dinge wahrnimmt und Informationen an unser Gehirn sendet? Richtig – das Nervensystem; darüber werden wir jetzt mehr erfahren.
- Erinnern wir uns an das, was wir über Empfindungen gesagt haben: Sie können auf drei verschiedene Arten beschrieben werden. Welche sind das?
- Was bedeutet neutral?
- Richtig: dazwischen.
- Welche Empfindungen können eurer Meinung nach angenehm, unangenehm oder neutral/ ‚dazwischen‘ sein?
- Wie ist es mit Wärme? Wie sieht es aus, wenn sie angenehm ist? Wenn sie unangenehm ist? Wenn sie neutral ist?
- Wie sieht es mit Kühle aus?
- Oder mit viel Energie und Bewegung in unserem Körper? Wie ist das, wenn wir das wahrnehmen und als angenehm empfinden? Habt ihr das schon einmal gespürt und als unangenehm empfunden? Könnte es ‚dazwischen‘ und neutral sein?
- Lasst uns jetzt die Zeichnungen zu Mitgefühl holen, die wir gemacht haben.
- Schaut euch eure Zeichnung an und erinnert euch an die Situation, um die es dabei ging.
- Wenn ihr mögt, dann schaut, was euch auf

der Zeichnung ins Auge springt und berührt diesen Bereich.

- Sind die Empfindungen angenehm, unangenehm oder neutral? Macht es einen Unterschied, ob du deine Zeichnung betrachtest oder berührst?
- Wende dich der Person zu, die links oder rechts neben dir sitzt, und tauscht euch über eure Zeichnung und die Empfindungen aus, die aufgetreten sind. Danach kommen wir wieder als Gruppe zusammen.
- Wer möchte uns etwas über seine Zeichnung erzählen?
- Es ist wichtig, dass alle anderen ruhig zuhören und zuschauen, wenn jemand seine Erlebnisse mitteilt. (Verweisen Sie hier auf die entsprechende Gruppenvereinbarung.)“

Lassen Sie die Kinder sich in der Gruppe nacheinander mitteilen. Wenn ein Kind erzählt hat, fragen Sie sofort nach (bei zu langem Warten werden die Empfindungen vorübergehen):

- „Was nimmst du im Körper wahr, wenn du dich an diesen Moment des Mitgefühls erinnerst?
- Gibt es irgendwelche Empfindungen, die du in deinem Körper wahrnimmst?
- Ist die Empfindung, von der du mir gerade erzählt hast, angenehm, unangenehm oder irgendwo dazwischen?
- Welche anderen Empfindungen bemerkst du in Deinem Körper, wenn du dich an den mitfühlenden Moment erinnerst?

- *Möchte noch jemand von seiner Zeichnung erzählen?"*

Optional können Sie die Kinder neben ihren Zeichnungen zu Mitgefühl 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 Mitgefühl denken möchtest, kannst du an eine Person, einen Ort, ein Tier, eine Sache oder eine Erinnerung denken, die Wohlbefinden in dir auslöst, und uns davon erzählen.“*

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

Sobald Sie den Ablauf ein, zwei Mal vorge-macht haben, können Sie die Kinder zu zweit austauschen lassen.

---

## **NACHBESPRECHUNG** | 5 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 Ressourcen nutzen, wenn ihr euch unwohl fühlt, um eurem Körper zu helfen, sich besser zu fühlen?"*

---

## **ZUSÄTZLICHE AKTIVITÄT**

### **Schreiben**

Schreibe über eine Situation, in der du eine positive/angenehme Erinnerung als Hilfsmittel genutzt oder du eine Soforthilfestrategie verwendet hast. Wie fühlte sich das angenehme oder neutrale Gefühl in deinem Körper an?

## Eine Ressourcensammlung erstellen

## ABSICHT

Diese Lernerfahrung baut auf der letzten Aktivität auf und unterstützt die Schüler\*innen darin, eine „Ressourcensammlung“ (oder einen „Werkzeugkasten“ bzw. eine „Schatztruhe“, wie es in der Grundschule heisst) aus persönlichen Ressourcen zusammenzustellen. Persönliche Ressourcen sind innere, äußere oder imaginäre Dinge, die dazu dienen, Empfindungen von mehr Wohlbefinden im Körper hervorzurufen. Sie sind für jeden Menschen spezifisch und unverwechselbar. An eine persönliche Ressource zu denken führt in der Regel dazu, dass im Körper Empfindungen von Wohlbefinden entstehen. Es ist ratsam,

über mehr als eine Ressource zu verfügen, da bestimmte Ressourcen unter Umständen nicht zu jeder Situation passen. Einige können beispielsweise dazu dienen, uns zu energisieren, wenn wir niedergeschlagen sind, während uns andere beruhigen, wenn wir überdreht sind. Es ist wichtig, den Gebrauch von Ressourcen zusammen mit Spüren und Verfolgen zu üben: Es ist eben dieses Vermögen von Spüren und Verfolgen, was Körperwissen fördert.

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## DAUER

30 Minuten  
(40 Minuten mit der Zusatzaufgabe)

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

- bunte oder weiße 10x15cm 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 „Ressourcensammlung“ 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 Ressourcensammlung (optional),
- die Zeichnungen zu Mitgefühl aus Kapitel 1.

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

Teilen Sie die Zeichnungen zu Mitgefühl aus der vorherigen Lernerfahrung an die Kinder aus.

- *„Machen wir es uns gemütlich, während wir die Zeichnungen zu Mitgefühl hervorheben, die wir vor ein paar Tagen gemacht haben. Ich leite euch durch die Übung, und am Ende können wir uns darüber austauschen.“*
- *Schaut euch im Raum um und nehmt wahr, was auf angenehme oder neutrale Weise eure Aufmerksamkeit erregt; das könnte ein Gegenstand, eine Farbe, ein Freund/eine Freundin oder etwas anderes sein.*
- *Richtet eure Aufmerksamkeit auf eine Körperstelle, die sich angenehm oder neutral anfühlt.*
- *Lasst uns nun an den Moment von Mitgefühl bzw. die Zeichnung einer Ressource denken. (Pause.) Schaut euch eure Zeichnung an und seht, ob ihr euch erinnern könnt, worin der Moment von Mitgefühl oder die Ressource bestand, die ihr gezeichnet habt, wo ihr in diesem Moment wart oder wer bei euch war.*
- *Was nehmt ihr im Körper wahr, wenn ihr an diesen Moment von Mitgefühl oder diese Ressource denkt?  
(Falls die Schüler\*innen angenehme oder neutrale Empfindungen rückmelden, bitten Sie sie, mit ihrer Aufmerksamkeit eine Weile auf diesen Empfindungen zu verweilen. Teilen sie unangenehme Empfindungen mit, fordern Sie sie auf, Verlagern und Bleiben zu praktizieren oder sich eine der Soforthilfe-Aktivitäten auszusuchen.)*

- *Wenn wir das tun, lernen wir etwas über unseren Körper und wie wir ihn beruhigen und dafür sorgen können, dass er sich wohlfühlt.*
- *Wie war das? Was kannst du den anderen mitteilen?  
(Erlauben Sie den Schüler\*innen sich auszutauschen.)“*

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 1 | 16 Minuten

Eine Ressourcensammlung erstellen \*

#### Übersicht

In dieser Aktivität gewinnen die Schüler\*innen ein Verständnis davon, was eine persönliche Ressource ist: Etwas, das für sie spezifisch ist und dazu führt, dass sie sich gut oder besser fühlen, wenn sie daran denken. Die Kinder werden eine Auswahl von persönlichen Ressourcen für sich selbst zusammenstellen, die sie einzeln auf ein Blatt Papier zeichnen und beschriften. Diese Papierbögen können kleiner als eine A4-Seite sein, damit sie gefaltet in eine Schachtel (oder einen bunten Umschlag) passen, die als Sammlung der persönlichen Ressourcen des Kindes dient. Wenn es Ihnen oder Ihren Schüler\*innen besser gefällt, können Sie die Schatzkiste auch anders nennen, beispielsweise „Werkzeugkasten“ „Schatztruhe“, „Schatztasche“, „Ressourcentasche“ bzw. einen anderen Namen wählen, der Ihnen oder den Kindern einfällt. Am Ende dieser Lernerfahrung hat jedes Kind eine Ressourcensammlung mit einigen persönlichen Ressourcen. Im Laufe des Jahres können die Kinder ihre Ressourcensammlung erweitern und bei Bedarf Ressourcen aus ihr ziehen.

### **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.
- Ressourcen zu erkennen und nutzen gelingt leichter, wenn wir es üben.

### **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 oder Schatztruhe, ein Beutel oder ein großer bunter Umschlag als „Ressourcensammlung“ 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 Ressourcensammlung (optional).

### **Anleitung**

- Teilen Sie den Schüler\*innen mit, dass sie heute eine Ressourcensammlung zusammenstellen werden und erklären Sie, was mit Ressourcen gemeint ist.

- Stellen Sie Fragen, so dass die Lernenden einige ihrer Ressourcen austauschen.
- Stellen Sie reichlich Zeit zur Verfügung, damit die Lernenden ihre Ressourcen aufzeichnen und anschließend austauschen können. Der Austausch kann paarweise als Gesamtgruppe oder beides stattfinden.

### **Tipps für den Unterricht**

- Bedeutsam in dieser Lernerfahrung ist, dass die Schüler\*innen erkennen, was ihnen als persönliche Ressource dient, das heißt, Dinge in ihrem Leben als Ressourcen zu identifizieren, mit deren Hilfe sie sich gut oder besser fühlen. Obwohl es in unser aller Leben etwas gibt (Menschen, Orte, Aktivitäten, Erinnerungen, Hoffnungen usw.), mit dessen Hilfe wir uns besser fühlen, nehmen wir diese Dinge manchmal als selbstverständlich hin oder erkennen nicht dieses besondere Potential in ihnen.
- Diese Aktivität kann wiederholt werden, um den Kindern Gelegenheit zu geben, weitere Ressourcen zu finden. Sie können der Gruppe auch Zeit einräumen, ihre Ressourcensammlung individuell zu verzieren und zu gestalten und dadurch zu einem ganz persönlichen Objekt zu machen. Damit kann bereits die Ressourcensammlung an sich den Kindern als Ressource dienen. Sie können die Ressourcensammlung auch mithilfe der folgenden ergänzenden Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse („Ressourcenstein“) erweitern.
- Anmerkung: Persönliche Ressourcen müssen nichts unglaublich Tolles sein, sie können etwas ganz Einfaches sein. Zudem sind persönliche Ressourcen für den Einzelnen

spezifisch; was für eine Person funktioniert, passt für eine andere Person oft nicht. Um das Spektrum zu Beginn so breit wie möglich zu halten, beschreiben Sie mit vielen unterschiedlichen Begriffen, was eine persönliche Ressource ist, anstatt einzelne Worte wie „Glück“, „Sicherheit“, „Freude“ usw. zu nutzen. Damit machen Sie es Ihren Schüler\*innen leichter, etwas zu finden, das für sie funktioniert.

### **Beispielskript**

- „Heute werden wir eine Ressourcensammlung erstellen. Das ist eine Art Werkzeugkasten.“
- Wozu ist ein Werkzeugkasten da? Welche Art von Dingen finden wir in einem Werkzeugkasten?
- Wir werden dieser Sammlung Erinnerungen an Dinge hinzufügen, die uns ein gutes Gefühl geben, das Gefühl von mehr Sicherheit vermitteln oder die wir einfach mögen.
- Diese Dinge nennen wir persönliche Ressourcen. ‚Ressource‘ bedeutet, dass es sich um etwas Nützliches handelt, genau wie ein Werkzeug. 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 mehr Wohlbefinden, Glück oder Sicherheit geben.
- Das können Dinge sein, die wir gerne tun, die wir entspannend finden oder die uns Spaß machen. Es können Menschen sein, die wir gern mögen. Es kann sogar etwas sein, das wir an uns selbst mögen – etwas, auf das wir stolz oder über das wir glücklich sind.
- Gibt es eine Person, die du magst und die ein Gefühl von mehr Sicherheit und Glück in dir auslöst, wenn du an sie denkst?
- Gibt es einen Ort, den du magst und der ein wohlige Gefühl in dir auslöst, wenn du dort bist oder an ihn denkst?
- Gibt es etwas, was du wirklich gerne tust und dir Spaß macht?
- Das alles sind persönliche Ressourcen; alles, womit du dich gut fühlst oder was dazu führt, dass es dir besser geht, wenn du dich nicht gut fühlst, kann eine Ressource sein.
- Es kann sogar etwas in deiner Vorstellung sein, was in dir ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit auslöst, wenn Du daran denkst.
- Lasst uns einen Moment über eine persönliche Ressource für uns selbst nachdenken; vielleicht fällt dir sogar mehr als eine ein.
- Nehmen euch nun ein wenig Zeit, um eure Ressource(n) zu zeichnen. erinnert euch, das ist kein Wettbewerb und wir urteilen nicht über unser jeweiliges Zeichentalent. Die Zeichnung soll uns nur helfen, uns an diesen Moment zu erinnern.
- Schreibt dazu, worum es sich bei eurer Ressource handelt, damit ihr euch später daran erinnern könnt, was ihr gezeichnet habt.“

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

- *„Wir haben jetzt ein paar persönliche Ressourcen geschaffen. Jede einzelne ist wie ein Schatz; sie ist wertvoll. Wir können sie wie einen Schatz für später aufbewahren und nutzen, wann immer wir wollen.“*
- *Wir können unsere Ressourcen in unseren Schatztruhen aufbewahren. Schreibt euren Namen auf eure Schatztruhe.*
- *Lasst uns einander erzählen, was wir gemacht haben. Wer möchte uns eine persönliche Ressource mitteilen? Warum ist das eine Ressource für dich?*
- *Es ist wichtig, dass alle anderen ruhig zuhören und zuschauen, wenn jemand anderes spricht. (Verweisen Sie hier auf die entsprechende Gruppenvereinbarung.)“*

---

## REFLEXION | 7 Minuten

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

#### Übersicht

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

#### Tipps für den Unterricht

- Vergessen Sie nicht, die Schüler\*innen daran zu erinnern, dass sie ihre Aufmerksamkeit an einen Ort in ihrem Körper verlagern können, der sich besser anfühlt oder einfach nur neutral ist, wenn sie von unangenehmen Empfindungen berichten. Diese Fertigkeit wird als

„Verlagern und Bleiben“ bezeichnet. Denken Sie auch daran, dass Sie der Gruppe helfen, ein Verständnis für Empfindungen zu entwickeln; sagen die Kinder also Dinge wie „Es fühlt sich gut an“ oder „Es fühlt sich schlecht an“, dann haken Sie nach und fragen beispielsweise: „Wie fühlt sich ‚gut‘ an? Kannst du die Empfindung beschreiben?“ Sie können die Liste mit Empfindungswörtern zu Hilfe nehmen, die Sie in der vorherigen Lernerfahrung mit den Kindern erstellt haben.

- Ressourcen zu gebrauchen ist eine Fähigkeit, deren Entwicklung einige Zeit in Anspruch nehmen wird. Es ist ratsam, diese Aktivität mehrmals zu wiederholen, bis die Schüler\*innen unmittelbare Erfahrung mit angenehmen Empfindungen im Körper machen, während sie an Ihre persönliche Ressource denken. Auf der Basis dieser kritischen Einsicht wird weiteres Üben zu einem verkörperten Verständnis davon führen, wie das eigene Nervensystem Stress und Wohlbefinden erlebt und zum Ausdruck bringt.

#### Beispielskript

- *„Wir werden nun Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen. (Wiederholen Sie, was eine Empfindung ist, ggfs. mit Beispielen.)“*
- *Nehmt euch ein wenig Zeit und wählt eine eurer bevorzugten Ressourcen aus.*
- *Macht es euch bequem und legt die Zeichnung eurer Ressource vor euch hin.*
- *Wenn ihr das Gefühl habt, abgelenkt zu sein, wechselt den Platz und geht dorthin, wo ihr weniger abgelenkt seid.*
- *Lasst uns einen Moment in Stille unsere Ressource anschauen und an sie denken.*

- Wie fühlt sich unser Körper an, wenn wir unsere Ressource betrachten und an sie denken?
- Nimmst du angenehme Empfindungen wahr? Wenn dem nicht so ist, ist das auch in Ordnung.
- Wenn du unangenehme Empfindungen wahrnimmst, dann verlagere die Aufmerksamkeit hin zu einem anderen Teil deines Körpers, der sich besser anfühlt. Bleibe bei dem Ort, der sich besser anfühlt.
- Wenn wir eine angenehme oder eine neutrale Empfindung gefunden haben, dann können wir dort bleiben und diese Empfindung schlicht spüren. (Pause.)
- Es ist, als würden wir unseren Körper und seine Empfindungen lesen. Wir nennen das ‚Spüren und Verfolgen‘. Wir sind also dabei, etwas gründlich zu verfolgen. Wenn wir Empfindungen im Körper wahrnehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken, praktizieren wir Spüren und Verfolgen.
- Möchtet ihr eine Empfindung mitteilen, die ihr im Körper wahrnehmt?
- Wie fühlt es sich an, einfach nur auf diese Empfindung zu achten?“

---

### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Diese Ressourcensammlung kann euch helfen, wann immer ihr das Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Frieden in euch stärken möchtet.
- Wann immer ihr das Gefühl habt, dass ihr Hilfe braucht, um euch zu beruhigen, könnt ihr euch ein paar Augenblicke Zeit nehmen

und still euren Stein berühren und euch an etwas erinnern, wofür ihr dankbar seid. Oder schaut euch die Bilder zu euren Ressourcen an.

- Welche Empfindungen traten bei euch auf, als wir unsere persönlichen Ressourcen betrachteten?
- Meint ihr, dass wir zukünftig weitere persönliche Ressourcen finden können?
- Was meinst du: Wann bzw. in welchen Situationen wirst du deine Ressourcensammlung nutzen wollen?“

---

### NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

#### FÖRDERN 2 | 10 Minuten

#### Ressourcenstein (optional)

#### Übersicht

Dies ist eine optionale ergänzende Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse, welche die Aktivität der Ressourcensammlung begleiten kann. Möglicherweise steht Ihnen nicht genug Zeit zur Verfügung, um beides in einer Sitzung durchzuführen, Sie können jedoch jederzeit später auf diese Aktivität zurückkommen. Hier laden Sie die Schüler\*innen ein, einen Kreis zu bilden und sich aus einer Tüte oder Schachtel einen kleinen Stein, Kristall oder anderen Gegenstand auszusuchen. Die Kinder denken an etwas, für das sie dankbar sind, und der Stein oder Gegenstand wird zum Symbol für diese Sache. Danach fügen sie den Gegenstand ihrer Ressourcensammlung hinzu.

#### Benötigtes Material

- ein kleiner Stein, Kristall oder anderer kleiner Gegenstand für jedes Kind,

- Ressourcensammlungen 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.
- Führen Sie die Schüler\*innen durch die folgende Übung.

### **Beispielskript**

- *„Das ist ein besonderer Schatz für eure Schatztruhe/Ressourcensammlung.*
- *Dieser Stein (oder Kristall oder...) kann euch daran erinnern, wie ihr in euch das Gefühl von Ruhe, Sicherheit und Frieden herstellen könnt. Wir nennen ihn einen Ressourcenstein, weil wir ihn benutzen, um uns an eine Ressource zu erinnern.*
- *Doch bevor der Stein das tun kann, müssen wir noch etwas Neues üben.*
- *Nehmt euch einen Moment Zeit an etwas zu denken, wofür ihr dankbar seid.*
- *Vielleicht ist das eine eurer persönlichen Ressourcen, vielleicht auch etwas Neues.*
- *Wir können für kleine Dinge dankbar sein, z.B. für jemanden, der uns anlächelt, oder für große Dinge wie wichtige Menschen in unserem Leben.*
- *Lasst uns ein wenig Zeit darauf verwenden, darüber nachzudenken, wofür wir dankbar sind: einen Ort, eine Person, einen Gegenstand oder etwas anderes.*

- *Es könnte eine erwachsene Person in deinem Leben sein, ein Haustier, ein Park, den du besonders gerne magst. Was auch immer es ist, nimm dir einen Moment Zeit, um es dir vor deinem inneren Auge vorzustellen.*
- *Drücke deinen Stein sanft, während du an diese besondere Sache denkst. Du kannst ihn auch zwischen den Fingern reiben.*
- *Nimm wahr, welche Empfindungen du im Körper empfindest, während du deinen Stein in der Hand hältst und an etwas denkst, wofür du dankbar bist.*
- *Jetzt erzählen wir der Reihe nach, 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 der Reihe nach erzählen, bis alle dran waren. Es ist wie immer in Ordnung, sich nicht zu äußern.

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

## ABSICHT

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

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu erden, und da sich für die einzelnen Schüler\*innen wahrscheinlich unterschiedliche Methoden besonders eignen, wird empfohlen, einige Aktivitäten dieser Lernerfahrung mehrmals zu wiederholen.

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

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

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTEN



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

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

## DAUER

30 Minuten

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

- „Nimm deine Ressourcensammlung hervor und schau, ob du gerne etwas aus ihrem Inhalt benutzen möchtest. Ich werde uns durch die Übung leiten, und am Ende werden wir uns austauschen.“
- Such dir eine deiner persönlichen Ressourcen aus, nimm sie in die Hand oder lege sie vor dich hin.
- Lass deine Augen darauf ruhen oder schließe die Augen und erspüre sie vorsichtig mit den Händen.
- Richte die Aufmerksamkeit eine Weile wirklich auf dein Objekt. (Pause) Versuche, dabei die Empfindungen im Körper wahrzunehmen. Vielleicht spürst du Wärme oder Kühle, vielleicht fühlst du dich leichter oder schwerer, vielleicht kribbelt etwas, vielleicht bemerkst du deine Atmung – sei einfach neugierig. Wenn du keine Empfindungen bemerkst, ist das in Ordnung: Nimm einfach wahr, dass du im Moment keine Empfindungen spürst. Du kannst weiterhin einfach dasitzen und dich an deinem Objekt freuen. (Warten Sie einige Sekunden – bzw. so lange, wie es Ihrem Empfinden nach der Gruppe möglich ist.)“

---

## 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 Körperkontakt mit Gegenständen und Oberflächen.
- Beim Sich Erden auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, kann entspannend wirken.
- Jeder Menschen verfügt über spezifische Techniken, sich zu erden, die für ihn am besten funktionieren.
- Zu üben sich zu erden, macht diesen Prozess mit der Zeit einfacher und effektiver.

## Anleitung

- Möglicherweise müssen Sie zuerst den Raum vorbereiten, damit sich die Kinder auf den Schreibtisch stützen bzw. an die Wand lehnen oder gegen sie drücken können.
- Verwenden Sie beim ersten Mal das folgende Skript, um die Lernenden durch das Sich Erden mit einer Haltung und Spüren und Verfolgen zu führen.
- Erklären Sie, dass Sie eine Fähigkeit lernen werden, die „Sich Erden“ genannt wird und die dem Körper helfen soll, das Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität zu vertiefen. (In dieser Hinsicht verhält es sich ebenso wie der Gebrauch von Ressourcen, doch anstatt sich eine Ressource zu vergegenwärtigen, geht es hier darum, den Körper zu bewegen, bis er eine besonders bequeme Position gefunden hat.)
- Leiten Sie Ihre Schüler\*innen durch verschiedene Positionen (stehen, sitzen, auf dem Schreibtisch abstützen, an die Wand lehnen, gegen die Wand drücken) und halten Sie bei jeder Haltung kurz inne, um den Kindern zu

ermöglichen, Empfindungen wahrzunehmen und zu verfolgen. Lassen Sie sie ihre Empfindungen mitteilen (falls sie welche bemerken).

- Lassen Sie die Kinder abschließend die Haltung oder Position einnehmen, die ihnen am liebsten ist; merken Sie an, dass sie solche Stellungen nutzen können, um sich zu beruhigen oder ihrem Körper zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen.

### **Tipps für den Unterricht**

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

### **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. *Erinnert euch daran: Unsere Ner-*

*vensysteme sind alle unterschiedlich, d. h. dass etwas, das für die eine angenehm ist, für den anderen unangenehm sein kann. Während wir hier so sitzen, achte auf die Empfindungen in deinem Körper, die durch das Sitzen entstehen. Du kannst gerne deine Art zu sitzen so verändern, dass es sich für dich angenehm anfühlt. Verfolgt nun eure Empfindungen, in dem ihr euch auf sie konzentriert. (Pause)*

- *Stellt euch nun hin. Steht so, wie es für euch am angenehmsten ist.*
- *Verfolgt, welche Körperempfindungen wir jetzt im Stehen wahrnehmen. Achtet darauf, was du innerlich empfindest. (Pause)*
- *Wer möchte etwas dazu sagen? (Erlauben Sie den Schüler\*innen, ihre Beobachtungen mitzuteilen.)*
- *Hebe die Hand, wenn du dich im Stehen wohler fühlst. Und nun hebe die Hand, wenn du dich im Sitzen wohler fühlst.*
- *Das ist interessant, nicht wahr? Unsere Empfindungen zu verfolgen, lässt uns erkennen, was sich für uns besser anfühlt. Und das ist für jeden von uns anders.*
- *Was wir hier tun, nennt man Sich Erden.*
- *Wir erden uns, um uns körperlich sicherer, stärker, geborgen oder zufriedener zu fühlen.*
- *Unser Nervensystem achtet stets auf die Haltung unseres Körpers und unseren Kontakt mit der Umgebung. Es spürt, in welcher Position wir uns befinden, und reagiert darauf. Je nachdem, wie wir stehen oder was wir berühren, kann es sich mehr oder weniger wohl fühlen.*

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 10 Minuten

#### Sich mithilfe eines Objekts erden\*

#### Übersicht

In dieser Aktivität können sich die Schüler\*innen aus einer Sammlung von Gegenständen einen aussuchen, der ihnen gefällt (Sie können die Sammlung selbst zusammenstellen oder die Kinder bitten, eigene Objekte mitzubringen); sie werden dann mehrere Objekte in der Hand

halten und darauf achten, welche Körperempfindungen dabei entstehen.

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

- Unser Nervensystem reagiert auf den Körperkontakt mit Gegenständen und Oberflächen.
- Beim Sich Erden auf angenehme oder neutrale Empfindungen im Körper zu achten, kann entspannend wirken.
- Jeder Menschen verfügt über spezifische Techniken, sich zu erden, die für ihn am besten funktionieren.
- Zu üben sich zu erden, macht diesen Prozess mit der Zeit einfacher und effektiver.

### **Benötigtes Material**

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

### **Anleitung**

Verwenden Sie beim ersten Mal das folgende Skript, um die Lernenden durch das Sich Erden mit einem Objekt und Tracking zu führen.

### **Tipps für den Unterricht**

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

diese Empfindungen dazu beitragen, dass wir uns entspannen.

- Achten Sie darauf, dass Ihre Sammlung sowohl verschiedene weiche und schmiegsame Objekte als auch einige härtere Dinge, z.B. Holzgegenstände oder Steine beinhaltet. Die Schüler\*innen können auch ihren 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 Gegenstände in die Hand nehmen oder berühren.*
- *Hier sind einige Gegenstände, die wir benutzen können, um uns zu erden. Ihr könnt euch etwas aussuchen, das ihr gern in die Hand nehmen möchtet.*
- *Setzt euch hin und haltet euren Gegenstand in der Hand. Ihr könnt ihn in die Hand nehmen oder auf euren Schoß legen.*
- *Wie fühlt es sich an?*
- *Kann jemand seinen Gegenstand mit Empfindungswörtern beschreiben? Wie fühlt er sich an?*
- *Lasst uns jetzt spüren und verfolgen: Haltet euren Gegenstand fest und achtet dabei auf die Empfindungen in eurem Körper.*
- *Lasst uns einen Moment schweigend die Empfindungen in unserem Körper wahrnehmen, während wir unser Objekt halten. (Pause)*

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

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

### Optional:

### NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

#### FÖRDERN 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 dem Sich-Erden dienen, ist auch hier wichtig, es mit Spüren und Verfolgen (Bewusstheit für die Empfindungen im Körper) zu kombinieren.

#### Beispielskript

- „Wir können uns erden, indem wir 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 sich erden.“

---

#### NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Wir haben einige Zeit damit verbracht uns auf verschiedene Weise zu erden und dabei die Empfindungen in unserem Körper wahrzunehmen. Welche war für dich die beste Art (Welche hat sich für dich angenehm oder neutral angefühlt)? Welche hat bei dir nicht funktioniert?“
- *Erinnert ihr euch an eine Empfindung, die ihr selbst gespürt habt oder von der jemand anders berichtet hat?*
- Was meinst du: Wann könntest du Erdung gebrauchen?“

## Die resiliente Zone

## ABSICHT

Ziel dieser Lernerfahrung ist es, die Schüler\*innen mithilfe von Geschichten und Diagrammen mit dem Konzept der resilienten Zone vertraut zu machen. 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 Tages umgehen und haben für unsere Reaktionen all unsere Kompetenz zur Verfügung. Stress kann uns aus unserem resilienten Bereich reißen und in unsere Hoch- oder Tief-Zone schubsen.

Stecken wir in der Hoch-Zone fest, sind wir ängstlich, aufgeregt, nervös, wütend, gestresst usw. Unser Körper ist dereguliert: Es fällt uns schwer, uns zu konzentrieren, neue Informationen aufzunehmen oder angemessene Entscheidungen zu treffen. Stecken wir in der Tief-Zone fest, sind wir müde, energielos, unmotiviert, schlapp und gleichgültig gegenüber Dingen, die wir normalerweise mögen.

\*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 um die drei Zonen darzustellen,
- ausreichend Kopien der zur Verfügung gestellten Geschichte, dass immer zwei oder drei Kinder sich eine teilen können,
- Bilder für Situationen für die Hoch-Zone und Tief-Zone,
- Für die optionale Übung zur Förderung nachhaltiger Erkenntnisse: eine weitere Geschichte, für die ein Diagramm erstellt werden kann.

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## PRÄSENTATION/DISKUSSION | 10 Minuten

### Die resiliente Zone

#### Übersicht

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

Diagramme zum Einsatz, die den Kindern das Verständnis erleichtern und die nächste Aktivität vorbereiten, in der die Klasse ein Kind („Jonas“) durch seinen Tag begleitet und dabei festhält, wie dieser seinen Körper und sein Nervensystem erfährt.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

- eine Tafel oder ein großer Papierbogen um die drei Zonen darzustellen,
- Bilder für Situationen für die Hoch-Zone und Tief-Zone.

#### Anleitung

- Erklären Sie, dass Sie gemeinsam eine Geschichte über ein Kind namens Jonas lesen und über dessen Tag sprechen werden. Bitten Sie die Kinder zu überlegen, wie Jonas sich fühlen mag, während er seinen Tag durchlebt. Erklären Sie, dass Sie dazu ein Diagramm verwenden werden, das verschiedene Zonen bzw. verschiedene Arten zeigt, wie Jonas sich in seinem Körper fühlen könnte.

- Zeigen Sie ein Diagramm der resilienten Zone oder zeichnen Sie ein Diagramm auf die Tafel oder ein großes Blatt Papier. Ihre Zeichnung sollte zwei horizontale Linien aufweisen, mit einer geschwungenen Wellenlinie, die sich dazwischen nach oben und unten bewegt.
- Erklären Sie, dass diese Zeichnung zeigt, wie unser Körper und speziell unser Nervensystem den Tag durchlaufen: mal aufgeregter oder gar verärgert, mal müde oder energiearm.
- Erklären Sie, dass die mittlere Zone die „resiliente Zone“ darstellt (oder auch „Okay-Zone“ „Wohlfühlzone“ bzw. eine andere Bezeichnung, die sich Ihre Klasse ausdenkt). Hierhin werden wir Jonas setzen, wenn sein Gefühlszustand im Regelbereich ist. Er könnte eine Vielzahl verschiedener Emotionen und Gefühle in dieser Zone erleben, doch sein Körper ist immer noch gesund, und er kann gute Entscheidungen treffen. Er kann „okay-traurig“ oder „okay-wütend“ sein und sich immer noch in seiner resilienten Zone/„Okay-Zone“ befinden.
- Sie können erklären, dass „resilient“ bedeutet, in der Lage zu sein, mit Schwierigkeiten umgehen und diese anzugehen. Ebenso bedeutet es auch die Fähigkeit, flexibel und geschmeidig zu reagieren, über innere Stärke, Standhaftigkeit oder Zähigkeit zu verfügen.
- Zeichnen Sie einen Blitz (oder ein anderes Symbol), um den Stressor oder Trigger darzustellen. Erklären Sie, dass manchmal Dinge geschehen, die Jonas ärgern oder ein Gefühl der Unsicherheit in ihm auslösen. Stoßen wir in der Geschichte auf ein derartiges Ereignis, können wir mit dem Blitzsymbol darauf hinweisen, dass Jonas in Stress geraten sein könnte. Vielleicht reißt ihn das Ereignis sogar aus seiner resilienten Zone. Geschieht das, bleibt er vielleicht in der hohen oder tiefen Zone stecken.
- Fügen Sie nun zwei Bilder hinzu, die ein Kind zeigen, das in der Hoch- bzw. Tief- Zone feststeckt, wie in der Grafik dargestellt. (Sie können auch die nachstehende Grafik ausdrucken und verwenden.)
- Fragen Sie Ihre Schüler\*innen, was das Kind in der oberen Zone ihrer Meinung nach fühlt – ist es wütend, aufgeregter, nervös, ängstlich? Wenn Jonas 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 Ihnen die Kinder nennen, und verwenden Sie dabei eine andere Farbe (z. B. rot) für Empfindungswörter. Wiederholen Sie dies anschließend für die untere Zone. Wie fühlt sich das Kind in der unteren Zone ihrer Meinung nach – traurig, müde, allein? Sollte Jonas in der unteren Zone feststecken, was mag er dann im Körper spüren? Notieren Sie die Wörter, die Ihnen die Kinder nennen, und verwenden Sie dabei eine andere Farbe für Empfindungswörter.
- Erzählen Sie nun Jonass Geschichte mithilfe des nachfolgenden Beispielskripts und halten Sie dabei immer wieder inne, um zu reflektieren, (a) was Jonas nach Ansicht der Schüler\*innen in seinem Körper wahrnehmen könnte, (b) an welcher Stelle des Diagramms

er sich befinden könnte und (c) was er tun könnte, um in die resiliente Zone zurückzukehren oder dort zu bleiben.

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

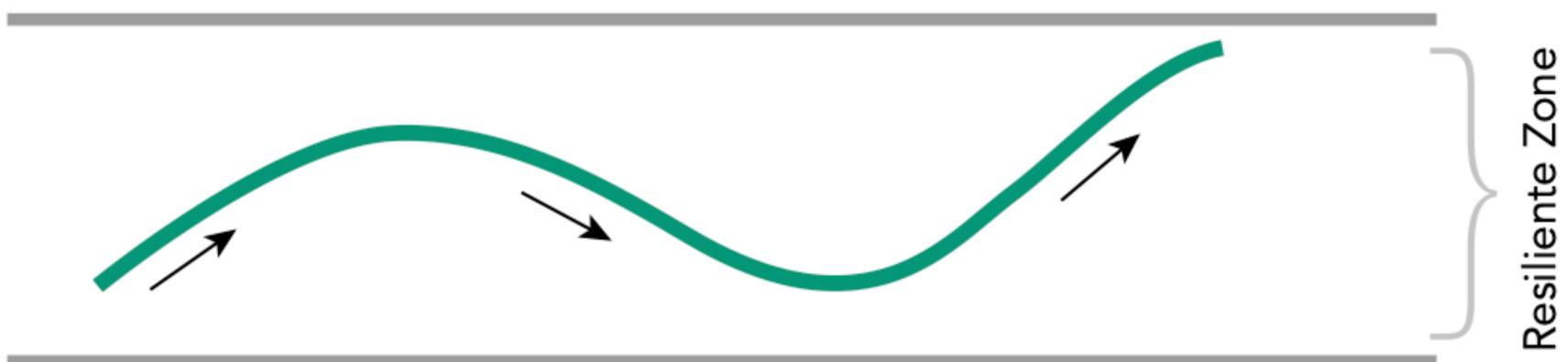
### Tipps für den Unterricht

- 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. Wir raten davon ab, den Kindern direkte Fragen zu stellen, wie z.B.: „Wie fühlst du dich, wenn du in deiner Hoch-Zone feststeckst? oder „Wie ist es, wenn wir in der Hoch-Zone feststecken?“ oder „Erinnerst du dich an eine Zeit, in der du nicht mehr aus deiner Hoch-Zone rauskamst?“ Dies könnte ungewollt dazu führen, dass ein Kind eine traumatische Rückblende (Flashback) erlebt oder das schlimmste Ereignis seines Lebens beschreibt. Desgleichen sollten Sie vermeiden, zur Vermittlung des Materials Szenarien nachzustellen, in denen die Schüler\*innen unmittelbar simulieren, in ihrer Hoch- oder Tief-Zone festzustecken, sondern stattdessen ein stellvertretendes Objekt oder ein Rollenspiel nutzen.

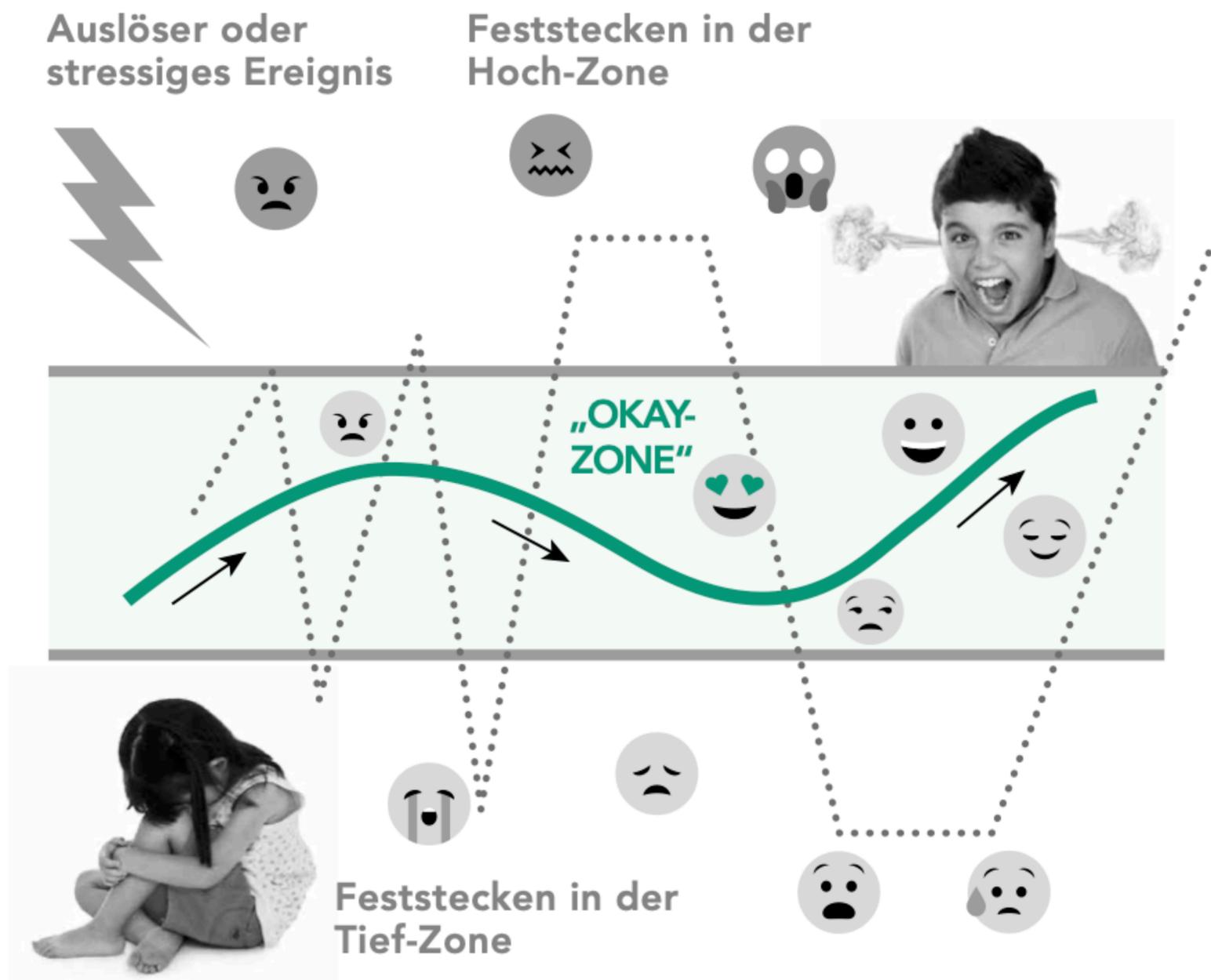
- Vielleicht hilft Ihnen das folgende Skript ein wenig, wenn Sie es diese Lernerfahrung das erste Mal in der Klasse anleiten.

## DIE RESILIENTE ZONE



(c) Trauma Resource Institute

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



### Beispielskript

- „Wir haben einiges über unseren Körper und insbesondere über unser Nervensystem gelernt.“
- Was haben wir über die Aufgaben unseres Nervensystems erfahren?
- Wir haben auf unsere Empfindungen geachtet. Und wir haben gelernt, wie wir uns mithilfe von des Gebrauchs von Ressourcen, Sich Erden und Soforthilfe-Strategien beruhigen können.
- Wir werden zusammen eine Geschichte über ein Kind namens Jonas lesen.
- Jonas ist im gleichen Alter wie die meisten von euch. Er geht auch in eine Schule wie die eure, und wir werden versuchen, das Nervensystem zu verstehen, indem wir darüber nachdenken, was er an einem Tag erlebt.
- Wir werden dazu zunächst ein Bild verwenden, um unser Nervensystem besser zu verstehen. Das Bild zeigt uns, wie sich Jonass Nervensystem im Laufe des Tages verhält.
- Dieser mittlere Teil wird ‚Resiliente Zone‘ (oder ‚Okay-Zone‘ oder ‚Wohlfühlzone‘) genannt. Sie heißt so, weil sich Jonass Körper hier in der Mitte resilient oder belastbar fühlt.
- Hat jemand schon dieses Wort – ‚resilient‘ – schon einmal gehört? Wer möchte raten,

was es bedeuten könnte? (Erlauben Sie den Schüler\*innen, sich zu Wort zu melden.)

- Resilient oder belastbar zu sein bedeutet, dass wir innerlich stark sind. Wir haben die Situation unter Kontrolle und können mit allen auftretenden Schwierigkeiten umgehen. Selbst von schwierigen Dingen lassen wir uns nicht unterkriegen und es gelingt uns, zu einem ausgeglichenen Zustand zurückzukehren.
- Auch in unserer resilienten Zone sind wir unter Umständen mit Schwierigkeiten konfrontiert, doch wir können mit ihnen umgehen, weil wir über innere Stärke verfügen. Wir sind nicht ‚mega-gestresst‘ oder ‚mega-beunruhigt‘, weil wir gelernt haben, wie wir unseren Körper und Geist in einen besseren Zustand versetzen, der uns dabei hilft, uns besser zu fühlen.
- Was meint ihr: Wie fühlt Jonas 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). Bewegt sich die Linie nach oben, bedeutet das, dass wir aufgeregter sind und viel Energie haben, bewegt sie sich nach unten, bedeutet das, dass wir schläfrig werden oder ein wenig energielos sind. Doch beides kann noch innerhalb unserer resilienten Zone geschehen.
- Doch dann passiert etwas, was uns Angst macht oder nicht gefällt (zeichnen Sie das Blitzsymbol oder zeigen Sie darauf), und das reißt uns aus unserer belastbaren Zone; unter Umständen bleiben wir in der oberen Zone stecken.

- Was glaubst du, wie sich dieser Junge fühlt, wenn er in seiner oberen Zone feststeckt? (Geben Sie den Jugendlichen Raum für Rückmeldungen.)
- Ja, viele von euch haben richtig bemerkt, wie es sich anfühlt, in der oberen Zone festzustecken – es gefällt ihm nicht. Manchmal hat er Angst und macht sich Sorgen. Manchmal ist er aber auch wütend und verärgert. Er hat die Dinge nicht unter Kontrolle und weiß nicht, was er tun wird. Er empfindet eine Menge Stress in der oberen Zone. Durch Stress gerät er manchmal auch in die untere Zone.
- Was glaubt ihr, wie sich das Mädchen fühlt, das in der unteren Zone festsitzt? (Bitten Sie die Jugendlichen um Antworten.)
- Ja, viele von euch haben richtig bemerkt, wie es sich anfühlt, in der unteren Zone zu stecken – dort fühlt sie sich beispielsweise energielos und traurig. Vielleicht hat sie einfach keine Lust. Sie hat keine Lust auf Spiele, die sie normalerweise mag. Sie hat einfach kein Interesse daran. Manchmal möchte sie einfach nur allein sein. Vielleicht fühlt sie sich einsam, selbst wenn andere Leute in der Nähe sind. Sie denkt, dass es sich nicht gut anfühlt, in der Tief-Zone festzustecken, und es geht ihr besser, wenn es ihr gelingt, in die Zone der Resilienz zurückzukommen.“

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

**FÖRDERN 1** | 12 Minuten

Jonass Tag

### Übersicht

Zweck dieser Aktivität ist es, Jonass Tag zu durchlaufen – einen typischen Tag im Leben

eines Kindes, das ungefähr im gleichen Alter ist wie Ihre Schüler\*innen.

Mit der Frage, wo sich Jonas auf dem Schaubild zur resilienten Zone befindet, während sie zusammen die Geschichte seines Tages lesen, beteiligen Sie die Gruppe am Prozess.

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

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

### **Benötigtes Material**

- Beispiel-Geschichte,
- Marker,
- Tafel oder großer Bogen Papier.

### **Anleitung**

- Die Stellen, an denen Sie eine Pause einlegen und die Kinder bitten können, Ihnen zu sagen, was Jonas wohl fühlen mag und wo er sich auf dem Schaubild befindet, sind mit Sternchen markiert. Fragen Sie: „Welche Empfindungen spürt Jonas eurer Meinung nach gerade in seinem Körper?“ Haben die Kinder das be-

antwortet, fragen Sie: „Wo befindet sich Jonas im Hinblick auf seine drei Zonen?“ Bitten Sie die Kinder, spezifisch zu sein: Befindet er sich in der resilienten Zone – steht er dort in der Mitte, im oberen Bereich oder im unteren Bereich? Oder wurde er aus seiner resilienten Zone gerissen? Wenn ja, steckt er dann in der oberen Zone fest, und wenn ja, wie weit oben? Zeichnen Sie den Antworten entsprechend eine wellenförmige Linie von links nach rechts, die den Verlauf von Jonass Tag nachzeichnet und darstellt, wo sich dieser im Diagramm befindet.

- Vielleicht haben die Schüler\*innen an manchen Stellen den Eindruck, dass ein stressiges Ereignis eingetreten ist, das Jonas 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 Jonas aus seiner elastischen Zone reißen, zeichnen Sie die Linie entsprechend, um das anzuzeigen. Oder laden Sie die Gruppe ein, Sie beim Zeichnen des Diagramms zu unterstützen.
- Wenn Sie bei einem Sternchen in der Geschichte innehalten, können Sie Ihre Schüler\*innen darüber hinaus bitten, Dinge zu empfehlen, mit deren Hilfe Jonas sich beruhigen oder besser fühlen könnte. Tut er diese Dinge, können die Kinder unter Umständen befinden, dass er in seine resiliente Zone zurückkehrt. Bitte beachten Sie, dass Sie nicht jedes Mal, wenn in der Geschichte ein Sternchen erscheint, innehalten müssen. Das sind nur Vorschläge für Momente, in denen Sie eine Pause einlegen und Rücksprache halten

können. Fragen Sie Ihre Gruppe nach Vorschlägen für andere Stellen für entsprechende Pausen und Austausch. Ihre Interaktion mit den Kindern wird wahrscheinlich einer eigenen Dynamik folgen, und je nachdem, wie sich die Gruppe an der Aktivität beteiligt, halten Sie unter Umständen häufiger oder auch weniger oft inne.

- Bitten Sie die Kinder am Ende, das gesamte Bild zu betrachten und zu sagen, was ihnen auffällt. Besprechen Sie abschließend folgende Idee: Könnte Jonas sich – wenn er sich seinen Tag anschaut und erkennt, wann stressige Dinge in der Regel auftreten – auf jene 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 ein Beispielskript zur Verfügung. Bevor Sie die Aktivität durchführen, sollten Sie dieses jedoch so verändern, dass es zu den typischen Erfahrungen Ihrer Schüler\*innen passt, damit diese Jonass 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 Protagonisten im Körper fühlen und wann sie sich wohl in ihrer resilienten Zone (oder außerhalb davon) befinden.)

- Alternativ können Sie die resiliente Zone auch mit Seilen oder Klebeband am Boden darstellen. Die Schüler\*innen können sich, während sie Jonass Geschichte zuhören, immer wenn Sie bei einem Sternchen angelangt sind, von Zone zu Zone bewegen.
- 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 JONAS

*„Jonas 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?\**

*Jonass Mutter kommt in sein Zimmer. „Jonas, du bist ja früh auf. Komm, putz dir die Zähne und zieh dich an.“ Sie öffnet seinen Schrank und fragt: „Soll ich dir deine Sachen rauslegen?“*

*„Nein, ich kann das selbst“, sagt Jonas\**

*„In Ordnung, sehr schön“, sagt seine Mutter.*

*Jonas kramt in seinem Schrank und durchsucht den Wäschehaufen, bis er seine Lieblingsjeans und sein liebstes T-Shirt findet. Die Jeans sind genau an den richtigen Stellen weich, und es gefällt ihm, wie er in dem T-Shirt aussieht. Dann sucht er seine Lieblingsturnschuhe und findet sie im Badezimmer. Er zieht sie an, betrachtet sich in dem großen Spiegel und denkt: „Ich sehe gut aus.“\**

Jonas putzt sich die Zähne und geht nach unten. Seine Mutter bereitet sein Frühstück zu. Es gibt Eier und Bratkartoffeln, seine Lieblingsspeise. ‚Super!‘ sagt er, während er sich an den Tisch setzt.\*

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

‚Jonas, du kommst zu spät‘, sagt seine Mutter. ‚Beeil dich und iss dein Frühstück auf. Hast du deine Schultasche?‘

‚Nein, sie ist oben‘, sagt Jonas kauend.

‚Geh und hol sie‘, sagt seine Mutter. ‚Und vergiss nicht, deine Hausaufgaben einzupacken.‘

‚Aber ich esse noch!‘ sagt Jonas. Sein Essen schmeckt ihm so gut!

‚Hol sie jetzt, sonst kommst du zu spät‘, sagt seine Mutter. ‚Los, geh schon.‘\*

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

Jonas kommt in die Schule und betritt sein Klassenzimmer. Die Lehrerin kommt herein und lässt die Schüler\*innen im Kreis sitzen.

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

Jonas 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. Jonas weiß, dass er bald an der Reihe ist.

‚Jetzt bist du dran, Jonas‘, sagt die Lehrerin und zeigt auf ihn.\*

‚Ich hab die Aufgaben nicht gemacht‘, sagte Jonas. ‚Es tut mir leid.‘

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

Jonas 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 Jonas begeistert, weil es sein Lieblingsessen gibt: Pizza!\*

Nach dem Mittagessen geht Jonas 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 Jonas.

Als er jedoch rüber geht, um mitzuspielen, sind dort mehrere größere Kinder, die ihn nicht mitspielen lassen. ‚Du kannst nicht mitspielen!‘ schreien sie. ‚Du taugst nichts!‘

Jonas 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 Jonass Freundin Theresa auf ihn zu.

„Hallo Jonas“, sagt sie, „wir spielen auch Fußball. Spielst du mit? Wir würden uns freuen, dich in unserem Team zu haben!“

„Echt?“ sagt Jonas. „Okay!“\*

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

Am Ende des Schultages geht Jonas 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 die weichen Kissen unter seinem Kopf fühlen sich wunderbar an.\*

(Ende)

---

## NACHBESPRECHUNG | 4 Minuten

- „Wer möchte einen Teil der Zeichnung zur resilienten Zone erklären?“
- Woran erkennen wir eurer Meinung nach, dass sich jemand in der oberen Zone befindet?
- Wie sieht es mit der unteren Zone aus?
- Wie könnten wir eurer Meinung nach mit anderen Worten erklären, was resilient bedeutet?

- Glaubt ihr, dass fast jeder irgendwann mal im oberen Bereich festsetzt? Und im unteren Bereich?
- Was habt ihr heute gelernt, an das ihr euch erinnern wollt, weil es eurer Ansicht nach einmal hilfreich sein könnte?“

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN 2 | 15 Minuten

Empfindungen und Zonen mithilfe von Geschichten benennen\*

#### Übersicht

Diese Aktivität bietet die Möglichkeit, anhand einer Geschichte in Kleingruppen zu üben, Empfindungen und Zonen wahrzunehmen und zu benennen. Wählen Sie eine Geschichte aus, die Ihre Klasse lesen soll – das könnte nahezu jede Geschichte sein, oder Sie schreiben selbst eine. Auch ein Teil einer Geschichte ist ausreichend, sie muss nur genug Material zum Erstellen eines Diagramms zur Verfügung stellen.

#### Beispielskript

- „Ihr werdet zu zweit oder zu dritt gemeinsam eine Geschichte lesen und die Erfahrungen einer Figur dieser Geschichte in Bezug auf die drei Zonen aufzeichnen.“
- Eure Gruppe wird gemeinsam ein Diagramm erstellen, so wie wir das vorhin zusammen in der großen Gruppe getan haben.
- Wenn ihr fertig seid, tauschen wir uns in der großen Gruppe aus.“

## Die resiliente Zone über Szenarien erkunden

## ABSICHT

Absicht dieser Lernerfahrung ist es, Lernerfahrung 5 „Die resiliente Zone durch Geschichten erkunden“ zu erweitern, indem sich die Schüler\*innen auf einer am Boden markierten Karte der drei Zonen bewegen, und zwar abhängig davon, wie sich die Figuren in bestimmten Szenarien ihrer Meinung nach fühlen. Dies hilft den Kindern, ihr Verständnis von Resilienz und dem Nervensystem nachhaltig zu verkörpern, während Sie nach wie

vor eine indirekte Vorgehensweise wahren: Anstatt zu fragen, wie es sich anfühlt, wenn sie selbst in der oberen oder unteren Zone feststecken, erforschen Sie dies über verschiedene Szenarien und deren Protagonist\*innen.

\*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.

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



## Selbstregulation

## BENÖTIGTES MATERIAL

- Bilder/Grafiken zur resilienten Zone und dem Nervensystem, die gut sichtbar aufgehängt werden,
- Beispielgeschichten,
- farbiges Klebeband, um die drei Zonen auf dem Boden zu markieren.

## DAUER

30 Minuten

## EINSTIMMUNG | 5 Minuten

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

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 20 Minuten

Die drei Zonen mithilfe von Szenarien erkunden\*

#### Übersicht

In dieser Aktivität stellen Sie verschiedene Szenarien vor, während die Schüler\*innen auf

einer Linie bzw. einem auf dem Boden markierten Diagramm der drei Zonen stehen und damit angeben, wo sich Ihrer Meinung nach die Protagonist\*innen der jeweiligen Szenarien in Bezug auf ihre Körper befinden. Sie berichten, wie es ist, sich in dieser Zone zu befinden. Anschließend werden sie Vorschläge machen, was die jeweilige Person tun könnte, um in die resiliente Zone zurückzukehren. Diejenigen, die in der oberen oder unteren Zone feststecken, führen die empfohlenen Praktiken aus und verändern ihren Standort, wenn sie merken, dass sie wieder in die elastische Zone zurückkommen. Diese Aktivität können Sie gut mehrmals wiederholen.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

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

#### Benötigtes Material

- Bilder zur resilienten Zone und dem Nervensystem, die gut sichtbar aufgehängt werden,
- Beispiel-Geschichten,
- Farbige Klebeband, um die drei Zonen auf dem Boden zu markieren.

## Anleitung

- Stellen Sie die drei Zonen visuell am Boden dar, indem Sie eine „Landkarte der Zonen“ fertigen. Sie können dazu einfach mit farbigem Klebeband zwei parallele Linien ziehen und damit drei Zonen kreieren. Die resiliente Zone ist der Raum zwischen den beiden Linien, die obere Zone ist der Bereich über der oberen Linie, die niedrige Zone befindet sich unterhalb der unteren Linie. Wenn Sie möchten, können Sie Zettel mit „hoch“, „resilient“ (oder „Wohlbefinden“) und „niedrig“ auf den Boden kleben.
- Wiederholen Sie die Bedeutung der Zonen und des Begriffs „resilient“. Falls Ihre Schüler\*innen die Bedeutung von „Resilienz“ noch nicht wirklich erfasst haben und es Ihrer Ansicht nach hilfreich wäre, können Sie das Wort an die Tafel oder auf einen großen Papierbogen schreiben und die Klasse bitten, Wörter zu nennen, die der Bedeutung von resilient entsprechen, und damit eine Wortsammlung erstellen.
- Bitten Sie nun zwei bis vier Freiwillige, sich entsprechend eines Szenarios, das Sie vorlesen, in die Zonenlandkarte zu stellen, während die anderen Kinder zuschauen. Lesen Sie ein Szenario aus den folgenden Beispielen vor (oder stellen Sie ein eigenes zusammen) und bitten Sie die Freiwilligen, sich dorthin zu begeben, wo sich die Figuren der Geschichte ihrer Ansicht nach befinden. Erinnern Sie die Kinder daran, dass die drei Zonen ein Kontinuum darstellen: Sie können sich beispielsweise innerhalb der resilienten Zone eher im oberen Bereich befinden (wenn sie zum Beispiel 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 zu äußern, warum sie den Ort gewählt haben, an dem sie stehen (die Kinder müssen sich nicht einig sein oder am selben Platz stehen), und zu berichten, was sie ihrer Ansicht nach im Körper empfinden könnten.
- Bitten Sie dann den Rest der Klasse (die Beobachtenden) um Vorschläge, was die Figuren tun könnten, um sich besser zu fühlen. Die Kinder sollten einige der durchgenommenen Fertigkeiten vorschlagen (Soforthilfe-Strategien, Gebrauch von Ressourcen, Sich Erden oder andere Aktivitäten). Fragen Sie die Freiwilligen (und die Beobachtenden, wenn Sie möchten), ob sie das, was vorgeschlagen wurde, praktizieren möchten. Wer möchte, kann nun die jeweilige Fertigkeit praktizieren. Fragen Sie anschließend, wie sich die Figuren wohl nun fühlen und ob die Kinder den Ort wechseln möchten, um zu beschreiben, wo sich die Person jetzt befindet.
- Wiederholen Sie den Ablauf mit einem neuen Szenario und neuen Freiwilligen.

## Tipps für den Unterricht

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

oder unteren Zone feststecken werden. Unser Nervensystem reagiert auf Gedanken und Phantasie, als wären sie real. Diese Übung verbindet Phantasie mit Realität, und es ist wichtig, sich als Lehrperson bewusst zu sein, dass das Nervensystem entsprechend aktiviert wird. Die Praktiken, die die Lernenden einsetzen, können ihnen helfen, ihren Körper im gegenwärtigen Moment zu regulieren.

- Durch das Üben dieser Fertigkeiten können Schüler\*innen ihre resilienten Zonen im Laufe der Zeit erweitern. Infolgedessen werden sie weniger leicht von Stressoren in die obere oder untere Zone befördert und es fällt ihnen leichter, in ihre resiliente Zone zurückzukehren, falls dies doch geschehen sollte.
- Sobald die Schüler\*innen den Prozess verstanden haben, kann es äußerst effektiv sein, mit Szenarien zu arbeiten, die sich tatsächlich in der Klasse oder zwischen einzelnen Kindern ereignet haben: Es befördert die Entwicklung zentraler Fertigkeiten wie Empathie, 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 Figuren zu ändern, damit sie besser zu Ihrer Klasse passen, oder Situationen zu wählen, die für Ihre Klasse besser geeignet sind. Achten Sie darauf, Namen zu wählen, die sich nicht mit den Namen Ihrer Schüler\*innen decken. Obwohl sich die Kinder im Diagramm so bewegen können sollten, wie es ihrem Empfinden entspricht, und

die Gründe dafür erläutern, finden Sie in Klammern einige Vorschläge für typische Antworten.

### Szenarien

- *„Stanley ist ein Schüler\*innenin eurem Alter, und er muss vor der ganzen Schule auftreten. (Wenn er Angst vor öffentlichen Auftritten hat, könnte er gestresst sein und in der oberen oder unteren Zone feststecken. Er könnte aufgeregt sein, sich dabei aber in der resilienten Zone befinden, weil er es mag, vor anderen Menschen zu sprechen.)*
- *Keiko liegt zu Hause im Bett. Sie kann nicht schlafen, denn morgen ist ihr Geburtstag und sie weiß, dass sie einige ganz tolle Geschenke bekommen wird. (Sie ist aufgeregt, aber nicht gestresst, und steckt daher wahrscheinlich nicht in der oberen Zone fest.)*
- *Jasmine gesellt sich zu ihren Freunden, um mit ihnen zu Mittag zu essen, aber keiner hat ihr einen Stuhl freigehalten; stattdessen haben sich alle so um den Tisch verteilt, dass kein Platz mehr für sie ist. Sie steht mit ihrem Tablett da, und kann sich nirgendwo hinsetzen... (Wahrscheinlich in der unteren Zone oder im unteren Teil der resilienten Zone steckengeblieben. Alternativ könnte sie wütend sein und in der oberen Zone oder im oberen Teil ihrer resilienten Zone feststecken.)*
- *Cameron kommt zur Schule. Sein Lehrer fragt nach seinen Hausaufgaben, doch er hat keine davon gemacht.*
- *Steven ist abends zu Hause. Er hört, wie sein älterer Bruder mit seiner Mutter streitet und sich beide anschreien.*

- Claire ist am Wochenende zu Hause bei ihren Eltern. Sie sagen: ‚Wir gehen heute Abend aus, und du wirst auf deine beiden Brüder aufpassen.‘ Es ist das erste Mal, dass sie abends ganz alleine auf ihre Brüder aufpassen wird.
- Aliyah ist mit ihren Eltern im Einkaufszentrum. Sie haben ihr erlaubt, eine Stunde lang alleine einkaufen zu gehen. Als sie am Treffpunkt eintrifft, sind ihre Eltern nicht zu sehen. Weitere 15 Minuten verstreichen, und ihre Eltern antworten auf keine ihrer Nachrichten. (Sie können auch fragen, wo sich die Eltern im Diagramm befinden, als sie merken, dass sie sich verspäten werden.)
- 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 ihrer Meinung befindet, und andere, wo sich Santiago wohl befindet.)“

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

---

### NACHBESPRECHUNG | 5 Minuten

- „Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um uns auf eine unserer Ressourcen zu besinnen. Du kannst eine aus deiner Ressourcensammlung nehmen, wenn du willst, und sie berühren oder in der Hand halten.
- Lasst uns für einen Moment auf unsere Ressource achten und alle Empfindungen wahrnehmen, die im Körper entstehen.
- Wenn du ein angenehmes oder neutrales Gefühl verspürst, bleib mit deiner Aufmerksamkeit ein paar Augenblicke dort. Wenn du ein unangenehmes Gefühl wahrnimmst, finde einen Ort im Körper, der sich besser anfühlt, und bleib dort.
- Was nimmst du wahr?
- Hast du heute etwas gelernt, an das du dich erinnern möchtest, weil es deiner Meinung nach irgendwann hilfreich sein könnte?“

# Wie sich Mitgefühl und Geborgenheit auf den Körper auswirken

## ABSICHT

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

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

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

## LERNZIELE

Schüler\*innen werden

- die Klassenvereinbarungen im Zusammenhang mit ihren Kenntnissen davon betrachten, wie der Körper Mitgefühl, Sicherheit und Glück erfährt;
- wie eine Deregulation des Nervensystems mit dem körperlicher Gesundheitszustand zusammenhängen.

## DAUER

30 Minuten

## PRIMÄRE KERNKOMPONENTE



### Zwischenmenschliches Gewahrsein

## BENÖTIGTES MATERIAL

- die Plakate zu den Klassenvereinbarungen und den Hilfsaktionen, die in Kapitel 1 zusammengestellt wurden,
- das Bild zur resilienten Zone,
- Bild des autonomen Nervensystems (wenn möglich – Sie finden eines im Einführungskapitel).

## EINSTIMMUNG | 4 Minuten

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

---

## PRÄSENTATION/DISKUSSION | 8 Minuten

### Zufriedenheit, Mitgefühl und der Körper

#### Übersicht

Absicht dieser Diskussion ist es, in Ihren Schüler\*innen ein Verständnis dafür zu wecken, dass sich das, was sie im Körper erleben, auf die all-

gemeine Gesundheit und Zufriedenheit auswirkt.

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Erfahren wir einen Mangel an Mitgefühl, kann das dazu führen, dass wir uns gestresst oder unsicher fühlen und dass wir aus unserer resilienten Zone geraten. Erfahren wir Freundlichkeit kann uns das dabei unterstützen uns sicher zu fühlen.
- Es ist gesund für unseren Körper weniger gestresst zu sein.
- Indem wir freundlich und respektvoll gegenüber anderen sind, unterstützen wir sie darin sich sicherer, glücklicher und gesünder zu fühlen.

#### Benötigtes Material

- Bild zur resilienten Zone,
- Bild zum Autonomen Nervensystem (wenn möglich – Sie finden eines im Einführungskapitel).

#### Anleitung

- Starten Sie mit einem Rückblick auf Empfindungen und die Information, die wir durch sie erhalten.
- Zeigen Sie den Lernenden erneut das Bild mit der resilienten Zone. Wiederholen Sie, was in unserem Körper passiert, wenn wir uns innerhalb bzw. außerhalb der resilienten Zone befinden. Sprechen Sie darüber, wie sich der Körper anfühlen könnte, wenn er sich in der Hoch-Zone und in der Tief-Zone befindet. Besprechen Sie Wege, die einem helfen den Körper in die resiliente Zone zurückzuführen.

- Nachdem Sie über die resiliente Zone gesprochen haben, nutzen Sie den Werkzeugkasten um Ressourcen zu erfahren.
- Zeigen Sie wenn möglich eine Abbildung des menschlichen Körpers, die das autonome Nervensystem (ANS) und/oder die inneren Organe darstellt.
- Erklären Sie das ANS und wie es auf Gefahr und Stress reagiert.
- Erörtern Sie, wie wir andere und ihre Zonen beeinflussen können und wie wir ihnen helfen können in ihre resiliente Zone zurückzukehren.

### Tipps für den Unterricht

- Unser Nervensystem ist so konzipiert, dass es uns am Leben erhält; entsprechend reagiert es auf das Gefühl von Bedrohung oder einer notwendigen Mobilisierung, indem es das sympathische Nervensystem aktiviert. Diese Stressreaktion setzt chemische Stoffe im Körper frei und erhöht Entzündungswerte, mit denen sich der Körper auf mögliche Gefahren vorbereitet. Kurzfristig ist das kein Problem, doch chronische Entzündungen und Stress schwächen unseren Körper allmählich und machen uns anfällig für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Erkrankungen.
- Das bedeutet, dass unser Körper gesünder ist und lernen, wachsen, sich entwickeln, sich ausruhen, verdauen, regenerieren und heilen kann, wenn wir uns sicher, ruhig und/oder zufrieden fühlen. Fühlen wir uns unsicher und unglücklich, schaltet unser Körper die Systeme ab, die uns erlauben, diese Dinge zu tun, und bereitet uns stattdessen auf Gefahr vor. Sobald wir das begreifen, werden wir erken-

nen, dass es äußerst bedeutsam ist, wie wir miteinander umgehen. Böswilliges oder gemeines Verhalten löst in unserem Gegenüber sehr wahrscheinlich Stress und ein Gefühl mangelnder Sicherheit aus; das ist ungesund für den Körper und trägt zu Krankheiten bei. Mitgefühl anderen gegenüber bewirkt das Gegenteil: hilft unseren Mitmenschen, sich sicher zu fühlen, und wirkt sich positiv auf ihre physische Gesundheit aus. Wir möchten selbst gesund und glücklich sein, daher wollen wir, dass andere uns mitfühlend begegnen und wir uns in ihrer Umgebung sicher fühlen. Es liegt daher nahe, unseren Mitmenschen 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.)*
- *Zeigen Sie den Schülern noch einmal das Bild zur resilienten Zone. Kann mir jemand sagen, wie sich der Körper anfühlen mag, wenn wir uns in der resilienten Zone befinden? Warum ist das so?*
- *Was meint ihr: Was passiert in unserem Körper, wenn wir uns in unserer resilienten Zone befinden? Denkt ihr, es ist gesund für unseren*

- Körper, sich in der resilienten Zone zu befinden? Warum bzw. warum nicht?
- Was meint ihr, was im Körper passiert, wenn wir oft in der oberen Zone stecken bleiben? Glaubt ihr, es ist gesund, wenn unser Körper dort feststeckt? Warum bzw. warum nicht?
  - Und wie ist das mit der unteren Zone? Warum?
  - Nimm dir einen Moment Zeit, um dir etwas aus deinem Werkzeugkasten anzusehen, an eine Ressource zu denken oder dich zu erden. Achte darauf, was in deinem Inneren passiert.
  - Zeigen Sie wenn möglich für den folgenden Abschnitt eine Abbildung des menschlichen Körpers, die das autonome Nervensystem und/oder die inneren Organe darstellt.
  - Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es für unseren Körper nicht gesund ist, wenn wir uns unsicher fühlen oder über einen langen Zeitraum in unseren oberen oder unteren Zonen festsitzen.
  - Wir sind gestresst, und unser Nervensystem setzt zahlreiche chemische Stoffe in unserem Körper frei, die uns krank machen können, wenn wir nicht vorsichtig sind.
  - Wozu brauchen wir unser Nervensystem? Es ist der Teil des Körperinneren, der unsere inneren Organe reguliert, beispielsweise unseren Magen, unser Herz, unsere Lungen. Es hilft uns, Dinge zu verdauen, wenn wir essen. Es hilft uns beim Schlafen und Ausruhen. Es hilft uns sogar zu wachsen, um größer und stärker zu werden.
  - Es sorgt dafür, dass unser Herz schlägt, unsere Lungen atmen und unser Blut fließt.
  - Das Nervensystem tut all diese Dinge. Wenn wir uns in der resilienten Zone/„Okay-Zone“ befinden, kann sich gut um all diese Dinge kümmern. Es schützt uns auch wirksam vor Keimen und Krankheiten.
  - Stecken wir jedoch in der oberen oder unteren Zone fest, hat unser Nervensystem Schwierigkeiten, diese Dinge zu tun. Es bereitet sich stattdessen auf Gefahren vor und hört auf, Dinge zu tun, die getan werden müssen, damit wir gesund bleiben.
  - Das ist okay, wenn eine reale Gefahr droht und wir schnell rennen oder umgehend reagieren müssen. Liegt jedoch keine wirkliche Gefahr vor, ist diese derartige Bereitschaft nicht nötig.
  - Wenn wir in der oberen oder unteren Zone feststecken, was passiert dann mit unserem Herzen? Mit unserer Atmung? Mit unserer Fähigkeit, Nahrung zu verdauen? Mit unserer Fähigkeit, uns auszuruhen?
  - Wenn wir unsere Nahrung nicht richtig verdauen oder uns nicht richtig ausruhen oder nicht richtig wachsen können, dann ist das ein Problem, nicht wahr?
  - Wenn wir nicht in Gefahr sind und unser Nervensystem nichts zu unserer Sicherheit unternehmen muss: In welcher Zone wollen wir uns dann befinden?
  - Wollen wir jemand anderen dazu bringen, sich unsicher zu fühlen, und ihn in seine obere oder untere Zone schubsen? Womit könnten wir jemanden in die obere oder untere Zone befördern? (Lassen Sie die Kinder erzählen.)
  - Was könnten wir tun, um jemandem zu helfen, in der resilienten Zone/„Okay-Zone“ zu

- *bleiben bzw. dorthin zurückzukehren, wenn sie dort herausrissen wurden?*  
(Lassen Sie die Kinder erzählen.)

---

## NACHHALTIGE ERKENNTNISSE

### FÖRDERN | 13+ Minuten

Die Klassenvereinbarungen zusammen mit „Tracking“ - Spüren und Verfolgen – darstellen

#### Übersicht

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

#### Zu erkundender Inhalt / Erkenntnisse

- Erfahren wir einen Mangel an Mitgefühl, kann das dazu führen, dass wir uns gestresst oder unsicher fühlen und dass wir aus unserer resilienten Zone geraten. Erfahren wir Freundlichkeit kann uns dabei unterstützen uns sicher zu fühlen.
- Es ist gesund für unseren Körper weniger gestresst zu sein.
- Indem wir freundlich und respektvoll gegenüber anderen sind, unterstützen wir sie darin sich sicherer, glücklicher und gesünder zu fühlen.

#### Benötigtes Material

- die Liste mit den Klassenvereinbarungen,
- die Liste mit Hilfen, die im Kapitel 1 erarbeitet wurden.

#### Anleitung

- Erklären Sie anhand der Klassenvereinbarungen und der in Kapitel 1 erstellten Hilfsaktio-

nen, dass sich die Kinder auf der Grundlage von Vereinbarungen, die befolgt oder gebrochen werden, Geschichten ausdenken und darstellen werden (und Sie das Ganze, wenn möglich, filmen werden). Achten Sie darauf, dass in den Geschichten ausschließlich erfundene Namen vorkommen, nicht die tatsächlichen Namen der Kinder Ihrer Klasse. Es kann eine probate Möglichkeit sein, wenn ein Kind so tut, als bräuchte es Hilfe, während ein oder zwei andere Kinder die „Notlage“ erkennen und es unterstützen.

- Haben sich die Kinder eine Geschichte ausgedacht, fragen Sie nach Freiwilligen, um diese nachspielen. Erklären Sie, dass sie beginnen, die Geschichte zu spielen, wenn Sie „Los!“ sagen, während alle anderen ruhig sind und zusehen. Sagen Sie „Zeitlupe!“, sollen sie ihre Handlungen verlangsamen und sich einen Moment Zeit nehmen, die Empfindungen im Körper wahrzunehmen (Spüren und Verfolgen). Optional könnten Sie auch zuerst die zuschauenden Schüler\*innen fragen, was die Figuren ihrer Meinung nach im Körper wahrnehmen und in welcher Zone sie sich befinden. Bei „Weiter!“ setzen die Kinder das Schauspiel fort. Bei „Ende!“ beenden sie die Vorführung.
- Wurde das Szenario durchgespielt, was unter Umständen nur eine Minute dauert, lassen Sie sowohl die Freiwilligen als auch diejenigen, die zugesehen haben, berichten, was sie gesehen und empfunden haben. Fragen Sie danach die Kinder, die zugesehen haben, welche Hilfsaktionen sie in der Situation unternehmen hätten.

- Falls Zeit bleibt, lassen Sie die Kinder sich eine weitere Geschichte ausdenken, wenn diese Nachbesprechung abgeschlossen ist.
- Falls Zeit bleibt, lassen Sie die Kinder, wenn die Nachbesprechung abgeschlossen ist, weitere Geschichten ausdenken.

### **Tipps für den Unterricht**

Sie können diese Reflexionspraxis mehrmals wiederholen, und dabei unterschiedliche Klassenvereinbarungen oder Aktivitäten betonen. Es ist möglich, aus realen Szenarien zu schöpfen, die in der Klasse stattgefunden haben. Überlegen Sie, in welchem Bezug diese zu den Klassenvereinbarungen stehen, leiten Sie die Schüler\*innen durch das Szenario und fordern Sie sie auf, auf ihre Empfindungen zu achten und Vorschläge zu äußern, welche Fertigkeiten oder Handlungen hilfreich sein könnten.

---

### **NACHBESPRECHUNG** | 5 Minuten

- *„Was habt ihr heute über unsere Klassenvereinbarungen erfahren?“*
- *Wie wirken sich unsere Klassenvereinbarungen auf unseren Körper aus?*
- *Ist Glück und Zufriedenheit etwas, das wir im Körper spüren? Woher wissen wir das? Was ist Mitgefühl?*
- *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 Mitgefühl erfahren oder geübt, auf das du vielleicht irgendwann noch einmal zurückkommen möchtest?“*

---

### **ERWEITERUNG: SCHREIBÜBUNG**

Wir haben gelernt, dass Mitgefühl dabei helfen kann, uns glücklich und sicher zu fühlen. Es ist wichtig, dass wir Mitgefühl als Grundlage unseres Alltags erfahren. Und es ist wichtig, dass wir freundlich mit anderen umgehen, denn damit unterstützen wir sie dabei, sich sicherer zu fühlen. Dies macht es für unsere Mitmenschen ein wenig leichter in ihrer resilienten Zone zu bleiben oder in sie zurückzukehren. Lasst uns in unseren SEE Learning Heften darüber nachdenken, wie wir ganz konkret dazu beitragen können, dass andere sich sicherer fühlen. Mit welchem Verhalten kannst du in der kommenden Woche versuchen, einem Freund/einer Freundin, der/die Hilfe braucht zu unterstützen.

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 Gewahrsein</b></p>	 <p><b>Mitgefühl für Andere</b></p>	 <p><b>Beziehungs- kompetenzen</b></p>
	SYSTEMISCH	 <p><b>Anerkennung von Interdependenz</b></p>	 <p><b>Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit</b></p>	 <p><b>Gemeinschafts- bezogenes &amp; globales Engagement</b></p>



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

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

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

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

ISBN 978-0-9992150-1-2

9 0000



9 780999 215012