



# HAND in HAND: Empowering teachers



Ein Schulungsprogramm zur Entwicklung von sozial-emotionalen Kompetenzen und Diversitätsbewusstsein bei Lehrer\*innen und anderem Schulpersonal

Das HAND:ET Programm ist als freizugängliches Tool verfügbar. Es wird empfohlen, es in Kombination mit einer zuvor absolvierten Schulung, die von einer der angeführten Partner\*inneneinrichtungen durchgeführt wurde, zu verwenden.

Für zusätzliche Informationen kannst du dich an die Vertreter\*innen der nationalen Teams wenden:

- Katinka Gøtzsche (Dänemark), katinkago@gmail.com
- Ana Kozina (Slowenien), ana.kozina@pei.si
- Helene Dahlström (Schweden), helene.dahlstrom@miun.se
- Jelena Matić Bojić (Kroatien), matic@idi.hr
- Lisa Paleczek (Österreich), lisa.paleczek@uni-graz.at
- Gina Tome (Portugal), ginatome@sapo.pt



Empowering Teachers across Europe to deal with Social, Emotional and Diversity related Career Challenges

**Autor\*innen:**

Katinka Gøtzsche, Heidi Berg, Danish Center for Mindfulness, Aarhus University, Helene Dahlström, Malin Norberg, Nina Eliasson, Magnus Oskarsson, Greta Wiklund Lind, Institutionen för utbildningsvetenskap, Mid Sweden University, (MIUN), Ana Kozina, Pedagoški inštitut / Educational Research Institute (ERI), Christina Oswald, Institute of Education Research and Teacher Education, University of Graz, (Uni Graz) Jelena Matić Bojić, Institute for Social research in Zagreb (ISRZ), Gina Tome, U Lisboa, University of Lisbon

2022

Mitwirkende Personen der Uni Graz an der deutschen Manualversion:

Yvonne Fasching, Valerie Fredericks, Lukas Riedner, Lisa Paleczek, Agnes Söllradl

[www.handinhand.si](http://www.handinhand.si)



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser\*innen wiedergibt und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

## Partner\*innen



**Inhalt**

<b>Vorgeschlagener Zeitplan für die Implementierung des HAND:ET Programms</b> .....	9
<b>Richtlinien für Trainer*innen</b> .....	10
Das HAND IN HAND Programm.....	10
Versionen.....	11
<b>Ziele des HAND:ET Programms</b> .....	12
<b>Verwendung des Handbuchs</b> .....	13
Vermittlung der Theorie.....	13
Bedeutung und Hintergrund der Übungen.....	13
Text des Tages.....	13
<b>Das Verhältnis zwischen Anpassung und Genauigkeit</b> .....	14
<b>Erwartungen an die Lehrkräfte</b> .....	15
<b>Anforderungen an die Trainer*innen</b> .....	16
<b>Empathischer Dialog</b> .....	17
Empathisches Zuhören.....	17
<b>Lehren ≠ Therapie</b> .....	18
<b>Anleitung einer Achtsamkeitsübung</b> .....	19
Möglichkeiten.....	19
Mit Unwohlsein umgehen.....	19
Nutze deine eigenen Empfindungen und Impulse für deine Anleitung.....	20
Mit Unterbrechungen umgehen.....	20
Sprache.....	20
<b>Richtlinien zur Durchführung von Übungen zum Thema Diversität</b> .....	21
<b>Tag 1</b> .....	23
Text des Tages.....	23
Ablauf der Einheit.....	24
Vorstellung der Trainer*innen und des Programms.....	25
<b>Übung. Im Hier und Jetzt ankommen</b> .....	28
Vorstellung der Lehrkräfte.....	31
<b>Übung. Auf der anderen Seite der Straße</b> .....	33
Theorie. Beziehungskompetenz.....	36
Theorie. Die fünf Dimensionen nach CASEL.....	40
Bewusstsein über sich selbst.....	41
Selbstmanagement.....	42
Selbstwertgefühl vs. Selbstbewusstsein.....	43
Persönliche Sprache.....	44
Soziale Kompetenz.....	45
Diversitätsbewusstsein.....	45
Beziehungskompetenz.....	45
Verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.....	46
<b>Übung. Empathisches Zuhören</b> .....	47
<b>Übung. Espresso</b> .....	50
Theorie. Diversitätsbewusstsein – eine Einführung.....	51
Intersektionalität.....	52
Normen und Privilegien.....	53
<b>Übung. Selbstreflexion über Diversitätsbewusstsein</b> .....	54
<b>Übung. Diversität in meiner Klasse</b> .....	55
<b>Übung. Bodyscan</b> .....	57



<b>Tag 2</b> .....	63
Text des Tages.....	63
Ablauf der Einheit.....	64
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	65
<b>Übung. Bodyscan</b> .....	70
Theorie. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.....	71
Die Gedanken wandern in die Vergangenheit und in die Zukunft.....	71
Die Bedeutsamkeit, im Moment präsent zu sein.....	73
Training. Fokussierte Aufmerksamkeit.....	73
Beziehungen.....	73
Lernen.....	74
<b>Film zu empathischer Neugier</b> .....	75
Theorie. Anderen mit empathischer Neugier begegnen.....	75
<b>Übung. Empathisches Zuhören 2</b> .....	77
<b>Übung. Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung</b> .....	79
<b>Übung. Sprünge vom Stuhl</b> .....	82
<b>Übung. Reflexion über meine Institution und meine Klasse</b> .....	84
<b>Übung. Was sind meine Werte?</b> .....	88
Theorie. Das Pentagon – eine Landkarte des menschlichen Wesens.....	90
Das 60:40-Konzept.....	92
<b>Übung. Folge der Hand</b> .....	93
<b>Übung. Ja, und...erzählt gemeinsam eine Geschichte</b> .....	95






<b>Online Meeting 1</b> .....	99
Ablauf der Einheit.....	99
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	99
<b>Übung. Bodyscan</b> .....	99
<b>Selbstreflexion. Journaling</b> .....	100
Teilen: Check-in.....	100
<b>Übung. Empathisches Zuhören 1</b> .....	100
Reflexion der Lehrkräfte.....	101





<b>Online Meeting 2</b> .....	103
Ablauf der Einheit.....	103
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	103
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	103
<b>Selbstreflexion. Journaling</b> .....	104
Teilen: Check-in.....	104
<b>Übung. Empathisches Zuhören 2</b> .....	104
Reflexion der Lehrkräfte.....	105



<b>Tag 3</b> .....	107
Text des Tages.....	107
Ablauf der Einheit.....	107
<b>Übung. Achtsame Bewegung im Sitzen</b> .....	108
<b>Übung. Jemand, der*die mir etwas bedeutet</b> .....	111
Teilen: Check-in.....	114
<b>Übung. 60:40 – Gehen und sehen</b> .....	114
<b>Übung. Eine freudige Situation</b> .....	117

<b>Theorie. Gute Erfahrungen benötigen Aufmerksamkeit</b> .....	122
Es ist schwerer, sich an gute Erfahrungen zu erinnern .....	122
Hippocampus und Amygdala .....	122
Zwei biologische Mechanismen .....	122
Drei gute Dinge .....	124
<b>Theorie. Durch das Praktizieren von Achtsamkeit verändert sich das Gehirn</b> .....	125
Physische Veränderungen im Gehirn .....	125
Emotionsregulation .....	126
<b>Übung. The walk of privilege</b> .....	127
Beispiel 1: Fragen an sich selbst/Erwachsene .....	129
Beispiel 2: Rollenkarten .....	130
<b>Theorie. Geschlecht und Gender als Diversitätsaspekte</b> .....	132
Geschlecht und Gender .....	132
Unterschiedliche Perspektiven auf Gender .....	132
Erwartungen, Normen und Macht .....	133
Geschlecht und Gender in der Gesellschaft .....	133
Geschlecht und Gender in der Klasse .....	134
Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können .....	135
<b>Übung. Shaping Gender</b> .....	136
<b>Übung. Normvorstellungen</b> .....	138
 <b>Online Meeting 3</b> .....	141
Ablauf der Einheit .....	141
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	141
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	141
<b>Selbstreflexion. Journaling</b> .....	142
Teilen: Check-in .....	142
<b>Übung. Eine freudige Situation</b> .....	142
Reflexion der Lehrkräfte .....	143
 <b>Online Meeting 4</b> .....	145
Ablauf der Einheit .....	145
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	145
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	145
<b>Selbstreflexion. Journaling</b> .....	146
Teilen: Check-in .....	146
<b>Übung. Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe</b> .....	146
Reflexion der Lehrkräfte .....	149
 <b>Tag 4</b> .....	151
Text des Tages .....	151
Ablauf der Einheit .....	152
<b>Übung. Achtsame Bewegung im Liegen</b> .....	153
<b>Übung. Bodyscan</b> .....	155
Teilen: Check-in .....	155
<b>Theorie. Beziehungskompetenz - Vom Gehorsam zur Verantwortung</b> .....	156

<b>Übung. Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe</b> .....	158
<b>Reflexion von Situationen, die mit Diversität zu tun haben</b> .....	162
<b>Übung. Umgekehrter Freeze-Tanz</b> .....	165
<b>Übung. Aus dem Gleichgewicht geraten</b> .....	167
<b>Übung. Eine stressige Situation</b> .....	169
<b>Theorie. Was ist Stress?</b> .....	172
Das autonome Nervensystem .....	172
Akuter Stress .....	172
Wie das Gehirn in einer stressigen Situation funktioniert .....	173
Wenn Stress zum Problem wird .....	174
Hippocampus .....	174
Amygdala .....	175
Die Macht der Gedanken .....	175
Die Geschichte der zwei Pfeile .....	176
Achtsamkeit und Stress .....	176
<b>Gruppenarbeit. Über Stress sprechen</b> .....	177
 <b>Online Meeting 5</b> .....	179
Ablauf der Einheit .....	179
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	179
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	179
<b>Selbstreflexion. Journaling</b> .....	180
Teilen: Check-in .....	180
<b>Übung. Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?</b> .....	180
Reflexion der Lehrkräfte .....	183
 <b>Tag 5</b> .....	185
Text des Tages .....	185
Ablauf der Einheit .....	186
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	186
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	187
Teilen: Check-in .....	187
<b>Theorie. Die Diversitätsaspekte der Ethnizität und des kulturellen Hintergrundes</b> .....	187
Ethnizität und kultureller Hintergrund in der Klasse .....	188
Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können .....	189
<b>Übung. Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht)</b> .....	189
<b>Übung. Sich einer anderen Kultur anpassen - Verhaltensweisen kennen</b> .....	191
<b>Theorie. Die Polyvagal-Theorie</b> .....	193
Polyvagal-Theorie .....	193
Die polyvagale Karte .....	193
Das soziale Nervensystem .....	194
Kampf oder Flucht .....	194
Erstarrung .....	195
Der Stress-Entspannungs-Zyklus .....	196
<b>Gruppenarbeit. Wie reagiere ich auf Stress?</b> .....	197
<b>Übung. Stressauslösende Übung</b> .....	198
<b>Übung. Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?</b> .....	200



<b>Tag 6</b> .....	205
<b>Text des Tages</b> .....	205
<b>Ablauf der Einheit</b> .....	206
<b>Übung. Achtsame Bewegung</b> .....	206
<b>Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen</b> .....	206
<b>Theorie. Der sozioökonomische Hintergrund als Diversitätsaspekt</b> .....	207
Sozioökonomischer Hintergrund in der Klasse .....	207
Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können .....	208
<b>Übung. Normkritische Analyse: Zeitungs- und Lehrbuchsuche</b> .....	209
<b>Wiederholungen</b> .....	213
60:40 Übungen .....	213
Umdenkübungen .....	213
Dialogübungen .....	213
<b>Reflexion. Was habe ich gelernt?</b> .....	214
<b>Zusatzmaterial</b> .....	215
<b>Extra 1. Unterschiedliche Geschwindigkeiten</b> .....	215
<b>Extra 2. Inklusion und Exklusion in der Klasse</b> .....	216
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	218
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	223

## Vorgeschlagener Zeitplan für die Implementierung des HAND:ET Programms

	HAND in HAND: ET System	
<b>Zeitplan: 2022/2023</b>	<b>Lehrkräfte</b>	<b>Schulleitung</b>
August/ September	<b>2 Tage vor Ort</b>	<b>1 Tag vor Ort</b>
Oktober	Online-Sitzung (2 h)	
November	Online-Sitzung (2 h)	
Dezember	<b>1 Tag vor Ort</b>	
Januar	Online-Sitzung (2 h)	Online-Sitzung (2 h)
Februar	Online-Sitzung (2 h)	
März	<b>1 Tag vor Ort</b>	<b>1 Tag vor Ort</b>
April	Online-Sitzung (2 h)	
Mai	<b>2 Tage vor Ort</b>	
Juni	Schulbezogene Fokusgruppe (vor Ort oder Online)	Schulbezogene Fokusgruppe (vor Ort oder Online)
Σ	6 Trainingstage + 5*Supervision/Monitoring	2 Trainingstage + 1*Supervision/Monitoring

# Richtlinien für Trainer\*innen

## Das HAND IN HAND Programm

### Hand in Hand Programm

Vor dir liegt das Programm HAND IN HAND: Lehrkräfte in ganz Europa im Umgang mit sozialen, emotionalen und diversitätsbedingten beruflichen Herausforderungen stärken (kurz HAND:ET), das für Lehrer\*innen und anderes Schulpersonal entwickelt wurde. Das HAND:ET Programm ist das wichtigste Ergebnis des Projekts HAND:ET.

Das Projekt begann im März 2021 und hat eine Laufzeit von drei Jahren (bis März 2024). HAND:ET stellt ein Pilotierungsprojekt auf politischer Ebene dar (im Rahmen des Erasmus+ Programms, Key Action 3), an dem elf Partner\*innen aus sieben Ländern mitwirken: Institut für Bildungsforschung (Slowenien), Mid Sweden Universität (Schweden), Aarhus Universität (Dänemark), Institut für Sozialforschung - Zagreb (Kroatien), Universität Graz (Österreich), Universität Lissabon (Portugal), Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation (Deutschland), Netzwerk der Zentren für Bildungspolitik (Kroatien), Ministerium für Wissenschaft und Bildung (MSE, Kroatien), Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Sport (MESS, Slowenien) und Bildungsdirektion Steiermark (Österreich).

Das Projekt legt den Fokus auf Lehrkräfte, indem es die Entwicklung ihrer sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie ihr Bewusstsein für Diversität fördert (hierfür wird das Akronym SEDA (Social and Emotional competencies and Diversity Awareness) verwendet). Ziel ist es, sie für die steigende Komplexität ihres beruflichen Alltags zu stärken und sie zu befähigen, flexibel mit neuen Herausforderungen umzugehen. Auch das Wohlbefinden der Lehrer\*innen wird in den Mittelpunkt gestellt, indem deutlich gemacht wird, wie die Förderung von SEDA-Kompetenzen zugleich die Selbstfürsorge der Lehrkräfte unterstützen kann. Darüber hinaus zielt das Projekt (durch die Bereitstellung von EU- und länderspezifischen Empfehlungen) darauf ab, einen Beitrag zur Entwicklung einer umfassenden EU-Lehrer\*innenpolitik zu leisten, um den aktuellen strukturellen Herausforderungen, die mit dem Lehrberuf verbunden sind, auf langfristige und evidenzbasierte Weise zu begegnen.

HAND:ET baut auf den Erkenntnissen und Erfahrungen aus dem Projekt HAND IN HAND: Sozial-emotionale Kompetenzen für eine tolerante und nicht-diskriminierende Gesellschaft – Eine schulweite Herangehensweise auf, das als eines der zehn wichtigsten EU-Projekte für Lehrkräfte und Schulen ausgezeichnet wurde.

Ziel des ersten Hand-in-Hand Projekts war es, die sozialen, emotionalen und interkulturellen Kompetenzen von Schüler\*innen und dem Schulpersonal zu fördern. Als Bezugsrahmen dienten hierfür das Konzept der Beziehungskompetenz und die fünf Dimensionen des CASEL-Modells: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen. Den Bezugsrahmen für die Entwicklung von interkultureller Kompetenz bildeten vor allem die Arbeiten von Blell und Doff (2014), Deardoff (2006) und Stier (2003).

Das aktuelle Projekt zielt darauf ab, die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Diversitätsbewusstsein bei Lehrer\*innen und anderem Schulpersonal zu fördern und zu verbessern. Der Bezugsrahmen, der im ersten Hand-in-Hand Projekt für die Entwicklung von sozial-emotionalen Kompetenzen und Beziehungskompetenz verwendet wurde, wird auch in diesem Projekt aufgegriffen. Manche Inhalte aus Materialien des Vorgängerprojektes kommen daher auch im aktuellen Manual vor.

Für eine detailliertere Beschreibung der Ziele und Inhalte des Vorgängerprojektes wird auf die Publikationen von Kozina (2020), Nielsen et al. (2019) und Jensen et al. (2020) verwiesen.

In diesem Manual wird der inhaltliche Schwerpunkt um Theorien und Konzepte zu Stressreaktionen, Achtsamkeit und Diversität mit besonderem Fokus auf Intersektionalität und den Diversitätsaspekten Geschlecht und Gender, sozioökonomischer, ethnischer sowie kultureller Hintergrund, erweitert.

Weitere Informationen zum Projekt HAND:ET sowie alle projektbezogenen Ergebnisse findest du auf der offiziellen Projekt-Webseite. Auch aktuelle Neuigkeiten, Veröffentlichungen und Materialien, die für das Projekt relevant sind und mit dem Thema der Stärkung von Lehrkräften zur Bewältigung von sozialen, emotionalen und diversitätsbedingten beruflichen Herausforderungen in Verbindung stehen, können dort eingesehen werden. Du kannst dich auch über die offizielle Facebook-Seite des Projekts über die neuesten Entwicklungen informieren oder unter [www.handinhand.si/de/](http://www.handinhand.si/de/).

### Versionen

Die Richtlinien zur Umsetzung des Programms liegen in zwei Versionen, einerseits für Lehrkräfte und andererseits für Schulleiter\*innen, vor. Für Lehrkräfte besteht das Programm aus insgesamt sechs Ganztagen (jeweils von 9:00 – 17:00), die in Präsenz stattfinden und fünf Online-Sitzungen, die zwischen den Präsenz-Einheiten abgehalten werden. Für Schulleiter\*innen besteht das Programm aus insgesamt zwei Ganztagen (jeweils von 9:00 – 17:00) und einer Online-Sitzung. Das Manual wurde für Trainer\*innen, die das HAND:ET Programm in den Schulen implementieren und zuvor ein Train-The-Trainers Programm absolviert haben, entwickelt und gestaltet.

## Ziele des HAND:ET Programms

Lehrkräfte erhalten durch das HAND:ET Programm folgende Möglichkeiten:

- Verbesserung und Entwicklung ihrer SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- Austausch und Diskussion von konkreten Beispielen, Ideen und Werkzeugen, die Lehrer\*innen im Umgang mit Diversität inspirieren und unterstützen,
- ein Verständnis für Macht, Privilegien und persönliche Vorurteile in der Gesellschaft und in der Schule entwickeln und diskutieren,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusst werden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.

## Verwendung des Handbuches

Dieses Programm wurde für Trainer\*innen erstellt, um Lehrer\*innen bei der Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen sowie bei der Stärkung des Diversitätsbewusstseins (kurz SEDA) zu unterstützen. Das Programm beinhaltet eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Dialogübungen, Übungen zum aktiven Zuhören, Übungen zur Entwicklung einer persönlichen Sprache, Diskussionen, Übungen zum Thema Diversität, Gruppenübungen, Übungen in Zweiergruppen und Einzelübungen.

Dieses Handbuch soll nicht als letzte Wahrheit angesehen werden, sondern eine Hilfestellung darstellen.

Die Beschreibungen zu den einzelnen Übungen und Theorieabschnitten beinhalten Vorschläge, wie diese umgesetzt und deren Ziele an Lehrkräfte vermittelt werden können.

### Vermittlung der Theorie

Die Theorieabschnitte sollen das Wissen und Verständnis der Trainer\*innen erweitern und beinhalten zahlreiche Hintergrundinformationen, wie deren Vermittlung an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden kann. PowerPoint-Foliensätze zu den einzelnen Trainingstagen und Online-Meetings stehen den Trainer\*innen auf der Projekt-Webseite zur Verfügung.

### Bedeutung und Hintergrund der Übungen

Jede Übung beinhaltet einen Absatz mit der Bezeichnung „Bedeutung und Hintergrund“. Der darin enthaltene Text ist für die Trainer\*innen und Teilnehmer\*innen bestimmt. Je nach Gruppe kann der\*die Trainer\*in entscheiden, worauf er\*sie besonderen Wert legt und wieviel Theoriebezug benötigt wird.

Du kannst den Hintergrund der Übung vor oder nach dieser erklären. Manchmal ist es notwendig, den Teilnehmer\*innen mitzuteilen, weshalb eine Übung von Bedeutung ist. Es kann aber auch sehr lehrreich sein, dies nicht zu tun und eine Übung einfach wirken zu lassen.

Als Trainer\*in fungierst du als Experte\*Expertin für dein Land und kannst die theoretischen Inputs und einzelnen Übungen flexibel auf die Gegebenheiten in deinem Land anpassen und gegebenenfalls auf andere Weise erklären.

### Text des Tages

Am Anfang der Beschreibung für jeden der sechs Präsenz-Trainingstage findest einen Verweis auf ein kleines Gedicht oder einen Textauszug aus einem Roman. Dieser Text ist ein poetischer, inspirierender Input. Der\*die Trainer\*in kann ihn den Teilnehmer\*innen vorlesen oder ihn weglassen.

## Das Verhältnis zwischen Anpassung und Genauigkeit

Im vorangegangenen Projekt wurde untersucht, was bei der Umsetzung von Programmen für sozial-emotionales und interkulturelles Lernen in Schulen wichtig ist (Nielsen et al., 2019).

Von den fünf Themen, die dabei herausgearbeitet wurden, bezog sich eines darauf, dass die Betonung interaktiver Elemente die Balance zwischen Anpassung und Genauigkeit erleichtert.

Es ist wichtig, eine Balance zwischen Anpassung und Genauigkeit zu finden. Einerseits sind Adaptierungen sowohl bei kulturübergreifender Arbeit, als auch in der Zusammenarbeit mit nationalen Lehrer\*innengruppen notwendig. Andererseits sollte in allen Ländern dasselbe Programm durchgeführt werden und dieses sollte wiedererkennbar sein. Daher sollten vor allem interaktive Bestandteile hervorgehoben werden. Einige der Übungen sind ersetzbar, andere nicht.

Anpassungen sollten jedenfalls auf den vorgestellten Übungen und theoretischen Inputs basieren. Die Beschreibungen zur Bedeutung und zum Hintergrund der einzelnen Übungen bilden hierbei einen guten Ausgangspunkt und können als Orientierungshilfe dienen

Ausgewählte theoretische Konzepte und Hintergrundinformationen sind auf sechs Trainingstage verteilt. Wenn du es für sinnvoll oder notwendig hältst, kannst du einen Teil der Theorie vorziehen oder auch zu einem späteren Zeitpunkt als im Handbuch vorgegeben behandeln.

Wenn du Übungen und die Theorie zu sozialen und emotionalen Kompetenzen adaptieren möchtest, sollten zumindest folgende Achtsamkeitsübungen durchgeführt werden: Bodyscan, Sitzmeditation und Achtsame Bewegung. Du kannst die Übungen je nach zur Verfügung stehender Zeit anpassen und solltest bei der Anleitung deine eigenen Worte wählen. Bei den Dialogübungen solltest du dich an der vorgegebenen Dialogstruktur orientieren. Obwohl die Dialoge inhaltlich angepasst werden können, ist es wichtig, sowohl angenehme als auch unangenehme Erfahrungen zu behandeln. Die kurzen Übungen, die als Eisbrecher dienen sollen, stellen Beispiele dar und können durch andere, ähnliche Übungen ersetzt werden.

Alle Übungen und theoretischen Sequenzen, die mit dem Thema Diversitätsbewusstsein in Verbindung stehen, sollten wiedergegeben werden. Du kannst diese jedoch auf den Kontext deines Landes anpassen. Wenn du z.B. manche Übungen für deine Teilnehmer\*innen als ungeeignet erachtest, kannst du diese adaptieren oder durch eine andere Übung mit ähnlichen Inhalten ersetzen. Du kannst auch Übungen zu Diversität vorziehen oder zu einem späteren Zeitpunkt als im Handbuch vorgegeben behandeln, wenn dies für deine Teilnehmer\*innengruppe angemessener scheint.

## Erwartungen an die Lehrkräfte

Einblicke und Erfahrungen aus dem vorherigen HAND IN HAND Projekt wurden in einem Literatur-Review zu *sozialen, emotionalen und interkulturellen Kompetenzen* sowie einer Monografie mit besonderem Fokus auf das Schulpersonal (Kozina, 2020; Nielsen et al., 2019) beschrieben und betonen die Bedeutung der Qualifizierung von Lehrer\*innen. Bei der Umsetzung von Programmen, die auf die Förderung sozialer, emotionaler und interkultureller Kompetenzen bei Schüler\*innen abzielen, soll daher ein stärkerer Fokus auf Ressourcen für die **professionelle Weiterbildung von Lehrkräften** gelegt werden. Lehrkräfte sollten ihre sozialen, emotionalen und interkulturellen Kompetenzen während ihrer Ausbildung entwickeln bzw. verbessern und diese im Anschluss gemeinsam mit ihren Schüler\*innen ausbauen. Programme, die in der Klasse umgesetzt werden, sollten daher auch den Lehrer\*innen die Möglichkeit bieten, ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu erweitern.

Laut Nielsen et al. (2019) ist es bei der Weiterbildung von Lehrkräften besonders bedeutsam, allgemeine pädagogische und beziehungsbezogene Kompetenzen, wie deren Engagement sowie positive Interaktionen mit deren Schüler\*innen zu fördern. So gilt z.B. die Schüler\*innen-Lehrer\*innen-Beziehung als beständiger Prädiktor für das berufliche Engagement der Lehrkräfte. Nielsen weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass spezifische Interventionen erforderlich sind, um Burnout entgegenzuwirken.

Bonde et al. (2022) betonen, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen die psychische Gesundheit von Lehrer\*innen verbessern, Burnout vorbeugen und auch deren Arbeitsleistung positiv beeinflussen können.

Dieses berufsbegleitende Programm stellt eine Weiterbildungsmöglichkeit für Lehrer\*innen dar und legt den Fokus auf deren Entwicklung sozialer und emotionaler sowie diversitätsbezogener Kompetenzen (SEDA).

Das Programm wurde nicht für Schüler\*innen entwickelt und die darin vorgestellten Übungen sind daher nicht dafür geeignet, von den Lehrer\*innen direkt in den Unterricht integriert zu werden.

Da die Lehrer\*innen dabei unterstützt werden, alternative Denk- und Handlungsweisen zu entwickeln und Werkzeuge kennenlernen, um der Komplexität und den Herausforderungen in ihrem Alltag zu begegnen, ist jedoch anzunehmen, dass auch die Schüler\*innen indirekt durch die verbesserten Kompetenzen der Lehrer\*innen beeinflusst werden.

Wir hoffen, dass dieses Programm den Lehrkräften als Inspiration dient und sie einige der Übungen, die sie im Training kennengelernt haben, in ihrem beruflichen Alltag anwenden können.



## Anforderungen an die Trainer\*innen

Dieses Handbuch wurde ursprünglich für Trainer\*innen geschrieben, die Teil des HAND:ET-Projekts waren und im Rahmen dessen für die Vermittlung des Programms geschult wurden. Es ist wichtig, dass die Trainer\*innen die trainierten Kernkompetenzen des Programms selbst bereits in einem gewissen Maß besitzen und eigene Erfahrung mit den Übungen gemacht haben. Unterrichten Sie nichts, was Sie nicht selbst gemacht haben oder mit dem Sie wenig Erfahrung haben.

Als Trainer\*in vermittelst du dein eigenes Verständnis von SEDA-Kompetenzen, welches durch deine bisherigen Erfahrungen und das im Rahmen des HAND:ET Projekts absolvierte Training beeinflusst wurde. Es ist wichtig, den Theorien, die im Rahmen des Programms vorgestellt werden, aufgeschlossen zu begegnen und für weitere persönliche Erfahrungen offen zu bleiben. Um einen Raum zu schaffen, der die Lehrkräfte dabei unterstützt, sich selbst auf eine neue Art und Weise zu erleben, musst du als Trainer\*in denselben Weg beschritten haben. Dies ermöglicht es dir, den Teilnehmer\*innen in ihren körperlichen und emotionalen Erfahrungen sowie auf einer mentalen Ebene zu begegnen.

Menschen neigen dazu, wegzulaufen, wenn die Dinge schwierig werden. Wenn du selbst keine Erfahrung damit hast, unangenehme Gefühle auszuhalten und damit verbundene Empfindungen zu erforschen und zu akzeptieren, wird es schwierig sein, die Teilnehmer\*innen dabei zu unterstützen, dasselbe zu tun.

Als HAND:ET-Trainer\*in ist es wichtig, dass du dem, was die Lehrer\*innen in die Gruppe einbringen, neugierig, offen und wertschätzend gegenüberstehst. Die Lehrkräfte werden sich vermutlich auf unterschiedliche Weise auf das Programm einlassen. Während einige sehr interessiert sein werden, zeigen sich andere möglicherweise weniger engagiert oder positiv. Du wirst vermutlich auf Unbehagen, Zweifel oder Skepsis stoßen und deine Art, das Training zu gestalten, könnte in Frage gestellt werden. Deine eigenen Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen, den Übungen zum 60:40-Konzept und deine Erfahrung, mit Unbehagen und Schwierigkeiten umzugehen, können dir in diesen Situationen helfen. Wenn du zu deiner Autorität als Mensch und Trainer\*in stehst, kannst du vermeiden, dass die Reaktionen der Teilnehmer\*innen zu einem Problem werden.

Es ist essentiell, dass du mit den Übungen, die du anleitest und durchführst, vertraut bist und aus eigener Erfahrung weißt, dass sie bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen können. Daher ist es empfehlenswert, die Achtsamkeitsübungen auch als Trainer\*in immer wieder selbst zu praktizieren und in verschiedenen Situationen mit Neugier, Freundlichkeit, Geduld und Mut zu erforschen, wie es sich anfühlt im gegenwärtigen Moment zu sein.

## Empathischer Dialog

Auf viele praktische Übungen folgt ein Dialog, bei dem die Lehrkräfte eingeladen sind, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Dabei ist es wichtig, dass dieser durch eine erforschende und neugierige Haltung der Gesprächspartner\*innen gekennzeichnet ist. Ein Dialog ist als Gespräch zu verstehen, bei dem zwei Menschen gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Es handelt sich um kein Interview oder im schlimmsten Fall ein Verhör. Der Fokus auf den Dialog und der Eifer, die „richtigen“ Fragen zu stellen, können die Tatsache überschatten, dass es dabei in erster Linie um die Fähigkeit, einfach zuzuhören, geht. Im Rahmen des Programms üben sich die Teilnehmer\*innen im empathischen Dialog miteinander. In dieser Hinsicht fungiert der\*die Trainer\*in als Vorbild, das zeigt, wie man Fragen stellt und zuhört. Du findest im Handbuch genaue Beschreibungen dazu, wie du Dialogübungen anleiten kannst.

### Empathisches Zuhören

In einem Roman des dänischen Autors Svend Åge Madsen heißt es: *„Keiner hat mehr Zeit zuzuhören. Wenn man nie dazu kommt, über sein Leben zu erzählen, bleibt es unübersichtlich und unverständlich“* (Madsen, 1988, S. 40, übersetzt von den Verfasserinnen).

Wenn die Teilnehmer\*innen nach einer Übung gefragt werden, wie es ihnen dabei ging, stellt das eine Einladung dar, einen Moment lang innezuhalten, die Empfindungen im Körper zu spüren und Gefühle sowie Gedanken, die gerade präsent sind, wahrzunehmen. Dabei kommt dem\*der Trainer\*in die Aufgabe zu, zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Teilnehmer\*innen dabei zu unterstützen, ihre Erfahrungen zu erkunden und bewusst wahrzunehmen. Zuhören ist in dieser Hinsicht von zentraler Bedeutung, um das Erleben der Lehrer\*innen verstehen und als Ausgangspunkt dafür nutzen zu können, weitere Fragen zu stellen. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in der Gesprächssituation präsent sind und mit Empathie zuhören, können wir relevante Elemente, die für unser Gegenüber wichtig sind, herausfiltern.

Es besteht oft die Annahme, dass Zuhören mit Schweigen und Höflichkeit zu tun hat und dadurch sämtliche Informationen aufgenommen werden können. So als würde man ein Mikrofon verwenden, das Gesagte aufzeichnen und im Anschluss vor- und zurückspulen können, was gesagt wurde. In Wirklichkeit gestaltet sich dies jedoch deutlich komplexer.

Unsere Ohren sind alles andere als passive Schallempfänger und selektieren mithilfe unserer Aufmerksamkeit ständig, was wahrgenommen wird. Was wir hören wird von unserem individuellen Sinnesapparat verarbeitet und auf Basis unserer persönlichen Erfahrungen, Biologie und unseres aktuellen Zustands zensiert und interpretiert. Als Trainer\*in ist es daher wichtig, die eigenen SEDA-Kompetenzen zu hinterfragen und sich Gedanken über die eigene Wahrnehmung der Realität zu machen. Möglicherweise fällt uns dadurch auf, dass wir oft zuhören, ohne uns dessen bewusst zu sein. In einem ersten Schritt geht es darum, zu erkennen, dass die eigene Wahrnehmung einem ständigen Selektionsprozess unterliegt. Wir können dieses Bewusstsein im Anschluss dazu nutzen, um unsere Ohren zu spitzen, zuzuhören und Fragen zu stellen, von denen die Teilnehmer\*innen profitieren.

In Anlehnung an das Konzept der Zone der proximalen Entwicklung, das durch den Entwicklungspsychologen L. Vygotsky begründet wurde, können wir uns vorstellen, dass beim empathischen Zuhören eine Bewegung von dem, was wir bereits wissen, zu dem, was wir möglicherweise noch in Erfahrung bringen können, stattfinden soll. Durch das Wiederholen des bereits Gesagten können wir einen Raum schaffen, der die Teilnehmer\*innen zum Nachdenken anregt und sie dabei unterstützt, mehr Klarheit zu erlangen.

## Lehren ≠ Therapie

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Lernprogramm und um keine Art von Therapie.

Beim explorativen Dialog liegt der Fokus immer auf den unmittelbaren Erfahrungen der Lehrkräfte mit ihrem Körper, ihren Gedanken und Gefühlen. Relevante Beispielfragen könnten lauten: Was hast du wahrgenommen? Was ist passiert? Wo kannst du es in deinem Körper spüren? Solche Fragen unterstützen die Teilnehmer\*innen dabei, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und Impulse sowie Empfindungen wahrzunehmen. Es geht darum, einen Moment mit den Sinnen zu erkunden und mentale, analytische Fähigkeiten außen vor zu lassen. Wenn ein\*e Teilnehmer\*in z.B. erzählt, woran er\*sie während einer Übung gedacht hat, kann der\*die Trainer\*in darauf hinweisen, dass er\*sie diese(n) Gedanken einfach als solche(n) wahrnehmen könnte, ohne sich auf deren(dessen) Inhalt zu konzentrieren.

Es ist nicht Zweck dieses Programms, gezielte Fragen zu einzelnen Begebenheiten und deren Inhalt zu stellen oder zu analysieren, weshalb die Teilnehmer\*innen etwas auf eine bestimmte Weise empfinden oder schwierig finden. Vielmehr geht es darum, mit den Teilnehmer\*innen und dem, was sie von sich mitteilen möchten, respektvoll und behutsam umzugehen. Du kannst die Teilnehmer\*innen darauf hinweisen, nur das mitzuteilen, was sie von sich preisgeben möchten. Zugleich sollte ein offener, wertfreier Raum geschaffen werden, der dazu einlädt, über alles Mögliche zu sprechen. Dies gilt auch dann, wenn jemand etwas Persönliches und Verletzliches mitteilen möchte.

Es bietet sich manchmal an, Fragen zu stellen, die sich auf die gesamte Gruppe beziehen (z.B. „Wie viele von euch nehmen heute wahr, dass sie müde sind?“), da diese direkt in der Gruppe beantwortet werden können, indem die Teilnehmer\*innen z.B. die Hand heben.

## Anleitung einer Achtsamkeitsübung

Die Achtsamkeitsübungen, die der\*die Trainer\*in anleitet, sollte er\*sie auch selbst praktizieren

Da deine eigenen Erfahrungen die Grundlage deiner Anleitung darstellen, ist es wichtig, dass du die Übungen selbst durchführst, während du die Lehrkräfte anleitest. Du musst dabei nicht daran denken, etwas Bestimmtes zu sagen oder ausgewählte Wörter aus dem Handbuch zu verwenden, sondern kannst das, was du gerade selbst wahrnimmst, in Worte fassen (z.B. was du spürst, wenn du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße lenkst). Du kannst dadurch mit deinen eigenen Gefühlen in Kontakt treten, dir deiner Reaktionen bewusstwerden und den Grad deiner Aufmerksamkeit erkunden. Deine eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen helfen dir dabei, deine Anleitung an die Gruppe anzupassen.

### Möglichkeiten

Manche Menschen empfinden es als zu intim ihre Aufmerksamkeit auf den Atem oder auf bestimmte Bereiche des Körpers zu richten. Daher solltest du bei der Anleitung einer Achtsamkeitsübung immer Alternativen anbieten, indem du die Teilnehmer\*innen z.B. darauf hinweist, dass es auch möglich ist, die Aufmerksamkeit auf den Füßen ruhen zu lassen oder auf den Kontakt des Körpers mit dem Stuhl zu lenken, auf die Geräusche innerhalb und außerhalb des Raumes zu achten oder einfach nur still zu sitzen und aus dem Fenster zu sehen.

Für das Gefühl der psychologischen Sicherheit ist es wichtig, dass du die Lehrer\*innen bei deiner Anleitung darauf hinweist, dass sie ihre Aufmerksamkeit kontrollieren und gezielt lenken können, indem sie einen Ankerpunkt wählen, zu dem sie immer wieder zurückkehren können.

### Mit Unwohlsein umgehen

Wie du vielleicht aus eigener Erfahrung weißt, kann es manchmal ziemlich unangenehm sein, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Es werden dir vermutlich Lehrkräfte begegnen, die sich während einer Achtsamkeitsübung unwohl, unruhig, gelangweilt oder überwältigt fühlen. Du kannst die Lehrer\*innen in solchen Fällen unterstützen, indem du ihnen konkrete Anweisungen dazu gibst, wie sie damit umgehen können, wenn sie etwas als zu unangenehm empfinden.

Hierbei ist es wichtig, Wahlmöglichkeiten anzubieten, indem du ihnen z.B. vorschlägst, den Körper ein wenig zu bewegen, die Sitzposition zu ändern, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, das außerhalb des Körpers liegt (z.B. Klänge, Geräusche) oder die Augen zu öffnen und aus dem Fenster zu sehen.

Manchen Lehrkräften hilft es auch, zu wissen, dass es nicht falsch ist, sich unwohl zu fühlen und sie damit nicht alleine sind. Es ist empfehlenswert, immer wieder zu betonen, dass es bei einer Achtsamkeitsübung nicht darum geht, sich gut, entspannt oder glücklich zu fühlen, sondern sich dessen bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment präsent ist (dazu zählen sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle). Wenn deine Anleitung auf deiner eigenen Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen beruht, fällt es dir leichter, auch unterschiedliche Erfahrungen der Teilnehmer\*innen miteinzubeziehen. Als Trainer\*in ist es essentiell, den Lehrer\*innen mit Verständnis und einer fürsorglichen, respektvollen sowie freundlichen Haltung zu begegnen und einen Raum zu schaffen, in dem jegliche Erfahrungen willkommen sind.

Es ist nicht deine Aufgabe als Trainer\*in, den Teilnehmer\*innen zu helfen, indem du ihre Probleme löst. Erinnere dich daran, dass sie bereits alle Ressourcen, die sie benötigen, in sich tragen. Sie verfügen über einen Atem und wenn sie lernen, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern, können sie die Weisheit ihres Körpers und Verstandes nutzen, um verschiedene Empfindungen und Emotionen zu kontrollieren und achtsamer im Moment präsent zu sein. Achtsame Bewegungen oder Bodyscans können dabei helfen Verspannungen zu lösen, Kraft zu tanken, die Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu stärken und mehr geistige Klarheit zu erhalten. In erster Linie stellen Achtsamkeitsübungen jedoch Möglichkeiten dar, um dem gegenwärtigen Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken, ohne zu urteilen oder sich zu wünschen, dass etwas anders ist, als es gerade ist.

#### **Nutze deine eigenen Empfindungen und Impulse für deine Anleitung**

Wenn du eine Achtsamkeitsübung anleitest, ist es empfehlenswert, die Augen offen zu lassen oder sie hin und wieder zu öffnen. Auf diese Weise kannst du die Anleitung besser an die Gruppe der Lehrer\*innen anpassen. Achte darauf, dass du dich im Raum in einer Position befindest, in der du alle Teilnehmer\*innen im Blickfeld hast.

Wenn dir auffällt, dass manche Lehrkräfte Schwierigkeiten damit haben, still zu sitzen, kannst du das in deine Anleitung einbeziehen, indem du z.B. sagst: „Es ist ganz normal, dass wir beim Sitzen mit unserer inneren Unruhe konfrontiert werden. Du kannst versuchen, die Unruhe zu erforschen. Wie spürst du sie und woran merkst du, dass du unruhig bist?“ Wenn du eine Lehrkraft siehst, die sehr angespannt wirkt, kannst du sagen: „Versuche zu spüren, ob dein Gesicht oder dein Nacken angespannt ist. Wie spürst du das? Ändert es sich oder bleibt es gleich?“

#### **Mit Unterbrechungen umgehen**

Während einer Übung wird es vermutlich zu Unterbrechungen, die durch die Lehrer\*innen oder die Umgebung verursacht werden, kommen. Anstatt diese Störungen als unerwünschte Vorfälle oder Verhaltensweisen zu betrachten, kannst du sie begrüßen und Bezug darauf nehmen, indem du darauf hinweist, dass es sich dabei um Phänomene handelt, die wahrgenommen werden können. Du kannst die Teilnehmer\*innen im Anschluss dazu einladen, wissbegierig und neugierig zu beobachten, inwiefern Ablenkungen ihre Aufmerksamkeit beeinflussen.

#### **Sprache**

Wenn du eine Übung anleitest, ist es wichtig, authentisch zu sein und den Teilnehmer\*innen als die Person zu begegnen, die du bereits bist. Du musst dich nicht bemühen als eine bestimmte Art von Achtsamkeitslehrer\*in aufzutreten. Du kannst bei der Anleitung deine natürliche Stimme und deine gewohnte Sprache verwenden. Deine Sprache sollte freundlich und einladend und nicht befehlend sein. In dieser Hinsicht ist es sinnvoll, die Verwendung des Imperativs zu vermeiden, Anweisungen als Einladungen zu formulieren und Wahlmöglichkeiten anzubieten.

Verwende eine möglichst sinnliche Sprache und lade die Lehrer\*innen dazu ein, vom Denkmodus in den Sinnesmodus zu wechseln.

Durch die Verwendung von Wörtern, die sich auf das, was im Körper wahrgenommen werden kann, beziehen, unterstützt du die Teilnehmer\*innen dabei, ihre körperlichen Empfindungen zu erkunden. Dies können Wörter sein wie: Kribbeln, Jucken, Kitzeln, Stechen, schmerzhaft, kalt, warm etc.,

Die Anweisungen und Anleitungen sind relativ kurz und einfach gehalten. Versuche das Tempo und die Intonation zu variieren, damit die Anleitung lebendig bleibt und denke daran, ausreichend Pausen zu machen.

## Richtlinien zur Durchführung von Übungen zum Thema Diversität

---

Der Umgang mit Diversität ist als Prozess zu verstehen. Wenn man sich für mehr Vielfalt in der eigenen Schule und der Klasse einsetzen möchte, ist damit ein Veränderungsprozess auf organisatorischer und individueller Ebene verbunden. Man begibt sich damit auf eine Reise, die zugleich Spaß machen und schwierig sein kann. Es geht darum, interne Machtstrukturen und Systeme sichtbar zu machen sowie zu verändern und auch die eigenen Werte, Vorurteile und Verhaltensweisen zu reflektieren. Diese Reise wird dir als Trainer\*in und den Teilnehmer\*innen hoffentlich die Vorteile einer Gesellschaft bewusst machen, in der alle Menschen gleichwertig sind und in der das Wissen und die Erfahrung jedes\*er Einzelnen, ohne Rücksicht auf Faktoren wie Aussehen, Herkunft oder Alter, genutzt werden kann

Die Übungen wurden detailliert beschrieben, damit du diese gut durchführen kannst. Du kannst sie zwar alleine anleiten, es wird jedoch empfohlen, dies gemeinsam mit einem\*einer Kollegen\*Kollegin zu tun. Denke daran, die Teilnehmer\*innen dort abzuholen, wo sie gerade stehen und vertraue dem Prozess und darauf, dass die Lösungen in der Gruppe gefunden werden. Du kannst gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen Spielregeln aufstellen, um die Beteiligung und Sicherheit in der Gruppe zu erhöhen. Es ist wichtig, dass du als Trainer\*in weißt, was dich „triggert“ und aus dem Konzept bringt. Gibt es z.B. Fragen, die dich dazu veranlassen, eine Debatte zu beginnen, anstatt einen Dialog zu führen? Überlege dir im Vorfeld, wie du mit solchen Situationen umgehen möchtest.

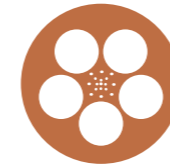
Wenn du eine Übung anleitest, solltest du auch über Macht- und Herrschaftsstrukturen in der Gruppe nachdenken. Gibt es Machtverhältnisse in der Gruppe, welche die Teilnehmer\*innen beeinflussen? Was darf in der Gruppe gedacht bzw. gesagt werden und was nicht? Wer hat das Recht etwas zu sagen? Auf wen hören die Teilnehmer\*innen und auf wen hören sie nicht? Bedenke, dass du auf Widerstand stoßen kannst, wenn du das Machtgefüge in der Gruppe durchbrichst und achte dennoch darauf, dass jede\*r zu Wort kommt und die eigene Meinung äußern kann. Du kannst die Teilnehmer\*innen dazu ermutigen, ihre Meinung mitzuteilen, indem du z.B. fragst: „Wie denkst du gerade darüber?“ Versuche ein Klima zu schaffen, das die Teilnehmer\*innen dazu anregt, Veränderungen zu wagen. Als Trainer\*in solltest du eine Führungsrolle übernehmen und dafür sorgen, dass jede\*r Teilnehmer\*in den Raum, der ihm\*ihre zusteht, erhält. Vermeide es, jemanden zu bevorzugen und sei dir darüber bewusst, dass die meisten Menschen dazu neigen, Jungen und Männern mehr Zeit und Raum als Mädchen und Frauen zu geben.



# Tag 1

Text des Tages

---

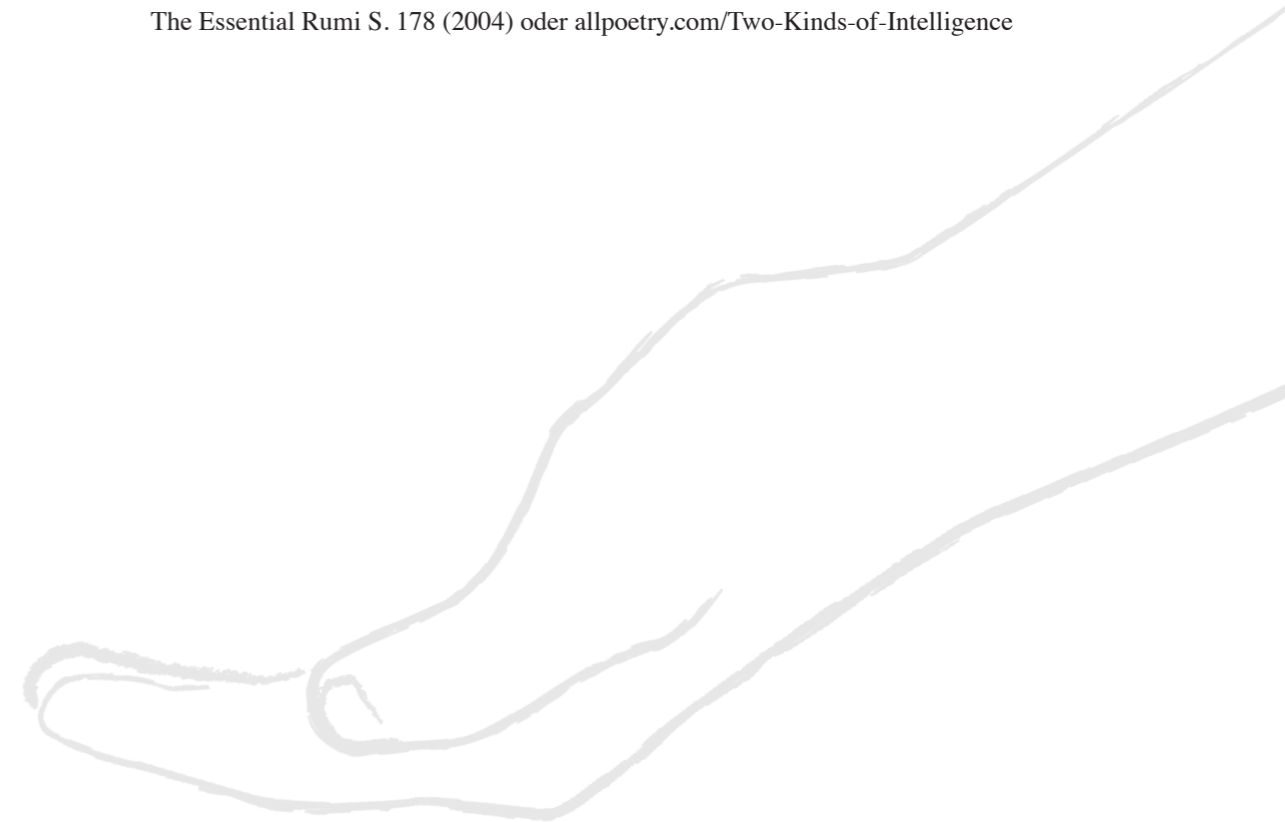


## Two kinds of intelligence

Jalal al-Din Rumi

Übersetzt von Coleman Barks.

The Essential Rumi S. 178 (2004) oder [allpoetry.com/Two-Kinds-of-Intelligence](http://allpoetry.com/Two-Kinds-of-Intelligence)





### Ablauf der Einheit

Dieser Zeitrahmen soll als Orientierung dienen. Es wird empfohlen, zwei kürzere Pausen und eine längere Mittagspause einzuplanen.

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
20 min	Vorstellung der Trainer*innen und des Programms
10 min	Übung. Im Hier und Jetzt ankommen
30 min	Vorstellung der Lehrkräfte
20 min	Übung. Auf der anderen Seite der Straße
60 min	Theorie. Beziehungskompetenz in Verbindung mit den fünf Dimensionen nach CASEL und einem Übergang zu Diversitätsbewusstsein
30 min	Übung. Empathisches Zuhören
	Mittagspause
5 min	Übung. Espresso
30 min	Theorie. Diversitätsbewusstsein – eine Einführung
30 min	Übung. Selbstreflexion über Diversitätsbewusstsein
40 min	Übung. Diversität in meiner Klasse
15-20 min	Übung. Bodyscan

### Vorstellung der Trainer\*innen und des Programms

Der folgende Text ist ein Vorschlag, wie in das Programm eingeführt werden kann. Den Ausgangspunkt stellt eine Situation aus dem Arbeitsalltag einer Lehrkraft dar, um zu erklären, was der Fokus und die Ziele des Programms sind. Der\*Die Trainer\*in kann dieses Beispiel verwenden oder nicht verwenden oder es durch ein anderes Beispiel ersetzen.

Das Klassenzimmer ist ein komplexes Gebilde, in dem so viele Dinge vor sich gehen. Eine Lehrerin beschrieb einmal eine Situation aus ihrer Klasse. Dieses Beispiel entspricht möglicherweise nicht der Norm, es macht jedoch deutlich, wie viele unterschiedliche Perspektiven in einem Klassenzimmer gleichzeitig präsent sein können.

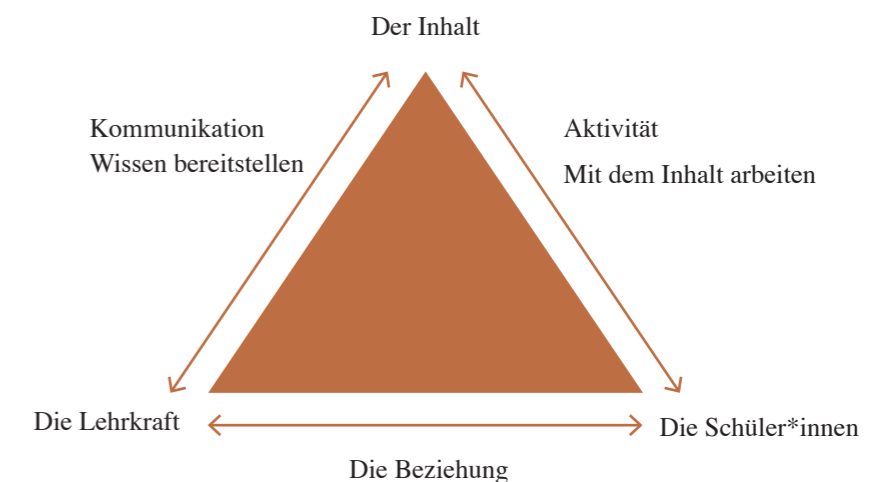
### Beispielsituation

Die Lehrerin war dabei, etwas zu unterrichten, mit dem sie nicht sehr vertraut war. Daher hatte sie sich sehr gut vorbereitet und sich sehr viel Zeit für diese Unterrichtsstunde, in der sie den Kindern etwas Neues beibringen sollte, genommen. Sie hatte sich sowohl auf den Inhalt als auch auf die didaktische Umsetzung dessen vorbereitet.

Der Unterricht begann, aber es waren nicht alle Kinder anwesend. Einer der Buben hatte in der Pause zwischen der vorherigen und dieser Stunde etwas angestellt und der Hausmeister hatte ihn deswegen beauftragt, aufzuräumen. Ein anderer Schüler hatte an diesem Tag eine Prüfung und ein paar Mädchen waren deswegen ziemlich aufgeregt. 10 Minuten später kam der vermisste Bub ins Klassenzimmer und schaffte es, alle Schüler\*innen, denen er am Weg zu seinem Stuhl begegnete, durch Gespräche, Berührungen usw. zu stören. Er setzte sich und die Lehrerin begann mit dem Unterricht. Nach ein paar Minuten verließ eines der Mädchen weinend das Klassenzimmer und zwei ihrer Freundinnen folgten ihr und verließen ebenso den Raum...

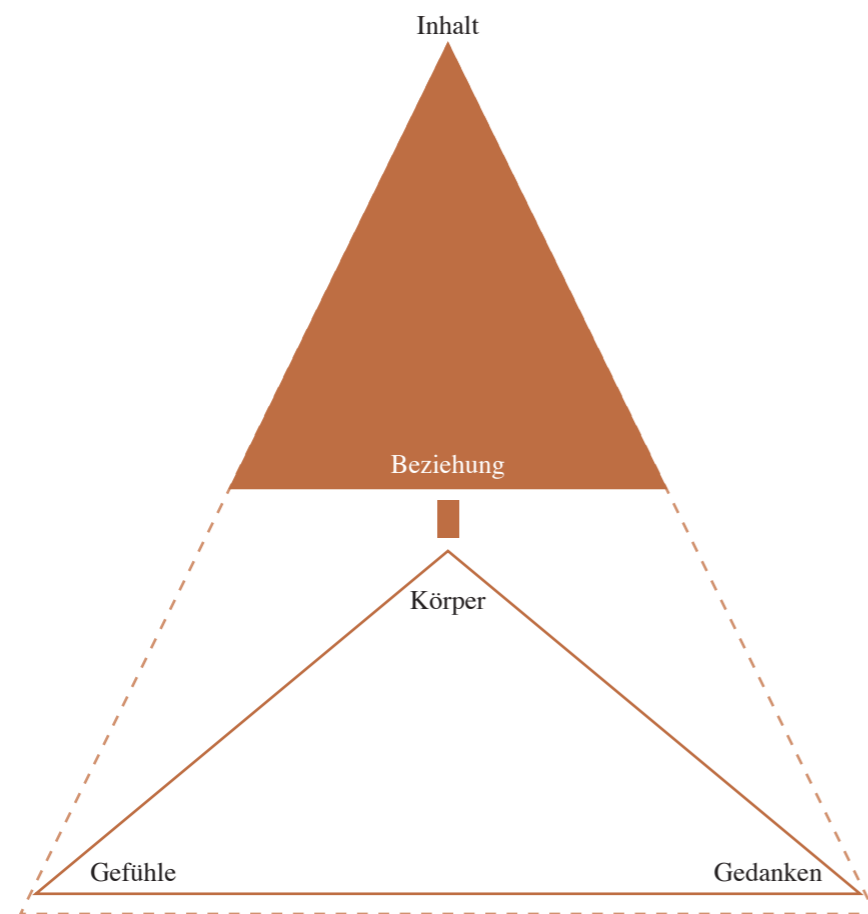
Was hätte man tun können? Die erste Antwort der Lehrerin war, dass sie sich besser vorbereiten sollen hätte. Die Folgefrage auf diese Antwort lautet: Was genau vorbereiten? Die Lehrerin hatte den Inhalt sehr gut vorbereitet und auch die Art und Weise, wie sie diesen der Klasse präsentieren und damit arbeiten würde. Sie wurde mit der enormen Komplexität konfrontiert, die in einer Klasse immer vorhanden ist. An diesem Tag kam es zu Vorfällen, die sie nicht vorhersehen konnte.

Ein Blick auf das didaktische Dreieck zeigt auf, dass jede Unterrichtssituation folgende drei Bereiche enthält:



Alle drei Bereiche und die Beziehungen zwischen ihnen sind in einer Lernsituation wichtig. Oft wird nur vorbereitet, wie man den Inhalt vermittelt und die Schüler\*innen dazu bringt, damit zu arbeiten. Wie das obige Beispiel zeigt, ist das aber nicht ausreichend. Denn die Beziehungen zwischen Lehrer\*innen und Schüler\*innen sind von entscheidender Bedeutung, um Wissen oder Inhalte tatsächlich vermitteln zu können. Wie können sich Lehrer\*innen darauf vorbereiten?

Vilain (2022) hat ein so genanntes elaboriertes didaktisches Dreieck entwickelt, um die Komplexität, die mit Beziehungen einhergeht, abzubilden.



Vilain hat ein weiteres Dreieck ergänzt, um zu verdeutlichen, dass Beziehungen aus einer Menge unausgesprochener Dinge bestehen, die sich auf die verbale Kommunikation auswirken.

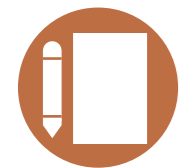
Dieses Programm wurde für die berufliche Weiterbildung von Lehrer\*innen entwickelt und soll diese für die Komplexität, der sie im Klassenzimmer begegnen, sensibilisieren. Ziel ist es, soziale und emotionale Kompetenzen sowie Diversitätsbewusstsein (Social-Emotional competencies and Diversity Awareness) bei den Lehrer\*innen zu fördern und zu verbessern. Das Programm basiert auf einem theoretischen Rahmen, der auf dem Begriff der Beziehungskompetenz und einer Theorie über soziales und emotionales Lernen aufbaut.

Des Weiteren wird Diversitätsbewusstsein adressiert, da heutige europäische Gesellschaften durch Diversität gekennzeichnet sind und Schulen die Gesellschaft widerspiegeln. Da sich in den Klassen Schüler\*innen mit unterschiedlichen Hintergründen und Lebensumständen befinden, ist die Gruppe der Schüler\*innen sehr heterogen. Die Aufgabe, ein gleichberechtigtes Lernumfeld zu schaffen, das alle Schüler\*innen miteinschließt, kann vor diesem Hintergrund als Herausforderung betrachtet werden. Den Schulen und damit auch den Lehrkräften kommt eine Schlüsselrolle in der Arbeit mit Diversität in der Gesellschaft zu. Der Rat der Europäischen Union (Council of the EU, 2017) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Lehrkräfte auf den schulischen Umgang mit Diversität vorbereitet werden müssen und in der Pariser Erklärung (European Commission/EACEA/Eurydice, 2016) wird betont, dass der Umgang mit der Diversität der Schüler\*innen die dringendste Herausforderung für Pädagog\*innen in europäischen Schulen darstellt. Das im Rahmen des Projekts entwickelte Programm zielt vor diesem Hintergrund darauf ab, Lehrkräfte dabei zu unterstützen, Chancengleichheit in ihren Klassen zu fördern.

Das Programm dient in erster Linie als Schulungsprogramm und soll die Möglichkeit bieten, nicht nur über einen Inhalt zu lernen, sondern auch eine Haltung zu verkörpern. Das Programm besteht aus vielen praktischen Übungen und enthält eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Dialogübungen, Übungen zu aktivem Zuhören, Übungen zur Entwicklung einer persönlichen Sprache, Diskussionen, Übungen zu Diversität sowie Übungen zu zweit als auch Einzelübungen.

**Übung**

Zeitaufwand  
5-10 Minuten

**Im Hier und Jetzt ankommen****Bedeutung und Hintergrund**

Diese Übung bietet sich an, um den Tag zu beginnen, da sie die Teilnehmer\*innen dazu einlädt, zur Ruhe zu kommen. Für die Teilnehmer\*innen ist dies eine neue Umgebung und einige waren vielleicht in Eile oder hatten einen stressigen Morgen. Andere hatten vielleicht Probleme, den Ort zu finden oder haben sich Sorgen über das Projekt und darüber, was eigentlich von ihnen erwartet wird, gemacht usw.. Den Tag auf diese Weise zu starten, bietet die Möglichkeit sich selbst zu regulieren und einfach anzukommen.

Bei einer neuen Gruppe dauert es oft eine Weile, bis sich die Gruppe zusammengefunden hat. Manche Personen kennen sich bereits, andere kennen niemanden. Mit einer Gruppe zu starten, ist der Anfang von etwas Neuem. Gleichzeitig ist es aber auch etwas, das inmitten des Alltags der Personen geschieht. Die Teilnehmer\*innen sind mit vielen Dingen beschäftigt, die zwar für die Ziele der Gruppe nicht relevant sind, sich aber dennoch auf diese auswirken. Diese Übung dient dazu, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was jede\*r Einzelne in die Gruppe einbringt. Dabei geht es nicht darum, etwas zu ändern, sondern den Einfluss, den jede\*r Teilnehmer\*in selbst auf die Gruppe hat, zu erkennen.

**Ziele**

- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- die Aufmerksamkeit von den Gedanken und Gefühlen auf den Körper und die Sinne lenken,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusstwerden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen.

**Materialien**

Stühle

**Ablauf**

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl. Nimm dir dafür Zeit.

Du kannst deine Position nun noch anpassen und dich bei Bedarf ein wenig bewegen.

Du kannst dich auch umsehen und dich mit dem Raum, in dem wir uns befinden, vertraut machen. Ohne die anderen Personen direkt anzusehen, nimmst du wahr, dass sie da sind. Du bist nicht alleine hier.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auch auf die Geräusche, die dich umgeben, lenken.

Versuche nur wahrzunehmen, was in diesem Moment gerade präsent ist.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du deine Augen schließen. Du kannst deine Augen auch offenlassen und den Blick auf den Boden vor dir richten.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das, was bis jetzt geschehen ist. Erinnerung dich an deinen Morgen, von dem Moment an, in dem du aufgewacht bist, bis zu dieser Minute.

**Sprechpause**

Nun kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken richten. Was beschäftigt dich in diesem Moment? Ist vielleicht heute Morgen oder gestern etwas passiert, das in deinen Gedanken immer noch sehr präsent ist? Oder beschäftigt dich vielleicht etwas, das morgen oder zu einem anderen Zeitpunkt geschehen wird? Versuche einfach bewusst wahrzunehmen, was auch immer gerade präsent ist.

**Sprechpause**

Nun kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle richten. In welcher Stimmung bist du gerade? Fühlst du gerade viele Dinge oder trägst du Ruhe in dir? Verändern sich deine Gefühle oder gibt es ein Gefühl, das relativ stabil ist?

**Sprechpause**

Versuche nun, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße zu richten. Was fällt dir auf?

Spürst du ein Kribbeln, ein Jucken oder ein Kitzeln?

Spürst du Wärme oder ein kühles Gefühl in deinen Füßen?

Vielleicht spürst du auch gar nichts. Woran merkst du das? Was ist das für ein Gefühl, nichts zu spüren? Gelingt es dir, mit deiner Aufmerksamkeit trotzdem dort zu bleiben?

Spürst du, dass du Socken oder Schuhe trägst? Was ist das für ein Gefühl?

Kannst du den Boden unter deinen Füßen spüren?

Versuche, deine Aufmerksamkeit nun auf den Kontakt mit dem Stuhl, auf dem du gerade sitzt, zu lenken. Die Rückseite deiner Oberschenkel berührt die Sitzfläche des Stuhles. Vielleicht berührt der untere Teil deines Rückens die Rückenlehne des Stuhles.

Du kannst bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht nur darum, wahrzunehmen was in diesem Moment in deinem Körper vor sich geht. Du musst nicht entspannt oder glücklich sein, versuche einfach nur wahrzunehmen, was gerade da ist.

Wenn du magst, kannst du dich nun strecken, einen tiefen Atemzug nehmen und deine Augen öffnen, falls sie geschlossen waren.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Dieser Ablauf ist nur eine beispielhafte Anleitung. Verwende deine eigenen Worte und dein eigenes Timing. Bei dieser Übung sind drei Elemente wichtig:

- 1) Was ist bis jetzt geschehen?
- 2) Was beschäftigt meine Gedanken?
- 3) Wie ist meine aktuelle Stimmung?

Denke daran, die Übung zu beenden, indem die Aufmerksamkeit auf den unteren Teil des Körpers, auf die Füße und den Kontakt mit dem Boden gelenkt wird.

In der Anleitung steht, dass nach jedem der oben genannten Elemente eine Sprechpause gemacht werden soll. Es ist generell wichtig, regelmäßig Sprechpausen einzulegen.

Nach einer Achtsamkeitsübung wie dieser kannst du die Teilnehmer\*innen in Zweier- oder Dreiergruppen darüber reflektieren lassen, was sie in dieser Übung wahrgenommen haben.

Da dies die erste Übung im Programm ist, solltest du als Trainer\*in einschätzen können, welche Art der Reflexion sich anbietet. Ist es zu früh für den\*die Teilnehmer\*in, etwas über sich preiszugeben oder ist es eine gute Idee, um sich sicherer zu fühlen, bevor etwas in der großen Gruppe geteilt wird? Wenn du dich für eine Reflexion entscheidest, kannst du dafür 3-5 Minuten einplanen.

Mögliche Reflexionsfragen:

Was habe ich in meinem Körper wahrgenommen? Versuche bei den Empfindungen, die du beobachtet hast, zu bleiben und beurteile nicht (z.B. das war schön, das war unangenehm).

Hast du Veränderungen in deinem Körper oder deinen Gedanken wahrgenommen?

### Präsentation/Übung

Zeitaufwand hängt von der Gruppengröße ab – 20 - 30 Minuten



### Vorstellung der Lehrkräfte

Die Vorstellung der Lehrkräfte könnte auch in Form einer Übung realisiert werden.

#### Bedeutung und Hintergrund

Bei dieser Übung geht es vor allem darum, das Eis zu brechen. Damit soll die manchmal sehr gewöhnliche Vorstellung ein wenig spielerischer gestaltet werden. Die Übung beinhaltet aber auch noch andere Aspekte.

Da die Teilnehmer\*innen bei ihrer Vorstellung gebeten werden, etwas auszuwählen, das sie mögen und etwas, das sie nicht mögen, stehen bereits manche der Theorien, die später noch vorgestellt werden, im Fokus. Der Verstand bewertet und beurteilt ständig: Das ist gut und das ist schlecht, ich möchte mehr von diesem und jenem und das mag ich nicht. Diese Bewertungen sagen etwas über uns selbst aus: Ich bin ein Mensch, der gerne mit anderen Menschen zusammen ist oder ich bin ein Mensch, der keinen Käse mag. Auf diese Weise können sich auch Gruppen bilden: Ich identifiziere mich mit denjenigen, welche dieselben Vorlieben haben wie ich und distanzieren mich von denjenigen, die andere Vorlieben als ich haben.

Diese Übung lädt dazu ein, lockerer und weniger starr in seinen Bewertungen zu sein. Es geht darum, Menschen nicht aufgrund ihrer Präferenzen zu beurteilen, sondern zu akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Vorlieben haben und dass diesen Unterschieden mit Neugier und nicht mit Abgrenzung begegnet werden kann.

#### Ziele

- sich gegenseitig kennenlernen,
- aufzeigen, wie der Verstand arbeitet – bewerten und unterscheiden

#### Materialien

Keine

#### Ablauf

Jede\*r stellt sich wie folgt vor:

Mein Name ist...

Ich komme aus der... Schule

Ich mag... z.B. in den Bergen wandern

Ich mag nicht... z.B. in einem Zelt schlafen





### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Die Übung kann entweder wie beschrieben durchgeführt werden oder es kann eine weitere Reflexionsebene ergänzt werden, indem im Nachhinein z.B. folgende Fragen gestellt werden:

Fiel es dir leicht, etwas zu finden, das du magst oder nicht magst?

Was hast du bei dir selbst wahrgenommen, als du die Aussagen der anderen Teilnehmer\*innen gehört hast?

Konntest du dich mit manchen der Teilnehmer\*innen identifizieren?

Was ist passiert, wenn jemand etwas mochte oder nicht mochte, das im Gegensatz zu dem, was du magst oder nicht magst, stand?

Du kannst die Teilnehmer\*innen auffordern, über die Fragen nachzudenken oder diese zu Aussagen umformulieren und die Teilnehmer\*innen bitten, die Hand zu heben, wenn sie einer Aussage zustimmen.

### Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten

## Auf der anderen Seite der Straße

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung knüpft an der vorherigen Aktivität („Vorstellung der Lehrkräfte“) an und stellt die Themen Identifikation und Bewertung in den Vordergrund. Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie bestimmte Dinge mögen oder eben nicht mögen (z.B. So bin ich und so bin ich nicht). Wir neigen dazu, uns mit Personen zu identifizieren, die ähnliche Sicht- und Denkweisen haben und uns von Personen abzugrenzen, mit denen wir wenig gemeinsam haben. Diese Übung bietet eine Gelegenheit, um uns der Vorstellung, dass wir nur auf eine bestimmte Weise sein können, bewusst zu werden. Die verschiedenen Aussagen machen unterschiedliche Gruppen sichtbar und verdeutlichen, dass die menschliche Identität sehr komplex ist und es manchmal auch schwer ist, sich selbst einzuschätzen. Dies wird durch das Konzept der Intersektionalität veranschaulicht.

Ein weiterer Aspekt dieser Übung bezieht sich auf die Erkenntnis, dass wir, auf eine gute Art und Weise, gar nicht so besonders sind. Viele Menschen haben das Gefühl, etwas falsch zu machen oder nicht richtig zu sein, wenn sie traurig oder wütend sind, sich einsam oder in irgendeiner Weise unwohl fühlen. Diese Übung zeigt auf, dass es sich dabei um universelle Gefühle handelt und dass wir uns alle ähnlicher sind, als wir vielleicht denken.

Die meisten Aussagen sollen lustig sein und sind „Fun-Facts“ über uns selbst. Die letzten Aussagen sind ernster und können verletzend sein. Aber es sind auch Aussagen, die uns erkennen lassen, dass wir nicht allein sind, wenn wir uns unwohl fühlen.

### Ziele

- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- wahrnehmen, was in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können

### Materialien

Keine





### Ablauf

Lies der Gruppe die folgenden Aussagen vor und bitte jede Person, sich dort zu platzieren, wo sie sich am meisten wiederfindet. Es kann sein, dass es den Teilnehmer\*innen manchmal schwerfällt, sich zu verorten. In diesem Fall soll dann einfach gewählt werden, was am ehesten zutrifft. Nach jeder Aussage begeben sich die Teilnehmer\*innen wieder an den Ausgangspunkt, z.B. als ganze Gruppe in die Mitte des Raumes.

Der\*Die Trainer\*in kann die Teilnehmer\*innen während der Übung ab und zu bitten, sich umzusehen und zu beobachten, wer in derselben Gruppe ist. Befinden sich immer dieselben Personen in den Gruppen? Ändern sich die Gruppen? Du kannst die Teilnehmer\*innen auch bitten, darauf zu achten, wie es sich anfühlt, alleine oder nur mit wenigen anderen Personen in einer Gruppe zu sein. Wie fühlt es sich an, Teil der Mehrheit zu sein?

Die folgenden Aussagen stellen Beispiele dar, die von der\*dem Trainer\*in flexibel angepasst werden können.

Diejenigen, die sich als Männer/Frauen wahrnehmen oder einer anderen Kategorie zugehörig fühlen.

Augenfarbe – braun, blau, grün, grau

Diejenigen, die einmal gut Fußball spielen konnten.

Diejenigen, die immer noch gut Fußball spielen können.

Diejenigen, die einen höhenverstellbaren Schreibtisch in ihrem Büro haben.

Diejenigen, die ein Büro haben.

Diejenigen, die morgens als erstes eine Tasse Kaffee trinken.

Diejenigen, die eine\*n Vorgesetzte\*n haben.

Diejenigen, die in dem Land leben, in dem sie geboren sind.

Diejenigen, die im Winter gerne Skifahren gehen.

Diejenigen, die im Laufe ihres Lebens geselliger geworden sind.

Diejenigen, die in der Schule eine schwierige Zeit hatten.

Diejenigen, die morgens nach dem Aufwachen mit niemandem reden möchten.

Diejenigen, die gerne im Garten arbeiten.

Diejenigen, die ihre Arbeit mit nach Hause bringen.

Diejenigen, die denken, dass andere Menschen manchmal zu viel reden.

Diejenigen, die nicht immer wissen, was sie sagen sollen.

Diejenigen, die andere Menschen gerne zum Lachen zu bringen.

Diejenigen, die morgens als erstes auf ihr Handy schauen.

Diejenigen, die sich wünschen, morgens nicht als erstes auf ihr Handy zu schauen.

Diejenigen, die das Gefühl haben, nicht der großen Mehrheit zu entsprechen.

Diejenigen, die sich mit einer Religion verbunden fühlen.

Diejenigen, die wissen, wie sich Einsamkeit anfühlt.

Diejenigen, die ein Geheimnis haben, das sie noch nie jemandem erzählt haben.



Verweile für einen Moment in Stille. Du kannst den Teilnehmer\*innen anbieten, ihre Augen zu schließen oder ihren Blick auf den Boden zu richten. Lade sie dazu ein, sich die unterschiedlichen Aussagen und die Positionen, die sie dazu gewählt haben, in Erinnerung zu rufen.

Reflexionsfragen: Ist dir etwas aufgefallen?

Was hast du bemerkt, als du dich in unterschiedlichen Gruppen befunden hast?

Reflexion in Kleingruppen von 2-3 Personen. Zusammenfassung des Besprochenen in der Großgruppe.

### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Du kannst noch weitere Aussagen ergänzen oder manche weglassen. Vielleicht fällt dir etwas ein, das für deine Gruppe relevant ist und du als Aussage formulieren kannst. Achte auf die letzte Aussage, mit der die Übung endet. Es bietet sich an, je nach Gruppe und Atmosphäre eine ernstere oder lockerere Aussage zu verwenden.



### Theorie

Zeitaufwand 60 Minuten  
(Beziehungskompetenz  
und CASEL)

## Beziehungskompetenz

Aus der Entwicklungspsychologie (Stern, 2000) ist bekannt, dass ein Kind von dem Moment an, in dem es geboren wird, kommuniziert. Ein Kind braucht Beziehungen und kann ohne jemanden, der\*die für es sorgt, nicht überleben. Das bedeutet, dass sich ein Kind an die Person, die sich um es kümmert, bindet und mit ihr eine Beziehung eingeht. Jesper Juul (2011) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Kinder immer kooperieren und dies oft auf Kosten ihrer Integrität und ihres Wohlbefindens tun, da sie so sehr auf die Beziehung angewiesen sind.

Nordenbo (2008) betont die Bedeutung einer guten Beziehung zwischen Lehrer\*innen und Schüler\*innen und formuliert dies folgendermaßen:

„Wenn wir ein gutes Lernumfeld schaffen möchten, ist es wichtig, den Lehrer\*innen beizubringen gute Beziehungen zu entwickeln: Jedem Kind mit Toleranz, Respekt, Interesse, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu begegnen und an das Verständnis der Kinder für einen Konflikt zu appellieren, anstatt sie zu schikanieren.“

Bereits im vorherigen Manual wurde Folgendes festgehalten:

„Cornelius-Whites (2007) Überblick über 119 Studien zeigt die Bedeutung der Qualität der Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehung für die akademische Leistung und für emotionale und verhaltensbezogene Aspekte wie **Zufriedenheit, Partizipation und Selbstwirksamkeit** (Cornelius-White, 2007) und die Arbeit von Durlak et al. (2011; 2015) kommt zu ähnlichen Ergebnissen“ (Jensen et al., 2020, S. 17).

Klinge (2018) ergänzt, dass die Beziehungskompetenz der Lehrkraft der wichtigste Einflussfaktor dafür ist, ob Kinder ihre Zeit in der Schule verschwenden oder ob sie die Schule als Grundlage nutzen können, um ihre einzigartigen Fähigkeiten und Stärken in die Gesellschaft einzubringen. Klinge (2018) unterstreicht, dass sich die Beziehungskompetenz der Lehrkraft auf das Wohlbefinden der Kinder, ihre schulischen Leistungen, ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung, ihren Umgang mit Herausforderungen, ihre Zukunft und nicht zuletzt auf ihre Beziehungen in der Klasse auswirkt.

Ågård (2015) legt den Fokus auf den Zusammenhang zwischen der Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehung und der Lernmotivation der Schüler\*innen. Sie beschreibt, inwiefern eine positive Beziehung zwischen Lehrer\*innen und Schüler\*innen die Motivation und Lernergebnisse der Schüler\*innen im Vergleich zu anderen pädagogischen Faktoren beeinflusst.

Da die Herstellung guter Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehungen bei der Weiterbildung von Lehrkräften eine besonders bedeutsame Kompetenz darstellt, ergibt sich die Frage, wie dies erreicht werden kann.

Eine Beziehung besteht aus drei Teilen: dem\*der Lehrer\*in, dem\*der Schüler\*in und der Beziehung. Die Beziehung ist die Summe des Zustands jeder Person in der Situation, in der sich die Beziehung entfaltet. Das didaktische Dreieck verdeutlicht, dass Gedanken, Gefühle und auch körperliche Empfindungen Teil des Kontaktes zwischen Menschen sind und sich auf die Qualität der Beziehung auswirken.

Gustafsson (2016) vergleicht eine Beziehung mit einem Fenster. Beide Personen, die Teil der Beziehung sind, blicken durch das Fenster. Das Fenster kann schmutzig sein und es kann schwierig sein, die andere Person klar zu sehen. Die meisten von uns versuchen dann, die andere Seite des Fensters zu putzen, anstatt ihre eigene zu reinigen.

Bei der Weiterbildung von Lehrkräften geht es darum, die eigene Seite des Fensters zu putzen. Für die Fachkraft bedeutet das, zu wissen und sich darüber bewusst zu sein, was man selbst in die Beziehung einbringt und welchen Einfluss man auf diese hat. Es handelt sich dabei um einen fortlaufenden Prozess, in dem wir unsere **Denk- und Verhaltensmuster** in Bezug auf uns selbst und andere **untersuchen, anerkennen** und uns mit ihnen **auseinandersetzen**.

Die gute Nachricht ist, dass man als Fachkraft in der Lage ist, Beziehungen zu verändern und die Entwicklung guter Beziehungen zu fördern, indem man sich selbst reflektiert und sein Verhalten in bestimmten Situationen anpasst. Wenn wir über die Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehung sprechen, dann trägt immer die Lehrkraft die Verantwortung für die Qualität der Beziehung. Der\*Die Lehrer\*in ist daher verpflichtet, auf eine Beziehung hinzuwirken, die auf Respekt, Interesse, Empathie und Mitgefühl beruht. Die Beziehung zwischen Lehrer\*in und Schüler\*in ist asymmetrisch, da der\*die Lehrer\*in mehr Macht und Wissen hat und folglich auch mehr Verantwortung trägt.

Jensen und Juul (2002) definieren Beziehungskompetenz als:

„Die Fähigkeit der Fachkraft, jedes Kind unter seinen eigenen Bedingungen zu "sehen" und ihr Verhalten entsprechend darauf abzustimmen, ohne dabei die führende Rolle aufzugeben sowie die Fähigkeit, im Kontakt mit dem Kind authentisch zu sein. Und als Fähigkeit und Wille der Fachkraft, die volle Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu übernehmen“ (Jensen & Juul, 2002).

Kurz gesagt, bedeutet das:

#### Jedes Kind so zu sehen, wie es ist.

Das Kind zu „sehen“ bedeutet, den Blick hinter sein Verhalten zu richten. Dafür kann es hilfreich sein, existentielle Bedürfnisse, die alle Menschen gemeinsam haben, zu betrachten.

Das Bedürfnis nach Kooperation und das Bedürfnis nach Integrität stehen oft im Widerspruch zueinander. Kinder kooperieren häufig, um sich sicher zu fühlen und Teil einer Gruppe zu sein. Sie tun dies auf Kosten ihrer eigenen Grenzen, Werte und Bedürfnisse. Sie kooperieren, weil die Angst davor, ausgeschlossen zu werden, lebensbedrohlich für sie ist. Wie bereits erwähnt, sind das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit von Geburt an im Kind verankert. Das Leben des Kindes hängt davon ab.

Die Kooperation über unsere eigenen Grenzen hinweg hat ihren Preis und Reaktionen oder Symptome zeigen sich oft im Verhalten des Kindes. Diese können sich durch Reizbarkeit, Frustration oder auch Wut und Hass äußern. Sie können aber auch durch Sehnsucht, übermäßige Kontaktaufnahme und Sorgen gekennzeichnet sein. Das Kind zu „sehen“ bedeutet, hinter die Symptome zu blicken und das Kind zu verstehen, ihm gegenüber empathisch zu sein und zu begreifen, dass das Verhalten nur ein Anzeichen ist, hinter dem etwas anderes steckt.

### **Das Verhalten an die Situationen anpassen**

Daniel Stern (2000) verweist auf das Konzept der Affekt Abstimmung, um eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Eltern und Kleinkind zu beschreiben. Affekt Abstimmung bedeutet in diesem Zusammenhang, mit einem Ausmaß an Energie und Intensität auf die Äußerungen eines Kleinkinds zu reagieren, das den Bedürfnissen und Grenzen des Kindes entspricht. Wie viel Kontakt braucht das Kind? Wann möchte es kommunizieren und wann hat es genug?

Für das schulische Setting verwendet Klinge (2017) das Konzept der „Tuner“, um Verhaltensweisen von Lehrer\*innen zu beschreiben, die darauf abzielen, mit den Schüler\*innen in Kontakt zu treten und eine gute Beziehung zu diesen aufzubauen. Beispiele für „Tuner“ können Lächeln und Nicken sein, um Interesse zu symbolisieren, wenn man den Schüler\*innen zuhört. Man könnte auch seinen Körper senken, um mit einem\*einer Schüler\*in auf Augenhöhe zu kommunizieren. Da es keine objektive Liste an „Tunern“ gibt, kann etwas, das in einer Situation sehr nützlich war, in einer anderen Situation unangebracht sein. Bedeutsam ist, dass Lehrer\*innen aufgrund ihrer Position in der Lage sind, Situationen zu verbessern oder zu verschlechtern. Das Verhalten der Lehrkraft ist essentiell und dieses entsprechend anzupassen ist nicht einfach, sondern erfordert Übung. Einerseits ist es wichtig, zu bemerken, was in einer Situation in einem selbst vorgeht. Andererseits ist es erforderlich, sich selbst zu regulieren, um zu vermeiden etwas zu tun oder zu sagen, was man später bereuen würde. Sich auf eine Situation einzustellen, bedeutet auch, den\*die Schüler\*in zu kennen und zu wissen, was in dieser Situation hilfreich sein könnte. Dies erfordert die Fähigkeit, denn Blick gleichzeitig nach innen und außen zu richten.

### **Die Verantwortung für die Beziehung übernehmen und authentisch sein**

Bei allen beruflichen Tätigkeiten spielen das Charisma, die Art und Weise des eigenen Verhaltens und die persönliche Stärke eine wichtige Rolle.

Bei der Zusammenarbeit mit anderen Menschen wird oft darauf hingewiesen, dass es wichtig sei, professionell zu sein. Da sich die Vorstellung von Professionalität oft darauf bezieht, in allen Situationen Stabilität und Souveränität zu zeigen, auch wenn man verletzt wird oder etwas Einschneidendes erlebt, ist damit das Aufsetzen einer „professionellen Maske“ gemeint, welche die Person dahinter versteckt. Eine Fachkraft sollte demnach in der Lage sein etwas zu leisten, unabhängig davon in welchem persönlichen Zustand sie sich gerade befindet. Sie sollte niemals Zweifel oder Schwäche zeigen. Nach dieser Vorstellung legt man seine persönliche und private Persönlichkeit zusammen mit seiner Jacke an der Garderobe vor dem Klassenzimmer ab, bevor man das Klassenzimmer als ein anderer Mensch – ein\*e Lehrer\*in - betritt.

In vielerlei Hinsicht beschreibt dies ein absurdes Bild, denn es ist nicht möglich, den persönlichen Teil von sich selbst außen vor zu lassen. Jedes Kind wird den Unterschied zwischen zwei Lehrer\*innen erkennen, auch wenn sie dieselbe Lehrerfahrung und dieselbe Ausbildung haben. s wird einen Unterschied erkennen, weil es zwei unterschiedliche Menschen sind. Die Schüler\*innen werden auch wissen, wie sie reagieren und sich verhalten müssen, wenn Lehrer\*in 1 in der Klasse ist und wie sie sich gegenüber Lehrer\*in 2 verhalten müssen. Die Person hinter dem\*der Lehrer\*in ist immer präsent, auch wenn er\*sie sich professionell verhält.

Darüber hinaus sind immer mindestens zwei Menschen an einer Beziehung beteiligt. Bei der Zusammenarbeit mit anderen Menschen, mit denen man Beziehungen eingeht (insbesondere mit Kindern), sollte man sich als Menschen begegnen, da es nicht möglich ist, eine Beziehung

zu einer rein professionellen Angelegenheit zu machen. Authentisch zu sein, bedeutet Verantwortung für die Person, die man ist und für die Auswirkungen, die diese Person auf die berufliche Tätigkeit hat, zu übernehmen.

Ein Beispiel dafür, authentisch zu sein und Verantwortung dafür zu übernehmen, könnte sich auf einen Tag beziehen, an dem der\*die Lehrer\*in wegen einer privaten Angelegenheit schlecht gelaunt ist. Authentisch zu sein bedeutet in diesem Fall ehrlich zu sein, indem man z.B. zu den Schüler\*innen sagt: „Ich habe einen schlechten Tag, es ist nicht eure Schuld. Bitte sagt mir, wenn ich mich unangemessen verhalte“. Indem der\*die Lehrer\*in dies kommuniziert, ermöglicht er\*sie es den Schüler\*innen, sich zu entspannen, da sie dann keine Energie dafür verwenden müssen, über einen möglichen Grund für das Verhalten des\*der Lehrers\*Lehrerin zu spekulieren und sich selbst nicht in Frage stellen müssen. Die Lehrkraft zeigt den Schüler\*innen Respekt, indem sie anerkennt, dass ihre schlechte Laune Auswirkungen auf die Schüler\*innen haben könnte und sie übernimmt die Verantwortung für ihre eigene Seite der Beziehung.

Authentisch zu sein bedeutet nicht, Dinge über sich preiszugeben, welche die Schüler\*innen nicht betreffen und in einer Situation nicht von Bedeutung sind. Auch hier ist es wichtig, zu bedenken, dass Lehrer\*innen in dieser Hinsicht sehr unterschiedlich sein können. So sind es manche gewohnt, den Schüler\*innen persönliche Dinge mitzuteilen, während dies für andere nicht vorstellbar ist. Authentisch zu sein bedeutet, sich selbst treu zu bleiben und gleichzeitig die Schüler\*innen nicht für die eigenen Grenzen verantwortlich zu machen.

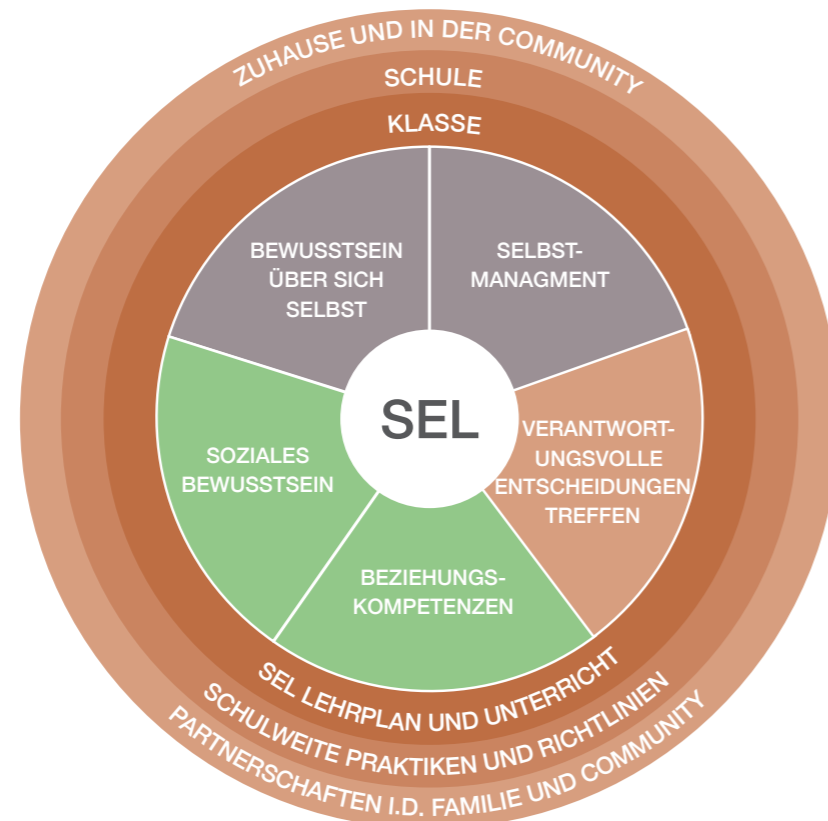


## Theorie

## Die fünf Dimensionen nach CASEL

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, [www.casel.org](http://www.casel.org)) beschreibt sich als Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, soziales und emotionales Lernen (SEL) zum Bestandteil einer qualitativ hochwertigen und gerechten Bildung für alle zu machen.

Das sogenannte CASEL-Rad dient dabei als Rahmen für alle Arten von SEL-Interventionen.



(Durlak et al., 2015, deutsche Übersetzung von Oswald, 2022)

Das CASEL-Rad setzt sich aus folgenden fünf Kompetenzen zusammen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz und verantwortungsvolle Entscheidungsfindung. Diese fünf Fähigkeiten sind miteinander verknüpft und beschreiben unterschiedliche Elemente sozial-emotionaler Kompetenzen. Sie befassen sich mit dem existenziellen menschlichen Thema, wie man sowohl ein Individuum als auch Teil einer Gruppe oder Gesellschaft sein kann. Dies lässt sich auch gut mit dem oben beschriebenen Verständnis von Beziehungskompetenz verknüpfen.

Im vorherigen Hand in Hand Manual (Jensen et al., 2020) wurden Definitionen zu den fünf Kompetenzen des CASEL-Rads ausgearbeitet, um eine Verbindung zu den wichtigsten Aspekten und Erkenntnissen der Theorie zu Beziehungskompetenz zu schaffen. Diese Definitionen liegen auch diesem Manual zugrunde. Für eine ausführliche Überprüfung der Ausarbeitungen zu den CASEL-Definitionen und der Verwendung dieser im vorherigen Hand in Hand Programm, verweisen wir auf das vorherige Manual (Jensen et al., 2020).

Die ersten beiden Kompetenzen (ein Bewusstsein über sich selbst und Selbstmanagement) beziehen sich auf das Individuum selbst.

### Bewusstsein über sich selbst

Darunter wird die Fähigkeit verstanden, die eigenen Emotionen, körperlichen Empfindungen sowie Gedanken und deren Einfluss auf Reaktionen zu erkennen. Dazu zählt auch eine sachliche, akzeptierende Sichtweise sich selbst gegenüber und der Wille und Wunsch, an der Entwicklung und Verbesserung dieser Fähigkeit zu arbeiten (Jensen et al., 2020).

Das Bewusstsein über sich selbst wird beispielsweise geschult, indem man stillsitzt und die körperlichen Empfindungen, die im gegenwärtigen Moment präsent sind, wahrnimmt. Es bedeutet, sich seiner eigenen Muster, Werte, Vorurteile und Vorstellungen bewusst zu werden und zu erkennen, wie diese die Wahrnehmung der Realität färben. Das Bewusstsein über sich selbst zu fördern, bedeutet auch, den Willen und Mut zu haben, den Blick auf die eigene Rolle in jeder Beziehung zu richten. „Was bringe ich als Individuum in die Beziehung ein?“ Der erste Schritt besteht darin, sich bewusst zu machen, dass es nicht notwendig ist, zu verstehen oder zu erklären, weshalb etwas so ist, wie es ist. Sei dir über dich selbst bewusst und übernimm die Verantwortung für das, was auch immer gerade da ist, denn es sind deine Gefühle.

Das Beispiel, das weiter oben im Abschnitt "Die Verantwortung für die Beziehung übernehmen und authentisch sein" verwendet wurde, ist auch an dieser Stelle passend: In dem Beispiel hatte die Lehrerin keinen guten Morgen und ist schlecht gelaunt, als sie in der Schule auf die Kinder trifft. Dies hat nichts mit den Kindern zu tun, aber es wirkt sich auf die Atmosphäre in der Klasse aus. Eines der Kinder könnte die Lehrerin fragen: „Bist du wütend?“ und die Lehrerin könnte in einem sehr schroffen Ton antworten: „Nein, ich bin nicht wütend“.

In dieser Situation ist sich die Lehrerin möglicherweise gar nicht darüber bewusst, dass sie wütend ist oder sie möchte es einfach nicht zugeben. In jedem Fall wird sich das Kind in weiterer Folge wahrscheinlich denken: „Irgendetwas stimmt nicht und ich weiß nicht, was es ist. Ist es meine Schuld? Habe ich etwas falsch gemacht“?

### Ein Bewusstsein über sich selbst zu haben bedeutet, seinen Gemütszustand zu kennen

In diesem Beispiel könnte die Lehrerin dem Kind dabei helfen, sein Bewusstsein über sich selbst zu verbessern, indem sie die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle übernimmt und sagt: „Ja, ich bin schlecht gelaunt, aber das hat nichts mit dir zu tun und ich werde mein Bestes tun, um meine schlechte Laune hier nicht auszulassen. Kannst du es mir bitte sagen, falls ich es doch tue?“

Auf diese Weise hilft die Lehrerin dem Kind dabei, seinen eigenen Empfindungen zu vertrauen und sein Bewusstsein über sich selbst zu verbessern, indem sie anerkennt, dass das Kind die Situation richtig erkannt hat.

Dies zu tun, ist allerdings nicht einfach und eine völlig nachvollziehbare Antwort eines\*einer Lehrers\*Lehrerin auf dieses Beispiel könnte lauten: „Waren Sie in letzter Zeit in einer Klasse? Das ist doch unmöglich und selbst, wenn es theoretisch möglich wäre, ist so eine Reaktion für mich unmöglich, weil ich so gestresst bin, dass es mir sehr schwerfällt, ruhig zu bleiben und nett zu antworten. Außerdem macht es mich wütend, wenn mich jemand fragt, ob ich wütend bin“. Die nächste Kompetenz, das Selbstmanagement, bietet eine Möglichkeit, um mit Dingen, die gerade präsent sind, umzugehen.

### Selbstmanagement

Darunter wird die Fähigkeit verstanden, die eigenen Emotionen, körperlichen Empfindungen, Gedanken und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen angemessen zu regulieren. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, Impulse zu erkennen und auf konstruktive Weise zu nutzen, sich selbst zu motivieren und sich persönliche sowie akademische Ziele zu setzen und auf diese hinzuarbeiten (Jensen et al., 2020).

Wenn wir unter Druck stehen, verhalten wir uns meistens ohne darüber nachzudenken. Oft reagieren wir, um etwas zu entkommen, das wir als unangenehm empfinden. Unsere Reaktionen spiegeln das Bedürfnis wider, die Empfindungen im Körper, die Emotionen und die Gedanken auf etwas Angenehmes zu lenken. Das ist ganz natürlich, denn wie jedes Lebewesen möchten wir Unbehagen vermeiden und uns in Richtung Komfort bewegen. Um dies zu erreichen, hat der Mensch einige nützliche Gewohnheiten und Muster entwickelt, die einerseits mit dessen Evolution und andererseits mit dessen Biografie zusammenhängen. Das Problem besteht darin, dass wir oft automatisch reagieren und dies in einer Weise tun, bei der wir einen „one size fits all“-Ansatz verfolgen, indem wir in jeder unangenehmen Situation dieselbe Reaktion anwenden. Dieselbe Reaktion ist allerdings nicht in jeder Situation zielführend.

Sich in Selbstmanagement zu üben bedeutet, innezuhalten, wenn man merkt, dass man unter Druck steht und das Bewusstsein im Anschluss auf den eigenen Körper, den Atem oder die Sinne zu richten. Dadurch wird es möglich, mit Achtsamkeit zu reagieren und alternative Reaktionen auf eine Situation zu entdecken, anstatt auf Autopilot zu reagieren. Unbewusstes Reagieren bedeutet, etwas automatisch zu tun. Bewusstes Reagieren meint hingegen, etwas wahrzunehmen und sich über etwas bewusst zu sein, um im Anschluss entscheiden zu können, was zu tun ist.

Reaktionsprozess:

Impuls ► Interpretation ► Reaktion/Antwort

Dieser Reaktionsprozess verdeutlicht was passiert, wenn wir einen Impuls erhalten. Die Prozesse, die zu einer Reaktion führen, laufen häufig gleichzeitig ab und sind daher nur schwer voneinander zu trennen. Wir spüren einen Impuls und reagieren sofort, ohne uns darüber bewusst zu sein. Durch Training und Übung kann das Bewusstsein für die einzelnen Schritte geschärft werden: Was ist der Impuls? Welche Gefühle erweckt dieser in mir und was sind meine Reaktionen oder Antworten darauf? Es ist sehr schwierig, sich dieser Prozesse in der Situation, in der sie ablaufen, bewusst zu sein. Der Austausch und Dialog mit anderen ermöglicht es, Situationen Revue passieren zu lassen und kann dabei helfen, sich über die eigenen Impulse und Reaktionen bewusst zu werden und im Anschluss neue Muster zu entwickeln, um angemessener und konstruktiver zu reagieren.

Auf Reaktionsprozesse wird zu einem späteren Zeitpunkt in Zusammenhang mit dem Umgang mit Stress noch ausführlicher eingegangen.

### Selbstwertgefühl vs. Selbstbewusstsein

Selbstwertgefühl	Selbstbewusstsein
zu sein	fähig sein
wertvoll sein	richtig/falsch
Anerkennung	Zustimmung
ernst genommen werden	Kritik/Lob
gesehen werden	etwas bewerten/beurteilen
innere Autorität	äußere Autorität

(Juil & Jensen, 2002)

Selbstwertgefühl zu haben bedeutet, dass man sich im Grunde so, wie man ist, in Ordnung findet. Es ist nicht erforderlich, etwas Bestimmtes zu erreichen, um zu wissen, dass man gut ist, so wie man ist. Es gibt eine Art Urvertrauen darin, einfach zu sein und zu wissen, dass man ein Recht darauf hat, auf dieser Erde zu sein, weil man ein Lebewesen ist. Du musst nichts erreichen, das Richtige tun oder viele Fähigkeiten besitzen. Du bist in Ordnung, genauso wie du bist. Solange du atmest, gibt es in deinem Dasein mehr Gutes als Schlechtes.

Selbstbewusstsein ist hingegen mit Leistung und Handeln verbunden. Es tut gut zu wissen, dass man in der Lage ist, etwas aus eigener Kraft zu erreichen. Dies verleiht einem ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit. Aber wenn Selbstbewusstsein nicht mit Selbstwertgefühl gekoppelt ist, ist es wie ein Haus, das nur aus einem Gerüst besteht. Denn sobald man dann keine Wertschätzung und Anerkennung von außen erhält, kann schnell das Gefühl entstehen, nichts wert zu sein. Oft ist der Eindruck vorherrschend, dass das menschliche Dasein nur dann bedeutsam und der\*die Einzelne nur dann wertvoll ist, wenn er\*sie von außen wertgeschätzt wird. So viele Kinder und Erwachsene denken, dass sie so, wie sie sind, nicht in Ordnung sind. Sie müssen auf eine bestimmte Art und Weise sein, sich entsprechend verhalten oder etwas Bestimmtes leisten, um gemocht und wertgeschätzt zu werden und in weiterer Folge Teil einer wichtigen Gruppe zu sein (z.B. der Familie, Freundschaftskreis, Schule).

Da uns die Abhängigkeit vom Lob und der Anerkennung anderer verletzlich macht, ist es wichtig, Selbstlob und Selbstanerkennung zu stärken. Dies bedeutet nicht, dass man sich von anderen Menschen abwenden, keine Beziehungen mehr eingehen oder sich nur mehr mit sich selbst beschäftigen soll. Vielmehr geht es darum, ein gleichberechtigtes Verständnis über den Wert und die Einzigartigkeit von sich selbst und anderen zu haben. Dies bedarf Übung und eines differenzierten Verständnisses dessen, was Selbstwertgefühl tatsächlich ist.

Das Selbstwertgefühl setzt sich aus zwei Dimensionen, einer quantitativen und einer qualitativen Dimension, zusammen.

Bei der quantitativen Dimension steht das Bewusstsein über sich selbst im Vordergrund. Es geht darum, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Impulse wahrzunehmen, um in einer bestimmten Situation entsprechend reagieren zu können.

Die qualitative Dimension hat mit Selbstakzeptanz zu tun und beschreibt, wie man mit dem, was man wahrnimmt, umgeht. Verurteilst du dich manchmal selbst und lässt bestimmte Gefühle oder Gedanken nicht zu? Schämst du dich für bestimmte Reaktionen oder Impulse? Oder ist es dir möglich, allen Dingen, die du wahrnimmst, mit einer akzeptierenden Haltung zu begegnen? Das Akzeptieren stellt eine Art der Regulierung dar und ist Teil des Selbstmanagements. Dadurch wird es möglich, etwas, das als unangenehm empfunden wird, zu begegnen und es einzudämmen, indem man anerkennt, dass die Dinge im Moment eben so sind, wie sie gerade sind. Es handelt sich dabei um keine Laissez-faire-Haltung und es bedeutet auch nicht, zu denken, dass alles in Ordnung ist und sich nichts verändern muss. Vielmehr geht es darum, ehrlich zu akzeptieren, dass man Fehler machen, wütend oder traurig sein kann und dass dies menschlich und daher völlig natürlich ist. Akzeptieren heißt in diesem Sinne Verantwortung zu übernehmen: „Ich habe diese Sache getan und vielleicht muss ich mich bei jemandem für mein Verhalten entschuldigen. Aber das Leben geht weiter“.

Ein gutes Selbstwertgefühl zu haben bedeutet, zu wissen und zu akzeptieren. Wenn wir uns in einer schwierigen Situation befinden, dann ist damit gemeint, dass ein Teil von uns weiß, dass dies ein menschlicher Zustand ist und dass wir, auch wenn es schwierig ist, immer noch menschliche Wesen sind, die ein Recht darauf haben, auf dieser Erde zu sein.

Die beiden oben beschriebenen Dimensionen des Selbstwertgefühls können als eine Ausarbeitung des CASEL-Rahmens und der fünf Kompetenzen verstanden werden.

### **Persönliche Sprache**

In einer persönlichen Sprache zu sprechen, bedeutet, dass dein authentisches Selbst aus dir spricht und du ehrlich beschreibst, wie die Realität aus deiner Sicht aussieht. Es ist die Sprache, in der Gefühle, Empfindungen, Vorstellungen und Gedanken artikuliert werden können und bei der es kein richtig oder falsch gibt.

Wir Menschen sind es gewohnt in einer analytischen Sprache zu sprechen, da wir gelernt haben, Dinge analysieren, verstehen und erklären zu müssen. In der Schule lernen wir z.B. Methoden, um die richtige Antwort, die Lösung für ein Problem oder eine Frage zu finden. Dies bezeichnet eine nützliche und notwendige Kompetenz, die es uns ermöglicht, etwas zu schaffen und uns weiterzuentwickeln. Aber diese Fähigkeit hat auch eine Schattenseite, die sich dann zeigt, wenn wir diese Art der Sprache in Situationen anwenden, in denen es keinen Sinn macht, zu analysieren oder Dinge als richtig oder falsch zu kategorisieren. Wenn es darum geht, wie eine Person eine bestimmte Situation erlebt, kann man dies nicht zu einer Frage machen, die es mit richtig oder falsch zu beantworten gilt. Denn ein Mensch kann nicht falsch erleben, fühlen oder empfinden. Obwohl es sein kann, dass verschiedene Personen dieselbe Situation unterschiedlich wahrnehmen, gibt es hier kein richtig oder falsch.

Menschen sind keine Objekte, sondern eigenständige Subjekte mit einer sehr unterschiedlichen Biografie und Kultur, welche die Art und Weise, wie jede\*r Einzelne eine bestimmte Situation erlebt und darauf reagiert, beeinflussen. Wenn Menschen Objekte wären, dann wäre es angemessen Erfahrungen als richtig oder falsch zu kategorisieren, da ein Ereignis in diesem Fall immer zur selben Reaktion oder Erfahrung führen würde.

Wenn wir in einer analytischen Sprache über uns selbst oder mit anderen sprechen, kann dies das Gefühl, falsch oder im Unrecht zu sein, verstärken. Wenn wir z.B. zu einem Kind sagen „Das ist nichts! Das ist kein Grund, um traurig zu sein!“, dann verwenden wir eine analytische Sprache. Die Kernaussage dieser Anmerkung bezieht sich darauf, dass die Situation, die das Kind beschäftigt, nicht zu Traurigkeit führen sollte. Dies erweckt zugleich den Eindruck, dass

es einen objektiven Konsens darüber gibt, was es wert ist, traurig zu sein und was nicht. Wir denken in so einer Situation vermutlich, dass wir dem Kind helfen, aber was es tatsächlich hört, ist höchstwahrscheinlich: „Ich bin falsch, weil ich traurig bin. Es ist nicht erlaubt, traurig zu sein. Ich darf dieses Gefühl nicht zeigen“.

Wenn wir in einer persönlichen Sprache sprechen, stärken wir unser Selbstwertgefühl, insbesondere die quantitative Dimension davon. Wenn du einer anderen Person zuhörst und sie dazu ermutigst, in einer persönlichen Sprache zu sprechen, dann wird die qualitative Dimension des Selbstwertgefühls gestärkt, da du der Person damit symbolisierst, dass sie es wert ist, gehört zu werden und dass ihre Erfahrungen wertvoll sind.

Die nächsten beiden Kompetenzen (soziale Kompetenz und Beziehungskompetenz), sollen aufzeigen, wie wir mit anderen Menschen zusammenleben und die Welt mit anderen teilen können. Es handelt sich um jene Kompetenzen, die erforderlich sind, um mit anderen Menschen in einer Gemeinschaft zu leben.

### **Soziale Kompetenz**

Darunter wird die Fähigkeit verstanden, die Perspektive anderer einzunehmen und Empathie sowie Mitgefühl für Personen mit diversen Hintergründen zu haben. Soziale Kompetenz bezeichnet zugleich die Fähigkeit, vielfältige Perspektiven wahrzunehmen und einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, um Praktiken und Produkte jenseits des Selbst/Anderen flexibel bewerten zu können (Perspektivenbewusstsein); sich kultureller Synergien und Meinungsverschiedenheiten bzw. der eigenen Perspektive bewusst zu sein und soziale sowie ethische Verhaltensnormen zu verstehen, zu akzeptieren und anzuerkennen sowie Raum für andere Sichtweisen zu schaffen und den Einfluss und die Bedeutung von Familie, Schule und Gemeinschaft anzuerkennen (Jensen et.al., 2020).

### **Diversitätsbewusstsein**

Soziale Kompetenz ist eng mit Diversitätsbewusstsein verbunden. In diesem Projekt verwenden wir den CASEL-Rahmen, um eine Brücke zu Diversitätsbewusstsein in der Gesellschaft und in der Schule zu bauen. Auf die Theorie zu Diversität und Diversitätsbewusstsein wird in diesem Manual an anderer Stelle (siehe Diversitätsbewusstsein – eine Einführung) ausführlicher eingegangen.

### **Beziehungskompetenz**

Darunter wird die Fähigkeit verstanden, konstruktive Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten und den Willen zu haben, auch dann weiter an einer konstruktiven Beziehung zu arbeiten, wenn es schwierig scheint, diese aufrechtzuerhalten. Dazu zählt auch die Fähigkeit, sowohl persönliche als auch soziale Verantwortung zu übernehmen und mit persönlicher Präsenz in die Beziehung zu gehen, indem man sich darüber bewusst ist, dass eine konstruktive Beziehung eine Synergie der beteiligten Personen erfordert und dabei auf die Wahrung der Integrität des\*der Einzelnen als auch der Gruppe/Gesellschaft zu achten ist (Jensen et.al., 2020).

Diese Definition beinhaltet unterschiedliche Aspekte von Beziehungskompetenz und zeigt auf, wie wichtig es ist, konstruktive Beziehungen aufzubauen, authentisch zu sein, die Verantwortung für die Beziehung zu übernehmen und über das Verhalten hinweg zu sehen, um Motive und Absichten, die sich dahinter verbergen, verstehen zu können.

Die letzte Kompetenz vereinigt Fähigkeiten, die sich sowohl auf das Individuum beziehen als auch das Leben in einer Gruppe oder in einer Beziehung betreffen und verdeutlicht, dass es wichtig ist, dass all diese Fähigkeiten zusammenwirken.

#### Verantwortungsvolle Entscheidungen treffen

Auf der Grundlage des Wissens über soziale Gruppen, ihre Produkte und Praktiken jenseits des Selbst/Anderen sowie des Wissens über asymmetrische und globale kulturelle Prozesse bezeichnet diese Kompetenz die Fähigkeit, konstruktive und respektvolle Entscheidungen über persönliches Verhalten und soziale Interaktionen zu treffen, die auf der Berücksichtigung ethischer Standards, Sicherheitsbedenken, sozialer Normen, einer realistischen Einschätzung der Folgen verschiedener Handlungen und des eigenen Wohlergehens sowie dem anderer Personen beruhen (Jensen et al., 2020).

Es ist notwendig, seine eigene unmittelbare Reaktion zu kennen, um verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können. Ebenso ist es bedeutsam, ein Bewusstsein über sich selbst zu haben, sich selbst aufmerksam zuzuhören und zu reflektieren, analysieren, denken, fühlen und zu spüren, was die richtige Entscheidung für einen selbst ist. In diesem Zusammenhang ist auch das Selbstmanagement zentral, um in der Lage zu sein, den Blick nach vorne zu richten, eine langfristige Strategie zu erarbeiten (wenn die Entscheidung etwas Zukünftiges betrifft, z.B. berufliche Veränderungen) und unmittelbare Bedürfnisse, die uns in eine andere Richtung ziehen könnten, zu regulieren.

Bezugnehmend auf das bekannte Zitat von John Donne „Kein Mensch ist eine Insel“ werden verantwortungsvolle Entscheidungen immer in einem bestimmten Kontext getroffen. Um verantwortlich handeln zu können, müssen wir einschätzen, was in einer bestimmten Situation möglich ist und welche Konsequenzen damit verbunden sein können. So könnte ich persönlich das Gefühl haben, dass es sehr gut für mich wäre, .... zu wählen. Aber dies könnte andere Menschen verletzen oder Konsequenzen nach sich ziehen, die deren Möglichkeiten einschränken und sich negativ auf deren Wohlbefinden auswirken.

Gute Entscheidungen zu treffen bedeutet in diesem Zusammenhang, die anderen vier Kompetenzen des CASEL-Rads in einer ausgewogenen Weise einzusetzen.

#### Übung

Zeitaufwand  
30-40 Minuten

## Empathisches Zuhören

### Bedeutung und Hintergrund

Ein wesentlicher Teil dieses Trainings zielt darauf ab, empathische Neugier zu entwickeln. Empathische Neugier beschreibt eine Kombination aus empathischem Dialog und empathischem Zuhören. Hierbei handelt es sich um ein Konstrukt, da es im wirklichen Leben keinen Sinn macht, diese zwei Aspekte getrennt zu betrachten. Für Übungszwecke ist es jedoch sinnvoll, den Fokus zunächst auf diese beiden Elemente zu legen.

In der folgenden Tabelle wird beschrieben, was empathisches Zuhören ist und was davon abgegrenzt werden sollte:

Empathisches Zuhören bedeutet:	Empathisches Zuhören bedeutet NICHT:
interessiert und neugierig in Bezug auf das, was gesagt wird, sein	einen Plan oder ein bestimmtes Ziel für das Gespräch verfolgen
für jegliche Antworten offen sein, sowohl verbal als auch nonverbal	Fragen stellen, die das Gespräch leiten
klärende und vertiefende Fragen stellen	jemanden verhören/befragen
Verständnis fördern – Missverständnisse vermeiden	über die eigenen Erfahrungen sprechen
den Gefühlen der anderen Person in Bezug auf das, was erzählt wird, mit Empathie und Mitgefühl begegnen	schlussfolgern
Raum und Zeit für Reflexion schaffen	jemanden unterbrechen
die Art und Weise, wie die andere Person erzählt, anerkennen	Besserwisserei, Spott und Sarkasmus
	einen potenziellen Konflikt für den*die Gesprächspartner*in lösen
	jemanden beurteilen

Empathisches Zuhören beschreibt die Fähigkeit, jemandem zuzuhören, ohne sich einzumischen. Einer anderen Person zuzuhören, ohne sie zu unterbrechen, ist nicht einfach. Es kann sich sehr künstlich oder sogar unhöflich anfühlen und gegen soziale Normen verstoßen.

Bei der Entwicklung von empathischer Neugier ist es wichtig, sich darin zu üben, einfach nur zuzuhören.





### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.



### Materialien

Keine



### Ablauf

Finde eine\*n Partner\*in. Entscheidet, wer Person A und wer Person B ist.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eine Position einnehmen, bei der eure Schultern in einer Linie zueinanderstehen und ihr in unterschiedliche Richtungen schaut, aber trotzdem die Möglichkeit habt, euch gegenseitig anzusehen.

In den nächsten 1-2 Minuten spricht Person A über eine der untenstehenden Fragen.

Es geht um eine Reflexion und die Person kann über alles, was ihr gerade einfällt, sprechen. Es gibt keine Regeln oder eine bestimmte Art, die Frage zu beantworten. Achte darauf, nur das zu sagen, was sich für dich richtig anfühlt. Du bist nicht verpflichtet, etwas zu sagen. Wenn du an einen Punkt gelangst, an dem dir nichts mehr einfällt, dann kannst du einfach schweigen. Vielleicht kommt nach einer Weile noch etwas auf, vielleicht aber auch nicht. Wenn es still ist und du nichts sagst, kann es angenehmer sein, die Möglichkeit zu haben, woanders hinzusehen, anstatt die andere Person direkt anzusehen.

Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und hilft dem\*der anderen nicht mit Fragen, wenn er\*sie schweigt. Er\*Sie hört einfach nur zu. Person B kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Kommunikation.

Der\*Die Trainer\*in behält die Zeit im Auge. Nach 1-2 Minuten tauschen Person A und Person B die Rollen. Achte darauf, dass sowohl Person A als auch Person B in jeder Runde jeweils einmal spricht und einmal zuhört.

Nach jeder Frage gibt es eine neue Runde mit einer neuen Frage und einem\*einer neuen Partner\*in.



### Fragen

- Wie würde ein perfektes Wochenende für dich aussehen?
- Was würdest du beruflich machen, wenn du dich für etwas anderes als das, was du derzeit machst, entscheiden könntest?
- Denke an eine\*n Lehrer\*in, der\*die dich geprägt hat. Wie war diese Lehrkraft? Inwiefern hat dich diese Person beeinflusst?
- Welchen Film, den du bereits gesehen hast, würdest du gerne noch einmal sehen?
- Eine Situation, in der du eine andere Person glücklich gemacht hast. Fällt dir eine Situation ein?

**Fasse die Übung in der großen Gruppe zusammen. Du kannst dafür die folgenden Fragen verwenden:**

- Was ist dir aufgefallen?
- Wie hat es sich angefühlt zu reden, ohne unterbrochen zu werden?
- Was ist dir aufgefallen, als du zugehört hast, ohne etwas zu sagen?
- Wie hast du Momente der Stille erlebt, falls es welche gab?



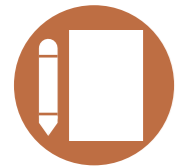
### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Der\*Die Trainer\*in wählt eine bestimmte Zeitspanne, z.B. eine Minute. Wähle beim ersten Durchgang kein zu langes Zeitfenster. Es ist aber auch wichtig, den Zeitrahmen nicht zu kurz zu setzen, damit die Teilnehmer\*innen ein wenig herausgefordert werden. Dies ist bedeutsam, um die Zone der proximalen Entwicklung zu erreichen.

In dieser Beschreibung werden fünf Fragen und fünf Runden vorgeschlagen. Je nach Gruppe und Zeitplan kannst du die Übung auch kürzer gestalten und weniger Runden machen.

**Übung**

Zeitaufwand  
5 Minuten

**Espresso****Bedeutung und Hintergrund**

Diese Übung richtet sich zugleich an die Gruppe und an den\*die Einzelne\*n.

Sie stellt eine Umdenkübung dar und wird nach der Mittagspause durchgeführt, um die Gruppe nach der Pause wieder zu aktivieren. Sie wird in einem Kreis durchgeführt, damit sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig sehen können, wissend, dass die Gruppe die Übung gemeinsam macht. Auf diese Weise wird die Aufmerksamkeit auf die Zugehörigkeit zu und die Beziehungen innerhalb der Gruppe gelenkt.

Bei dieser Übung geht es vor allem darum, den Körper zu berühren, um ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen. Die Übung wird in Anlehnung an die Wirkung des Espresso-Trinkens „Espresso“ genannt.

Die Lehrer\*innen können diese Übung auch im Unterricht mit ihren Schüler\*innen einsetzen.

**Ziele**

- das Bewusstsein über sich selbst, das Selbstmanagement und das soziale Bewusstsein verbessern und entwickeln,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.

**Materialien**

Keine

**Ablauf**

Klopfe mit einer Hand auf den anderen Arm, von der Hand beginnend bis zur Schulter und zähle dabei bis sieben. Das bedeutet sieben Klopfen. Mache dasselbe

mit dem anderen Arm.

mit der Brust.

mit dem unteren Rücken.

mit den Oberschenkeln.

Beende die Runde, indem du deine Hände vor dir ausstreckst und ein Geräusch machst: whooo

Wiederhole dieses Muster des Klopfens auf den Körper und zähle dabei abwärts: 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 (Arme, Brust, unterer Rücken, Oberschenkel)

Beende jede Runde mit dem Geräusch und strecke deine Hände vor dir aus.

**Theorie****Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Der\*Die Trainer\*in kann die Übung so belassen, wie sie ist. Er\*Sie kann die Teilnehmer\*innen auch um Rückmeldungen bitten. So können diese z.B. gefragt werden, ob sie die Übung in ihrer Klasse verwenden können.

**Diversitätsbewusstsein – eine Einführung**

Als Einstieg in das Thema Diversitätsbewusstsein empfehlen wir, sich folgendes Video anzusehen: All that we share (Alles, was wir teilen):

<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

**Weshalb ist Diversitätsbewusstsein in der Schule wichtig?**

In erster Linie, weil wir in einer Gesellschaft leben, die von Diversität geprägt ist und Schulen Teil dieser Gesellschaft sind. Der Rat der Europäischen Union (Council of the EU, 2017) weist darauf hin, dass Lehrkräfte darauf vorbereitet werden müssen, mit der Diversität in ihren Klassen umzugehen. Laut der Pariser Erklärung (European Commission/EACEA/Eurydice, 2016) ist die Frage des Umgangs mit der Diversität der Schüler\*innen sogar eine der dringendsten Herausforderungen für Pädagog\*innen. Diversitätsbewusstsein bezieht sich auf die Werte, Normen, Vorstellungen und Vorurteile der Menschen über ihre eigene Zugehörigkeit und die anderer Personen.

Um aufzuzeigen, weshalb es in Schulen wichtig ist, das Diversitätsbewusstsein zu fördern, werden im Folgenden vier Argumente beschrieben:

- Das Argument der Gerechtigkeit und Demokratie - der Zugang zu Bildung sollte nicht durch den Hintergrund, die Zugehörigkeit oder die Identität der Schüler\*innen eingeschränkt werden. Unterschiedliche Gruppen von Schüler\*innen sollten durch die in den Schulen vorherrschende Pädagogik weder bevorzugt noch benachteiligt werden.
- Das Argument der Antidiskriminierung - der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion oder anderer Glaubenssysteme, einer Behinderung oder der Sexualität soll entgegengewirkt werden..
- Das Argument der Qualität – Wenn die unterschiedlichen Hintergründe und Erfahrungen der Schüler\*innen genutzt werden, kann die Schule für eine größere Anzahl von Schüler\*innen bedeutsam werden. Gleichzeitig erhöht der Zugang zu mehreren unterschiedlichen Perspektiven die Fähigkeit der Schüler\*innen, verschiedene Zusammenhänge zu verstehen. Mit anderen Worten: Die Auseinandersetzung mit Diversitätsbewusstsein kann dazu beitragen, dass wir klüger werden (Phillips, 2014).
- Ein weiteres Argument bezieht sich auf die Macht und hängt mit dem Argument der Gerechtigkeit und Demokratie zusammen, legt den Fokus aber mehr auf Diversitätsbewusstsein als Instrument für den sozialen Wandel. Eine Pädagogik, die ein Bewusstsein für Diversität schafft, kann dazu beitragen, Normen sichtbar zu machen und sie zu problematisieren, um exkludierende Normen in der Schule als Teil der Gesellschaft zu verändern (Wickström, 2011).

In diesem Programm verwenden wir den Begriff „Diversitätsbewusstsein“, da er verdeutlicht, dass es sich bei Normen, Werten und Zugehörigkeit um nichts Statisches, sondern um veränderbare Prozesse handelt. Wir gehen davon aus, dass Lehrkräfte durch ein gesteigertes Diversitätsbewusstsein bewusster entscheiden können, wie sie der Diversität in ihrer Klasse begegnen können. Daher sollten die Konzepte und Ideen, die diesem Programm zugrunde liegen, Lehrkräften als Werkzeuge dienen, wenn sie ihren Unterricht unter dem Gesichtspunkt des Diversitätsbewusstseins reflektieren. Darüber hinaus verstehen wir Diversitätsbewusstsein als Fähigkeit, die Einzigartigkeit aller Individuen über mehrere Dimensionen hinweg anzuerkennen. Dazu zählen z.B. religiöse Überzeugungen, ethnische Zugehörigkeit, Alter, Geschlecht, körperliche Fähigkeiten, besondere Bedürfnisse, politische Überzeugungen und sozioökonomischer Status. Dabei ist zu berücksichtigen, dass diese Dimensionen miteinander interagieren und bei der Konstruktion sozialer Identitäten zusammenwirken. So kann es z.B. sein, dass sich ein Mädchen nicht nur als weiblich oder Frau definiert, sondern auch mit anderen Dimensionen wie Alter, ethnischer Zugehörigkeit, sozioökonomischen Status usw. identifiziert. Dieses Beispiel zeigt auf, was Intersektionalität bedeutet.

### Intersektionalität

Wenn man von Diversität spricht, sollte man sich von Konstrukten distanzieren, die Merkmale von Menschen isoliert voneinander betrachten. Intersektionalität ist in diesem Zusammenhang etwas, das mehr Aufmerksamkeit bedarf (Bešić et al., 2020; Messiou et al., 2020). Niemand ist demnach einfach nur eine Frau oder ein Mann. Wir sind immer auch Menschen mit einer Hautfarbe, einer sexuellen Orientierung, einer Klassenzugehörigkeit, einem Grad an Funktionsfähigkeit und so weiter.

Das Konzept der Intersektionalität wurde 1989 durch die Professorin Kimberlé Crenshaw bekannt. Crenshaw untersuchte Strukturen, die zur Ausgrenzung schwarzer Frauen führten und dabei mehr als eine Dimension von Diversität umfassten, in diesem Fall sowohl Geschlecht als auch ethnische Zugehörigkeit (engl. race) und wie dies zu einer besonderen Form der Diskriminierung führte. Als konkretes Beispiel hob sie hervor, dass dem Körper von Frauen im amerikanischen Justizsystem ein unterschiedlicher Wert beigemessen wird. So erhielten z.B. Männer, die wegen Vergewaltigung verurteilt wurden, je nach Hautfarbe der Frau unterschiedlich hohe Strafen (Crenshaw, 1991). Ein intersektionaler Ansatz betrachtet, wie „Kategorien“ oder „Normen“ erzeugt werden und wie sich diese gegenseitig beeinflussen - wie die verschiedenen Zutaten in einem geschichteten Kuchen. Um zu vermeiden, dass normative Annahmen darüber, was z.B. eine „Frau“ ist, reproduziert werden, bedarf es eines intersektionalen Ansatzes.

Die Erkenntnis, dass z.B. Geschlecht eine differenzierte Kategorie darstellt und Ethnizität eine weitere Kategorie abbildet, hat zu einem Ansatz geführt, der die Lebensbedingungen verschiedener Gruppen als isolierte Prozesse betrachtet, ohne Berührungspunkte zwischen diesen zu berücksichtigen. Intersektionalität zielt darauf ab, sich bewusst zu machen, dass diese Prozesse in Beziehung zueinander entstehen und verändert werden. Es geht um die Art und Weise, wie die Lebensbedingungen von Menschen an der Schnittstelle verschiedener Machtstrukturen gestaltet werden. Die Lebensbedingungen von Menschen werden also nicht innerhalb einer isolierten Kultur, einer Geschlechterordnung oder einer Klassenordnung geschaffen, sondern durch das Zusammenwirken mehrerer Ordnungen, die auch kontextabhängig sind (De los Reyes, 2005).

### Normen und Privilegien

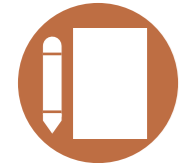
Normen sind Vorstellungen, Ideen und ungeschriebene Regeln, die uns als Individuen und unsere Beziehungen zu anderen prägen und die Gesellschaft formen. In allen sozialen Beziehungen gibt es Normen, die bestimmen, wie wir uns verhalten sollen und dürfen. Da Normen in der Interaktion mit Menschen geschaffen und ausgehandelt werden, sind sie auch veränderbar und unterscheiden sich je nach Zeit und Ort (Kugelberg et al., 2009; Pease, 2010). Da Normen und Diversitätsaspekte auch miteinander verknüpft sind, ist es bedeutsam, den Blick auf die Bedingungen, die sich für Menschen dadurch ergeben, zu richten. Den meisten Normen in der Gesellschaft passen wir uns an, ohne darüber nachzudenken. Das Händeschütteln mit der rechten Hand ist z.B. so eine ungeschriebene Regel, über die wir gar nicht nachdenken. Regeln oder Normen werden meistens erst dann sichtbar, wenn dagegen verstoßen wird, z.B. wenn jemand bei der Begrüßung plötzlich die linke Hand ausstreckt.

Normen sind auch mit Macht verbunden und können sich auf gesellschaftlicher Ebene auswirken und bestimmen, wer Privilegien und Einfluss in der Gesellschaft oder im privaten Leben hat. Solche gesellschaftlichen Normen sind in der Regel auch so lange unsichtbar, bis Menschen gegen sie verstoßen. Es gibt auch Normen, die beschreiben wie ein menschlicher Körper funktionieren oder aussehen sollte. So entspricht es in westlichen Gesellschaften z.B. der Norm, einen durchtrainierten, schlanken Körper zu haben, weiß zu sein und einen guten westlichen sozioökonomischen Hintergrund zu haben (Pease, 2010). Diese Vorstellung wird vor allem dann sichtbar, wenn sie von Menschen widerspiegelt wird, die einen anderen sozialen und kulturellen Hintergrund haben. Dies hat zur Folge, dass manche Menschen lediglich aufgrund ihres Geburtsortes und ihres Aussehens anderen Menschen gegenüber privilegiert sind, was Pease (2010) als unverdiente Privilegien bezeichnet. Oft sind sich privilegierte Menschen der ihnen gewährten Privilegien gar nicht bewusst. So sind z.B. einige Männer bereit anzuerkennen, dass Frauen unterdrückt werden, aber weniger bereit, sich selbst als privilegiert zu betrachten. Sie nehmen die Privilegien, die sich unter anderem aus Geschlecht, Klasse, Funktionsfähigkeit und ethnischer Zugehörigkeit ergeben, nicht wahr (Pease, 2010). Der Ausgangspunkt für die Aufhebung von Privilegien in der Gesellschaft und in der Schule besteht darin, sich bewusst zu machen und anzuerkennen, dass Unterdrückung und Privilegien existieren.

Einige der Übungen und Diskussionen, die in diesem Programm vorgestellt werden, haben eine normkritische Natur. Sie zielen darauf ab, beispielhaft aufzuzeigen, wie Normen dazu beitragen, dass Menschen, die außerhalb dieser liegen, ungleich behandelt werden und Menschen, die diesen Normen entsprechen, Privilegien erhalten.

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Selbstreflexion über Diversitätsbewusstsein****Bedeutung und Hintergrund**

Weise zu Beginn darauf hin, dass das Ziel der Übung darin besteht, über die eigene Sichtweise von Diversität nachzudenken. Der Selbstreflexion wird ein wesentlicher Stellenwert beigemessen, wenn es darum geht, Diversitätsbewusstsein zu entwickeln und zu verbessern. Man muss sich selbst verstehen, um in weiterer Folge auch andere Menschen verstehen zu können. So konnte die Forschung zeigen, dass die Einstellungen und Werte, die Lehrkräfte zu Diversität haben, einen wesentlichen Einfluss darauf nimmt, wie Schüler\*innen in die Klassengemeinschaft integriert werden (Bohman & Miklikowska, 2020).

**Ziele**

- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können.

**Materialien**

Etwas, auf dem man seine Überlegungen aufschreiben kann (z.B. ein Notizbuch oder digitales Gerät).

**Ablauf**

Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass sie über unterschiedliche Aspekte von Diversität nachdenken und sich darüber Gedanken machen sollen, wie sie selbst in verschiedenen Situationen, die mit Diversität zu tun haben, denken und handeln. Die Teilnehmer\*innen sollten ihre Überlegungen aufschreiben, müssen ihre Notizen aber niemandem zeigen. Lies die Fragen nacheinander laut vor und plane für jede Reflexionsfrage etwa drei Minuten ein.

1. Was bedeutet Diversität für dich?
2. Wer oder was hat dich in der Art und Weise, wie du über Diversität denkst, beeinflusst?
3. Wie verhältst du dich normalerweise, wenn du beobachtest, dass jemand auf irgendeine Weise gedemütigt oder diskriminiert wird? Entspricht dies der Art und Weise, wie du dich verhalten möchtest?
4. Wie reagierst du normalerweise, wenn du in Diskussionen über unterschiedliche Sichtweisen, die mit Diversität in der Gesellschaft oder am Arbeitsplatz zu tun haben, gerätst?
5. Inwiefern bist du dir über deine eigenen Vorurteile und darüber, wie diese deine Art zu denken und zu handeln beeinflussen, bewusst?

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Erinnere die Teilnehmer\*innen nach der Übung daran, ihre Notizen aufzubewahren, um diese am Ende des Trainings verwenden zu können. Die Notizen sollen die Lehrkräfte bei ihrer "Reise" zu einem tiefgreifenden Bewusstsein für Diversität unterstützen.

**Übung**

Zeitaufwand  
40 Minuten

**Diversität in meiner Klasse****Bedeutung und Hintergrund**

Beginne die Übung, indem du über Diversität als gesetzliche Grundlage in Bezug auf Diskriminierung sprichst und gehe dabei auch auf andere Diversitätsaspekte, die in der Schule zum Vorschein kommen können, ein.

Diversitätsaspekte werden häufig auf der Grundlage gesetzlich verankerter Diskriminierungsgründe definiert, welche sich je nach europäischem Land unterscheiden können. Beispiele für gesetzlich verankerte Diskriminierungsgründe sind Geschlecht, Behinderung, ethnische Zugehörigkeit, Religion oder andere Weltanschauung, Alter und sexuelle Orientierung.

Neben diesen gesetzlich definierten Diskriminierungsgründen gibt es noch weitere Diversitätsaspekte wie sozio-ökonomischer Status, Körperform, Nationalität, Sprache, politische Überzeugungen und Kleidungskultur, die sich in unserer Gesellschaft und unseren Schulen widerspiegeln.

**Ziele**

- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben.

**Materialien**

Etwas, auf dem man seine Überlegungen notieren kann (z.B. Papier, Stift oder ein digitales Gerät).

**Ablauf**

Beginne mit der Übung, indem du die Teilnehmer\*innen einzeln über die folgenden Fragen nachdenken lässt (10 Minuten):

1. Wie sieht Diversität in meiner Klasse aus?
2. Welche Aspekte von Diversität fallen in meiner Klasse am meisten auf?
3. Wie und wann machen sich diese Aspekte bemerkbar?
4. Was stellt für mich die größte Herausforderung dar, wenn es um den Umgang mit Diversität in meiner Klasse geht?

Der nächste Schritt besteht darin, in Paaren über die oben genannten Fragen zu reflektieren (10 Minuten). Eine Person beschreibt dabei, wie Diversität in seiner\*ihrer Klasse aussieht. Die andere Person übt sich währenddessen in empathischem Zuhören und stellt empathisch Fragen, um die erzählende Person und den Kontext besser zu verstehen. Nach 5 Minuten werden die Rollen getauscht.

Besprich die Fragen im Anschluss mit der gesamten Gruppe (20 Minuten). Bitte jedes Paar darum, die wesentlichsten Elemente ihres Dialogs wiederzugeben.



#### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen:**

Versuche bei der gemeinsamen Besprechung flexibel zu bleiben und frage nach, wie es sich angefühlt hat, sich in empathischer Neugier zu üben, falls die Teilnehmer\*innen nur über Diversität in ihren Klassen sprechen. Falls du dich als Trainer\*in nicht sicher darin fühlst, die Teilnehmer\*innen beim Üben von empathischer Neugier zu unterstützen, dann lies noch einmal auf Seite 17 nach und denke daran, dass es sich hierbei um einen Prozess handelt und die Reise zu mehr empathischer Neugier gerade erst begonnen hat.

#### **Übung**

*Zeitaufwand*

*15 - 20 Minuten (je nach Gruppe und zur Verfügung stehender Zeit kann der\*die Trainer\*in über die Dauer des Bodyscans entscheiden)*

#### **Bodyscan**

##### **Bedeutung und Hintergrund**

Ein Bodyscan ist eine Gelegenheit, um etwas über die Gedanken und den Verstand zu lernen und Erfahrungen darüber zu sammeln, wie diese arbeiten und damit umgegangen werden kann.

##### **Gezielte Aufmerksamkeit**

Eine häufige Erfahrung beim Bodyscan bezieht sich darauf, dass unsere Aufmerksamkeit kontrolliert und fokussiert werden kann, sich aber gleichzeitig unserer Kontrolle entzieht und ein Eigenleben führt. Unsere Gedanken wandern.

Einen Bodyscan zu machen bedeutet, sich darin zu üben, die eigene Aufmerksamkeit gezielt zu steuern. Dies kann trainiert werden, indem wir einen bestimmten Bereich des Körpers als Ankerpunkt verwenden. Wenn wir bemerken, dass unsere Gedanken abschweifen, dann versuchen wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf den Bereich, den wir als Ankerpunkt gewählt haben, zurückzuführen.

##### **Zu wissen, was gerade präsent ist**

Ein Bodyscan stellt auch eine Möglichkeit dar, um auf das zu achten, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Wie spüre ich meinen Körper? Was nehme ich in meinen Gedanken wahr? Was ist in diesem Moment gerade präsent? Wenn wir wahrnehmen und uns bewusst machen, was im gegenwärtigen Moment gerade geschieht, sind wir in der Lage, angemessen auf unsere Impulse zu reagieren.

##### **Die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken**

Unser Körper befindet sich immer im gegenwärtigen Moment, wohingegen unsere Gedanken oft mit Spekulationen oder Sorgen befasst sind und uns dadurch von der Gegenwart ablenken können. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf den eigenen Körper lenken, üben wir uns darin, unser Selbstmanagement zu verbessern. Dadurch wird es z.B. möglich, sich selbst zu regulieren, wenn man sich in einem ängstlichen oder gereizten Gefühlszustand befindet.

##### **Akzeptieren, was auch immer da ist**

Ein Bodyscan beinhaltet auch, dass wir uns in Akzeptanz und Freundlichkeit uns selbst gegenüber üben und trägt zur Verbesserung des Selbstwertgefühls bei. Eine weitere häufige Erfahrung bei der Durchführung eines Bodyscans bezieht sich auf die Vorstellung, etwas falsch zu machen oder nicht die erforderlichen Fähigkeiten zu besitzen, um einen Bodyscan korrekt durchzuführen. Bei einem Bodyscan geht es darum, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie im gegenwärtigen Moment sind und zu wissen, dass man gut genug ist, so wie man ist. Da es keine bestimmte Art und Weise oder Vorgabe gibt, wie ein Bodyscan durchzuführen ist, kann man dabei auch nichts falsch machen. Es soll dabei nichts Bestimmtes erreicht, sondern ein Raum geschaffen werden, um sich selbst zu spüren und das Selbstwertgefühl zu verbessern.



##### **Ziele**

- Das Bewusstsein über sich selbst und das Selbstmanagement stärken und verbessern,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,

- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.



#### Materialien

Eine Matte, bei Bedarf eine Decke und/oder ein Kissen



#### Ablauf

Nimm eine möglichst bequeme Position ein. Ein Bodyscan kann im Liegen, auf einem Stuhl sitzend oder auch im Stehen durchgeführt werden.

Wenn du liegst, kannst du dich auf den Rücken legen und den Kopf entweder auf die Matte oder auf ein Kissen legen. Du kannst deine Beine mit etwas Abstand zueinander ausstrecken und deine Arme an den Seiten deines Körpers ablegen oder deine Hände auf deine Brust oder deinen Bauch legen. Wenn du magst, kannst du auch die Fußsohlen auf den Boden stellen, deine Knie beugen und nebeneinander ruhen lassen. Diese Position kann sehr angenehm sein, wenn du Probleme oder Schmerzen in der Lendengegend hast. Nimm dir Zeit und finde eine Position, die in diesem Moment so bequem wie möglich für dich ist.

Wenn du sitzt, dann nimm eine möglichst angenehme Haltung ein, die Füße nebeneinander flach am Boden stehend (wenn alle Teilnehmer\*innen sitzen, kann der\*die Trainer\*in die Anleitung für eine Sitzmeditation verwenden).

#### Wir machen nun gemeinsam einen Bodyscan.

Dabei geht es darum, den Körper so zu spüren und zu fühlen, wie er in diesem Moment gerade ist. Es wird dabei nichts Bestimmtes angestrebt und du musst deinen Körper nicht auf eine bestimmte Art und Weise wahrnehmen oder etwas Bestimmtes fühlen – es ist nicht Ziel eines Bodyscans, dass du völlig entspannt bist oder dich angenehm und ruhig fühlst. Bei einem Bodyscan geht es ausschließlich darum, zu wissen, wie sich dein Körper in diesem Moment gerade anfühlt. Mit anderen Worten: Du kannst einen Bodyscan nicht falsch machen.

Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl hast, dass es zu viel oder zu unangenehm für dich ist, dass dein Körper schmerzt oder du dich in irgendeiner Weise überwältigt fühlst, dann kannst du deinen Körper jederzeit ein wenig bewegen, dich in eine andere Position begeben oder deine Aufmerksamkeit auf etwas richten, das sich neutral oder sicher für dich anfühlt – z.B. auf einen bestimmten Bereich in deinem Körper oder auf deinen Atem oder du öffnest deine Augen und konzentrierst dich auf das, was du siehst.

Du kannst nun damit beginnen, deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung zu lenken.

Einatmen und Ausatmen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem deinen Körper bewegt und wie sich dieser mit jeder Einatmung hebt und mit jeder Ausatmung wieder senkt.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf deinen gesamten Körper lenken, so wie er hier liegt.

Ist es dir möglich, deinen Körper als Ganzes zu spüren?

Du kannst deine Füße und Hände nun ein wenig bewegen, um deine Aufmerksamkeit direkt in deine Arme und Beine zu bringen. Erlaube deinem Körper dann wieder still zu sein. Wie spürst du deinen Körper jetzt?

Kannst du das natürliche Gewicht deiner Arme und Beine spüren? Ist es dir möglich, alles so anzunehmen, wie es in diesem Moment gerade ist?

Vielleicht nimmst du eine Verspannung oder Anspannung in deinem Körper wahr - vielleicht im Kiefer, im Nacken oder in den Schultern, in deiner Brust oder im Bauch? - Ist es dir möglich, diese Verspannung oder Anspannung bewusst wahrzunehmen? Und ist es dir möglich, diese bewusst loszulassen?

Du kannst versuchen, mithilfe deiner Atmung mit der Verspannung oder Anspannung zu arbeiten. Lenke dafür deine ganze Aufmerksamkeit beim Einatmen auf die Spannung und lasse diese beim Ausatmen bewusst los. Wenn dir das nicht möglich ist, dann ist auch das vollkommen in Ordnung.

Wenn man sich in Achtsamkeit üben möchte, dann besteht ein wichtiger Teil der Übung darin, den gegenwärtigen Moment zu erkunden und ihn so zu akzeptieren, wie er gerade ist - mit oder ohne Verspannung oder Anspannung.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf beide Füße richten und den Empfindungen, die du dort wahrnimmst, deine ganze Aufmerksamkeit schenken.

Vielleicht spürst du ein Kribbeln, Stechen oder Summen oder vielleicht spürst du auch etwas ganz anderes.

Lasse deine Aufmerksamkeit nun zu deinen Fußsohlen wandern. Kannst du den Kontakt zwischen den Fersen und der Oberfläche, auf der du liegst, spüren?

Oder wenn du sitzt: Kannst du den Kontakt zum Stuhl, auf dem du sitzt und zum Boden, auf dem deine Füße stehen, spüren?

Ich möchte dich dazu einladen, deinen Körper zu erkunden und neugierig auf das, was du in deinen Füßen spürst, zu sein.

Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt während dieses Bodyscans feststellst, dass du mit deiner Aufmerksamkeit abgeschweift oder in Gedanken versunken bist, dann sollst du wissen, dass dies kein Problem oder Fehler ist, sondern eine natürliche Angewohnheit des Verstandes.

Was wir trainieren ist, bewusst wahrzunehmen und zu bemerken, wenn man mit den Gedanken abschweift. Wir üben das, indem wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren und sie auf einen bestimmten Bereich in unserem Körper lenken. Die Übung besteht darin, dies immer wieder zu tun und sich selbst mit Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen. Du musst dich nicht selbst kritisieren, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit abschweiffst.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf den unteren Teil deiner Beine lenken - und von dort weiter auf die Knie - und den oberen Teil deiner Beine und die Hüftgelenke.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit nun auf den gesamten unteren Teil deines Körpers auszuweiten? - auf beide Beine, vom Hüftgelenk bis zu den Zehenspitzen.

Schränke den Fokus nun wieder etwas ein und wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Steißbein – und deinem Kreuzbein – und deinem gesamten Becken.

Du kannst deine Aufmerksamkeit dann weiter auf den unteren Rücken und den Unterbauch lenken.

Vielleicht kannst du in deinem Bauch spüren, dass du gerade atmest. Vielleicht kannst du beobachten, wie sich der Bauch hebt und senkt.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit im Körper weiter nach oben - vom Bereich um den Nabel - bis zu deiner Brust.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie sich der Brustkorb beim Atmen ausdehnt und wieder zusammenzieht.

Wenn du bereit bist, dann richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Schulterblätter und versuche zu spüren, wie diese den Boden oder die Matte berühren.

Kannst du deine Schultern und das Schlüsselbein spüren?

Ist es möglich, den Fokus deiner Aufmerksamkeit zu erweitern, sodass dieser den gesamten Rumpf, von den Schultern bis zum Becken, einschließt?

Lenke deine Aufmerksamkeit nun wieder auf deine Hände.

Versuche deine Aufmerksamkeit auf deine Fingerspitzen zu legen. Was spürst du hier?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit dann weiter zu deinen Händen. Kannst du einen Unterschied zwischen dem Handrücken und der Handinnenfläche wahrnehmen?

Schließe nun auch deine Arme in deine Aufmerksamkeit mit ein – zuerst deine Unterarme, danach auch deine Oberarme. Versuche zu spüren, wie deine Arme den Boden oder die Matte berühren. Wie fühlt sich das an? Versuche einfach zuzulassen, was auch immer du gerade spürst.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Nacken - auf deinen Hinterkopf – und auf den Kontakt zwischen deinem Kopf und dem Boden oder der Matte.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun weiter zu deinem Gesicht, bringe den Fokus auf die Mitte deiner Stirn und lasse deine Aufmerksamkeit dort für einen Moment lang ruhen. Von hier aus kann sie weiter zu den Schläfen - dem Kiefer - dem Bereich um deine Augen und zu deinem Mund wandern und danach das gesamte Gesicht miteinschließen.

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du deine Aufmerksamkeit nun auf deine Atmung richten. Erlaube dir, alle Bewegungen, aus denen dein Atem besteht, zu spüren: die Ausdehnung und das Zusammenziehen. Wenn es sich natürlich anfühlt, kannst du deinen Atemzügen erlauben, lang und voll zu sein. Du musst dich nicht anstrengen oder etwas tun, um das natürliche Tempo deiner Atmung zu verändern. Versuche einfach nur zu beobachten, was gerade da ist.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass sich das Gefühl des Kontakts mit der Oberfläche immer wieder verändert, wenn der Körper atmet. Du kannst deine Aufmerksamkeit z.B. auf die Kontaktpunkte zwischen deinem Rücken und dem Boden oder der Matte richten.

Ist es möglich, mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben – eine ganze Ein- und Ausatmung lang? Wenn du bemerkst, dass du mit deiner Aufmerksamkeit abgeschweift bist, kannst du sie auf freundliche Weise wieder zu den Körperempfindungen, die du beim Liegen auf dem Boden oder der Matte wahrnimmst, zurückführen.

Gib dir selbst Raum zum Atmen. Versuche neugierig zu sein und dich daran zu erinnern, dass wir diese Übung gerade machen, um dem Körper und uns selbst freundliche und akzeptierende Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn es dir schwerfällt, deine Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten oder du dies als unangenehm empfindest, dann lasse deine Aufmerksamkeit im unteren Teil deines Körpers oder bei deinen Händen ruhen. Wo auch immer du magst. Du kannst hier nichts falsch machen!

Du kannst nun damit beginnen, deinen Körper ein wenig zu bewegen. Du kannst deine Augen öffnen, wenn sie geschlossen waren. In einer kleinen Weile werde ich dich bitten, dich aufzusetzen. Dabei kannst du dich auf eine Seite rollen und dich mit der Hand hochdrücken, da dies eine sanftere Art für deinen Rücken darstellt, um sich in eine sitzende Position zu begeben. Es besteht keine Eile, lasse dir dafür Zeit.

Suche dir eine\*n Partner\*in, um kurz über den Bodyscan zu reflektieren.

Was ist dir aufgefallen?

Wenn du über deine Erfahrungen nachdenkst und diese in Worte verpackst, kannst du dich darin üben, nicht zu urteilen. Anstatt dich darauf zu konzentrieren, ob diese Erfahrung schön oder unangenehm war, kannst du versuchen zu beschreiben, was du in deinem Körper gespürt oder in deinen Gedanken und Gefühlen wahrgenommen hast.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Dies ist der erste Bodyscan im Training. Er findet am Ende des ersten Tages statt und soll den Teilnehmer\*innen die Erfahrung eines Bodyscans vermitteln, ohne dabei zu viel zu erklären oder zu viele Vorinformationen zu geben.

Die Trainer\*innen können den Bodyscan an die zur Verfügung stehende Zeit anpassen.

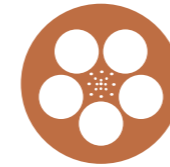
Diese Anleitung ist als Vorlage zu verstehen, die je nach der Zeit, die dem\*der Trainer\*in zur Verfügung steht, erweitert oder verkürzt werden kann. Sie soll veranschaulichen, wie eine Anleitung aussehen kann. Aber wie im Absatz „Wie man eine achtsamkeitsbasierte Übung anleitet“ geschrieben steht, ist es wichtig, dass du deine eigenen Worte verwendest und mit einem Ton und einem Gefühl sprichst, welche die Anleitung lebendig und authentisch werden lassen.

Vergiss nicht, Pausen zu machen! Diese sind in dieser Anleitung nicht enthalten.

## Tag 2

Text des Tages

---



### Listening

Michael Ende

Übersetzt von J. Maxwell Brownjohn.

Momo S. 18 (2009).

Beginn:

What little Momo could do like no one else was: listening.

.....

Ende:

... and that he was therefore important to the world in his own special way.

oder: [prozessebegleiten.com/wp-content/uploads/2021/01/momo-To-listen.pdf](https://prozessebegleiten.com/wp-content/uploads/2021/01/momo-To-listen.pdf)







### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
45 min	Achtsamkeitsübungen Achtsame Bewegung – im Stehen Bodyscan
30 min	Theorie. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
10 min	Film zu empathischer Neugier (kann bei den nationalen Teams angefragt werden)
10 min	Theorie. Anderen mit empathischer Neugier begegnen
30 min	Übung. Empathisches Zuhören 2
30 min	Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung
	Mittagessen
10 min	Übung. Sprünge vom Stuhl
60 min	Übung. Reflexion über meine Institution und meine Klasse
30 min	Übung. Was sind meine Werte?
20 min	Theorie. Das Pentagon - eine Landkarte des menschlichen Wesens
30 min	60:40 - Übungen

### Übung

Zeitaufwand  
15-20 Minuten

### Achtsame Bewegung

#### Bedeutung und Hintergrund

Wie ein Bodyscan ist auch die Achtsame Bewegung ein Weg, um den Körper zu aktivieren und das Leben im Körper zu spüren.

Dabei geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken und in der Gegenwart zu verankern, indem wir uns auf unsere Sinneserfahrungen konzentrieren.

Viele Menschen assoziieren Yoga und achtsame Bewegung mit Leistung und Erfolg. So besteht oft die Vorstellung, dass man gut im Yoga ist, wenn man sehr lange in den einzelnen Positionen verweilen oder sie in einem schnellen Tempo ausführen kann oder dass es dabei darum geht, möglichst beweglich zu sein, Ausdauer zu haben und während der Yogapraxis gut auszusehen.

In diesem Training wird Achtsame Bewegung als Möglichkeit verstanden, um die Verbindung mit dem eigenen Körper zu stärken. Dafür ist es wichtig, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und sich der Auswirkungen, die unterschiedliche Bewegungen und Dehnungen auf diesen haben, bewusst zu werden.

Der Yogalehrer Bernie Clark sagte über den Zweck von Yoga einst: „Es geht nicht darum, den Körper in die verschiedenen Positionen zu bringen, sondern darum, die Positionen zu nutzen, um in den Körper zu gelangen.“

In diesem Zusammenhang ist es bedeutsam, den eigenen Körper und damit verbundene Grenzen zu kennen.

Jede\*r, der\*die achtsame Bewegung praktiziert, kennt seinen\*ihren Körper selbst am besten und kann daher am besten einschätzen, wie lange er\*sie in einer Dehnung verweilen soll oder ob bestimmte Positionen dem Körper schaden. Mit anderen Worten: Die Person, die Achtsame Bewegung praktiziert, weiß selbst am besten, was ihr guttut und was nicht.

Achtsame Bewegung unterstützt auch dabei, eigene Muster zu entdecken. Ein wichtiger Teil bei der Entwicklung und Förderung von SEDA-Kompetenzen bezieht sich auf das Erkennen und Entdecken spezifischer Verhaltens- und Denkmuster, die unsere Art zu sein und mit anderen Menschen in Beziehung zu treten, beeinflussen. Es wird oft als befreiend empfunden, wenn man sich der eigenen Muster bewusst wird, da damit auch die Erkenntnis verbunden ist, dass es sich dabei um etwas handelt, das verändert werden kann. Der Mensch ist nicht dazu bestimmt, nur auf eine spezielle Art und Weise zu denken oder zu handeln. Es gibt immer Wahlmöglichkeiten.

Achtsame Bewegung stellt eine Möglichkeit dar, um sich der eigenen Muster bewusst zu werden.

Während der verschiedenen Dehnungen kannst du erforschen, welche Gedanken und Gefühle dabei automatisch bei dir aufkommen.

Vielleicht tauchen schon jetzt, nachdem du in das Thema eingeführt wurdest, Gedanken auf wie: „Ich kriege das nicht hin“, „Oh nein, ich bin so unbeweglich“, „Yoga oder achtsame Bewegung ist so langweilig“, „Es ist mir peinlich, das vor den anderen zu machen“ oder „Super! Ich bin so beweglich und kann nun endlich glänzen“. Egal, welche Gedanken bei dir aufkommen, du kannst sie erforschen und einfach als Gedanken wahrnehmen. Unsere Gedanken sind nicht real und stellen nur eine von vielen Perspektiven dar, mit denen man die Welt und sich selbst wahrnehmen kann.

Ist es dir möglich, deine Gedanken nicht zu bewerten, sondern einfach nur wahrzunehmen, dass sie gerade präsent sind?

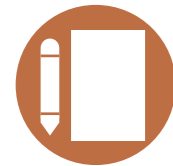
In einigen der ältesten und bekanntesten Anleitungen zu Yoga heißt es, dass die Yogapraxis sicher und angenehm sein muss. Es geht darum, auf den eigenen Körper zu hören, um zu wissen, wo seine Grenzen liegen und darauf zu achten, diese Grenzen nicht zu überschreiten.

Wenn wir Achtsame Bewegung praktizieren, können wir untersuchen, was es für uns bedeutet, wenn etwas angenehm ist. Manchmal kann es z.B. angenehm sein, eine Dehnung dort zu spüren, wo es ein wenig weh tut. Dies kann als „guter Schmerz“ empfunden werden. Manchmal kann eine Bewegung aber so schmerzhaft sein, dass unser Körper geradezu danach schreit, diese Position zu verlassen und dem Schmerz ein Ende zu bereiten.



#### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst und Selbstmanagement,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile bewusstwerden.



#### Material

Eine Yogamatte oder ähnliche Unterlage



#### Ablauf

##### Berghaltung

Nimm eine stehende Position ein. Die Füße stehen dabei hüftbreit nebeneinander auf dem Boden. Du kannst die Knie etwas beugen, damit sie nicht überdehnt werden und die Füße in den Boden pressen.

Diese Position wird auch Berghaltung genannt. Sie ist unsere Ausgangsposition, zu der wir zwischen den einzelnen Dehnungen immer wieder zurückkehren werden.

Ist es dir möglich, mit der Kraft eines Berges dazustehen und dir vorzustellen, dass deine Füße Wurzeln schlagen, die tief in den Boden reichen?

Lasse deine Handinnenflächen nach vorne zeigen, nimm deine Füße und Beine wahr und versuche, so stabil wie ein Berg zu stehen.

Wenn du magst, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Wirbelsäule lenken und wahrnehmen, wie sie deinen Körper aufrecht hält.

Dein Becken befindet sich dabei direkt über den Füßen und deine Ohren sind in einer Linie mit den Schultern.

Dies ist dein Körper. Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper auszuweiten und ihn in diesem Moment wahrzunehmen, so wie er hier steht?



#### Dehne deinen Körper

Beginne damit, die Arme über den Kopf zu heben und den Körper zu strecken.

Deine Hände strecken sich nach oben hin zur Decke, während du mit den Füßen einen leichten Druck auf den Boden ausüben kannst.

Du streckst dich nun in zwei Richtungen: mit dem Oberkörper nach oben und mit dem Unterkörper nach unten. Atme so frei wie möglich und achte darauf, keine unnötigen Spannungen in deinem Gesicht oder deinem Bauch aufzubauen.

Ist es dir möglich, einfach hier zu stehen und die Dehnung, die durch diese Bewegung entsteht, im ganzen Körper zu spüren?



#### Eine Seite dehnen

Dehne nun die rechte Seite deines Körpers, indem du diese Seite länger machst. Du kannst die Dehnung dieser Körperseite verstärken, indem du deine rechte Hand so weit wie möglich nach oben zur Decke streckst. Du kannst dir dabei vorstellen, nach etwas zu greifen. Wenn du möchtest, dass die Dehnung noch intensiver wird, kannst du deine linke Ferse etwas vom Boden abheben.

Wechsle die Seite, sodass nun die linke Hand nach oben greift und die rechte Ferse etwas vom Boden abgehoben wird.

Strecke im Anschluss beide Arme nach oben zur Decke und lasse sie dann langsam nach unten wandern, bis sie sich wieder in unserer Ausgangsposition, der Berghaltung, befinden.

Verweile für einen Moment in dieser Position – wenn du magst, kannst du deine Augen schließen - und nimm wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Was spürst du in den Bereichen, die du gerade gedehnt hast?



#### Auf die Seite beugen

Strecke die Arme noch einmal über den Kopf, verhake deine Daumen ineinander und lasse die Arme nach links wandern, während du die rechte Seite deiner Hüfte nach rechts bewegst, sodass du auf deiner rechten Seite eine Dehnung erzeugst.

Kehre im Anschluss wieder in die Mitte zurück und mache dasselbe auf der anderen Körperseite.

Lasse deine Arme seitlich am Körper herabsinken und bleibe einen Moment in dieser Position stehen, um die Auswirkung der Dehnung zu spüren.



#### Drehung der Wirbelsäule

Von der Berghaltung ausgehend kannst du deinen Kopf so bewegen, dass du über die rechte Schulter nach hinten blickst. Dadurch entsteht eine leichte Drehung im oberen Teil der Wirbelsäule.

Die Hüftgelenke und die Knie zeigen weiterhin nach vorne.

Jetzt kannst du den Brustkorb dem Kopf folgen lassen, sodass die Drehung der Wirbelsäule stärker wird. Sei dabei vorsichtig mit deinen Knien, denn sie mögen es nicht, verbogen oder verdreht zu werden. Versuche darauf zu achten, dass deine Knie weiterhin nach vorne zeigen.

Kehre im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurück und wechsle dann zur anderen Seite, indem du die Drehung in die entgegengesetzte Richtung ausführst.

Wenn sich etwas für dich nicht gut oder unangenehm anfühlt, kannst du jederzeit in die Berghaltung zurückkehren. Verweile einen Moment lang in dieser Position und richte deine Aufmerksamkeit nach innen in deinen Körper und auf die körperlichen Empfindungen, die du nach der Drehung spüren kannst.

#### Nach vorne beugen



Von hier aus kannst du damit beginnen, deinen Kopf zu beugen, indem das Kinn in Richtung der Brust sinkt und der Kopf dann langsam weiter in Richtung des Bodens wandert.

Wenn du nicht mehr weiterkommst, dann beuge deine Knie so weit, bis deine Hände den Boden berühren. Wenn das nicht möglich ist, kannst du deine Arme auch auf den Oberschenkeln abstützen oder sie einfach in der Luft hängen lassen.

Wenn man sich in dieser Position befindet, können Gedanken aufkommen wie: "Ich bin nicht beweglich genug". Bei dieser Bewegung geht es nicht darum, beweglich zu sein, sondern den Körper zu spüren und Gedanken, die dabei aufkommen können, wahrzunehmen. Falls Gedanken aufkommen, dann versuche sie einfach wahrzunehmen, ohne sie zu beurteilen.

Verweile noch einen Moment lang in dieser Position und beginne damit, deine Beine sanft zu strecken, sodass du eine leichte Dehnung an der Rückseite deiner Beine spüren kannst.

Wenn du deine Grenze erreicht oder den Eindruck hast, dass es genug ist, kannst du deine Beine wieder beugen. Wiederhole diese Bewegung ein paar Mal - strecke und beuge deine Beine.

Du kannst die Bewegung dann mit gebeugten Beinen beenden und dich langsam wieder nach oben in Richtung der Decke bewegen. Lasse deinen Kopf dabei schwer sein, sodass er seine ursprüngliche Position als letztes wieder einnimmt.

#### Der Baum



Stelle deine Füße parallel und hüftbreit nebeneinander auf den Boden.

Versuche den Kontakt zum Boden zu spüren und nimm wahr, wie du auf deinen Füßen stehst.

Liegt auf dem rechten Fuß mehr Gewicht als auf dem linken? Kannst du auf dem Fußballen mehr Gewicht als auf der Ferse spüren? Ist es dir möglich, dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen – sowohl auf die Vorder- als auch Hinterseite?

Du kannst dich ein wenig von einer Seite zur anderen, nach vor und zurück bewegen, um den für dich passenden Halt zu finden.

In einem nächsten Schritt kannst du dein Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den linken Fuß langsam vom Boden abheben.

Platziere deinen linken Fuß auf deinem rechten Bein. Du kannst dafür verschiedene Stellen verwenden, indem z.B. die Ferse deines linken Fußes auf dem Knöchel deines rechten Beines aufliegt, während die Zehen den Boden berühren. Du kannst den linken Fuß auch unterhalb des Knies auf dem Wadenmuskel oder oberhalb des Knies auf der Innenseite des Oberschenkels positionieren.

Es ist keine so gute Idee, den Fuß seitlich des Knies zu positionieren, da dies das Knie belastet und ihm nicht guttut.

Wähle eine Stelle aus, die dich ein wenig herausfordert, aber achte darauf, dass die Position nicht zu schwierig ist und sich dein Körper nicht verkrampft.

Du kannst die Arme entweder seitlich deines Körpers herabhängen lassen, die Handflächen vor deiner Brust zusammenführen oder die Arme über den Kopf strecken.

Finde eine Position, die in diesem Moment am besten für dich passt.

Diese Position stellt auch eine Gleichgewichtsübung dar. Während du hier stehst, kannst du wahrnehmen, wie sich dein Körper immer ein wenig bewegt und versucht das Gleichgewicht zu halten.

Diese Bewegungen können klein sein oder größer werden, wenn wir kurz davor sind, das Gleichgewicht zu verlieren.

Es ist nicht schlimm, wenn du das Gleichgewicht verlierst. Du kannst die Position dann einfach erneut einnehmen.

Begib dich nun in die Ausgangsposition zurück, indem du das angehobene Bein wieder auf den Boden stellst, sodass deine Füße wieder parallel und hüftbreit nebeneinanderstehen.

Wiederhole die Bewegung nun mit der anderen Seite.

#### Berghaltung



Wir beenden diese Achtsame Bewegung, indem wir uns noch einmal in die Berghaltung begeben.

Stelle deine Füße parallel und hüftbreit nebeneinander auf den Boden.

Ist es dir möglich, dein Gewicht gleichmäßig auf den rechten und linken Fuß zu verteilen – sowohl auf die Vorder- als auch Hinterseite?

Du kannst deine Knie leicht beugen, damit deine Beine nicht überdehnt sind. Du kannst dein Steißbein nach unten zeigen lassen und dir dabei vorstellen, dass ein Gewicht an der Steißbein Spitze hängt, das nach unten zieht.

Lasse deine Arme an den Seiten deines Körpers herabhängen und deine Handinnenflächen nach vorne zeigen.

Wenn du magst, kannst du deine Schultern leicht nach hinten bewegen, um den Brustkorb zu öffnen.

Dein Kopf befindet sich über der Wirbelsäule. Ist es möglich, diesen in der Mitte zu halten, sodass dieser weder zur einen noch zur anderen Seite geneigt ist? Du kannst auch deinen Nacken strecken, indem du dein Kinn ein wenig in Richtung der Brust ziehst.

Verweile einen Moment lang in dieser Position und versuche den Kontakt zum Boden, auf dem du stehst, zu spüren.

Versuche auch den Scheitel deines Kopfes und den Himmel über dir wahrzunehmen.

Wenn du magst, kannst du dich noch einmal an das Bild des Berges erinnern und dir vorstellen, wie du gerade mit der Kraft und der Stärke eines Berges dastehst, mit der Erde unter dir und dem Himmel über dir.

Bleibe noch einen Moment lang so stehen.

#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Es ist vorgesehen, dass die Teilnehmer\*innen von der Achtsamen Bewegung direkt in den Bodyscan übergehen.



**Übung**

Zeitaufwand  
15 Minuten

**Bodyscan**

Der Bodyscan folgt direkt auf die Achtsame Bewegung, ohne vorherige Reflexionsrunde.

**Ablauf**

Beschreibung wie an Tag 1 (Seite 57).

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Nach dem Bodyscan kannst du die Teilnehmer\*innen bitten, sich eine\*n Partner\*in zu suchen. Jede Person hat dann fünf Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was sie bei den beiden Achtsamkeitsübungen bemerkt hat. Was hat man im Körper wahrgenommen und gefühlt? Was ist mit der Aufmerksamkeit passiert? Ist man mit den Gedanken abgeschweift? Sind bestimmte Gedanken oder Gefühle aufgekommen? Die andere Person hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und folgt denselben Anweisungen, die an Tag 1 bei der Übung „Empathisches Zuhören“ beschrieben wurden.

Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit und gibt den Teilnehmer\*innen Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden sollen.

Nach der Reflexion zu zweit, können die Teilnehmer\*innen in der großen Gruppe Feedback dazu geben, wie es ihnen während der Übungen gegangen ist.

Als Trainer\*in ist es wichtig, die Aussagen der Teilnehmer\*innen nicht zu bewerten oder ihnen das Gefühl zu geben, dass sie die Übung falsch gemacht haben. Denn eine Erfahrung kann nie falsch sein! Bei Achtsamkeitsübungen geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen, sondern wahrzunehmen, was in einem bestimmten Moment gerade präsent ist.

Es bietet sich an, das Feedback der Teilnehmer\*innen zu nutzen, um in das Thema Aufmerksamkeit einzuführen.

**Theorie**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Aufmerksamkeit und Achtsamkeit****Die Gedanken wandern in die Vergangenheit und in die Zukunft**

Im Gegensatz zu anderen Lebewesen verbringen Menschen viel Zeit damit, über Dinge nachzudenken, die nicht real sind. Wir befinden uns dann nicht in der Gegenwart, sondern in einer imaginären Welt, in der wir Vergangenes bewerten und uns auf Zukünftiges vorbereiten.

Jeder gegenwärtige Moment besteht aus dem, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Unser Körper, unser Atem und unsere Sinne befinden sich immer im Hier und Jetzt. Der Mensch hat folgende fünf grundlegende Sinne: tasten, sehen, hören, riechen und schmecken. In jeder Situation sind auch bestimmte Gefühle und Gedanken präsent, aber sehr oft führen uns unsere Gedanken vom gegenwärtigen Moment fort.

Der menschliche Verstand beschäftigt sich vor allem mit dem, was war und in der Vergangenheit liegt. Wir bewerten und versuchen zu optimieren, indem wir uns fragen: „Was ist gut gelaufen?“, „Was hätte ich besser machen können?“. Dies ist eine sehr nützliche und notwendige Fähigkeit.

Wir erinnern uns, lernen dadurch und nutzen unsere Erfahrungen, um weiser zu werden und uns neue Fähigkeiten anzueignen. Gedanken über die Vergangenheit können aber auch in Bedauern umschlagen: „Hätte ich dies nur nicht getan, dann wäre jenes nie passiert“, „Warum habe ich das gesagt? Das war so dumm“. Wir können uns auch völlig in Gedanken darüber verlieren, was wir tun hätten können und sollen und was wir besser nicht getan hätten. Wenn wir an die Vergangenheit denken, können wir uns auch ausmalen, wie wunderbar alles in der guten alten Zeit war. Obwohl solche Fantasien manchmal verlockend und verführerisch sind und sich im gegenwärtigen Moment sehr gut anfühlen, beinhalten sie doch einen gewissen Widerstand gegen das, was aktuell passiert und stellen einen Rückzug aus der Realität.

Der menschliche Verstand beschäftigt sich auch gern mit der Zukunft, indem wir planen und strukturieren. Wir sind in der Lage, vorübergehende Unannehmlichkeiten zu ertragen, wenn wir dadurch neue Möglichkeiten und die Aussicht auf ein besseres Leben erhalten. Wir bilden uns weiter, um irgendwann den Job zu bekommen, den wir ausüben möchten. Wir planen Reisen, Partys und andere Veranstaltungen, die uns selbst und anderen zugutekommen.

Zukunftsgedanken können aber auch beunruhigend sein, wenn sie sich z.B. auf Szenarien über mögliche Katastrophen oder auf die Angst vor der Zukunft beziehen. Ein Mark Twain zugeschriebenes Zitat lautet in diesem Zusammenhang: „Ich habe mir in meinem Leben viele Sorgen gemacht, von denen die meisten niemals eingetreten sind.“ (Mark Twain, o.D., zitiert nach [A quote by Mark Twain], o.D.). Dieses Zitat beschreibt die Tendenz, sich über etwas Sorgen zu machen, von dem wir gar nicht wissen, ob es tatsächlich Realität wird. So können wir unangenehme Gefühle erzeugen, die nur auf unseren Vorstellungen und Imaginationen basieren.

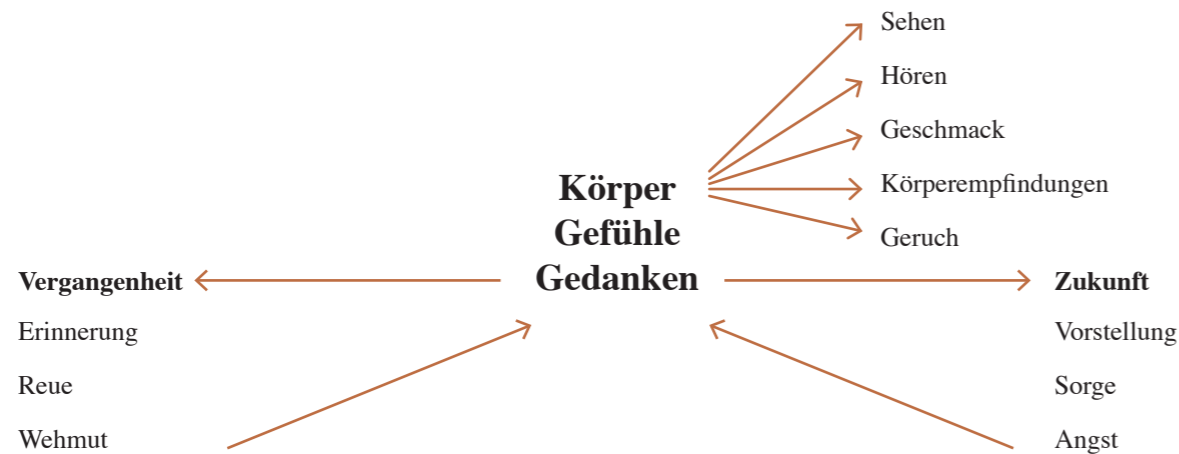
Die Fähigkeit des Menschen, sich surreale Dinge vorzustellen, ist einerseits ein Geschenk und eine Fertigkeit, die es uns ermöglicht hat, uns als Spezies weiterzuentwickeln. Andererseits bringt sie auch Ängste, Sorgen und Bedauern mit sich und überschattet oft das, was in der Realität tatsächlich passiert. Daher ist es bedeutsam, sich darin zu üben, die eigene Aufmerksamkeit gezielt zu steuern.

Die Essenz vieler älterer Weisheitstraditionen ist, dass Glück in der Fähigkeit liegt, im Augenblick präsent zu sein. Achtsamkeit stellt einen ähnlichen, moderneren Weg dar, um den eigenen Verstand zu trainieren, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Achtsamkeitstraining setzt sich aus verschiedenen Techniken aus Yoga und Meditation zusammen und greift zugleich auf neueste Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschung und kritische Reflexion bei der Entwicklung angewandter Methoden zurück.

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, sich dessen bewusst zu sein, was gerade präsent ist. Sie wird von Kabat-Zinn (2018) definiert als:

„Das Bewusstsein, das durch die gezielte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment entsteht, frei von Urteil ist und Selbsterkenntnis, Weisheit und Mitgefühl fördert“. Wenn wir uns in Achtsamkeitspraktiken wie Bodyscans und Achtsamer Bewegung üben, dann üben wir uns auch darin, mit Akzeptanz und Verständnis für uns selbst und andere präsent zu sein. Durch Achtsamkeitsübungen fördern wir nicht nur unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstmanagement, sondern entwickeln durch die Akzeptanz uns selbst gegenüber und den Austausch von Gedanken und Erfahrungen zu den einzelnen Übungen auch Verständnis und Akzeptanz für andere. Wir erkennen dadurch, dass alle Menschen gemeinsame existenzielle Bedürfnisse haben.

**Die Gegenwart**



**Die Bedeutsamkeit, im Moment präsent zu sein**

In einer Studie der Harvard University (Killingsworth et al., 2010) wurde der Zusammenhang zwischen Freude und der Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein, untersucht. Die Forscher\*innen wollten dabei herausfinden, wie oft Menschen mit ihren Gedanken abschweifen, mit welchen Themen sich diese beschäftigen und welche Auswirkungen dieses gedankliche Abschweifen auf das Erleben von Glück und Freude hat.

Um dies zu untersuchen, entwickelten die Forscher\*innen eine App, welche Personen, die an der Studie teilnahmen, zu unterschiedlichen Tageszeiten kontaktierte und ihnen Fragen stellte. Die Antworten der Studienteilnehmer\*innen wurden anschließend in einer Datenbank gespeichert.

Den Personen wurde z.B. folgende Frage gestellt: „Wie geht es Ihnen im Moment auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 100 (sehr gut)?“. Außerdem wurden sie gefragt: „Was machen Sie gerade?“, wobei die Teilnehmer\*innen eine von 22 Aktivitäten auswählen konnten. Eine weitere Frage lautete: „Denken Sie an etwas anderes als an das, was Sie gerade tun?“. Hierbei konnten die Teilnehmer\*innen zwischen folgenden vier Antwortmöglichkeiten wählen: 1) nein; 2) ja, an etwas Schönes; 3) ja, an etwas Neutrales; 4) ja, an etwas Unangenehmes.

Als die Forscher\*innen die Antworten der Teilnehmer\*innen auswerteten, stellten sie fest, dass diese zu etwa 50% der Zeit mit ihren Gedanken abgeschweift sind. Dieses Ergebnis verdeutlicht, dass Menschen zu 50% ihres Lebens nicht im gegenwärtigen Moment und im Hier und Jetzt präsent sind.

Außerdem konnte im Rahmen dieser Studie ermittelt werden, dass sich die Teilnehmer\*innen weniger glücklich fühlten, wenn sie mit ihren Gedanken abschweiften. Dies galt für alle Aktivitäten, auch für jene, die in der Regel nicht mit Vergnügen und Freude assoziiert werden. Außerdem stellten die Forscher\*innen fest, dass die Teilnehmer\*innen auch nicht glücklicher waren, wenn ihre Gedanken auf positive Dinge gerichtet waren. Sie fühlten sich jedoch eindeutig schlechter, wenn sie an unangenehme oder neutrale Dinge dachten. Am glücklichsten schätzten sich die Personen ein, wenn sie im Moment präsent waren und ihre Aufmerksamkeit auf jene Tätigkeit richteten, mit der sie aktuell beschäftigt waren.

Die Schlussfolgerung aus dieser Arbeit ist, dass es einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, im Moment präsent zu sein und der Lebensqualität gibt. Demnach ist man glücklicher und fühlt sich wohler, wenn man im gegenwärtigen Moment präsent und mit der Tätigkeit beschäftigt ist, die man gerade ausübt – unabhängig davon, ob diese als angenehm oder unangenehm empfunden wird.

**Training. Fokussierte Aufmerksamkeit**

Die gute Nachricht ist, dass man die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, trainieren kann. So ist es auch möglich, das eigene Wohlbefinden und die Erfahrung von Freude und Zufriedenheit zu verbessern.

**Beziehungen**

Die Fähigkeit, im Moment präsent zu sein, wirkt sich auch auf unsere Beziehungen und darauf aus, wie wir von anderen Menschen erlebt und gesehen werden. Vielleicht hast du bereits eine Situation erlebt, in der du einem\*einer Freund\*in von etwas erzählt hast, auf das du dich freust

und darauf folgende Antwort kam: „Freu dich nicht zu sehr, denn es könnte nicht so laufen, wie du es dir vorstellst und dann bist du enttäuscht...“. Oder du wirst gefragt: „Hast du dieses oder jenes berücksichtigt? Denn ich erinnere mich, dass ich einmal ... erlebt habe und das war wirklich unangenehm. Pass auf, dass dir nicht dasselbe passiert“. Solche Aussagen werden zwar mit den besten Absichten getätigt, um dich vor Enttäuschungen zu bewahren, aber in so einer Situation findet keine echte Begegnung zwischen zwei Menschen statt. Denn die Person, die antwortet und Ratschläge gibt, ist in ihren eigenen Gedanken über die Zukunft und die Vergangenheit gefangen und nicht im gegenwärtigen Moment der Beziehung präsent. So wollte die eine Person einfach nur etwas, über das sie sich gefreut hat, teilen, geriet aber in eine Situation, in der sie von der anderen Person nicht gehört oder verstanden wurde.

Eine andere Situation könnte sich darauf beziehen, dass du einem\*einer Freund\*in erzählst, dass du dir Sorgen über etwas machst. Im Nu wechselt der\*die Freund\*in das Thema und erzählt von etwas, das er\*sie oder eine andere Person, die er\*sie kennt, erlebt hat und das noch ein bisschen schlimmer als das ist, was du erzählt hast. In dieser Situation ist der\*die Freund\*in von den eigenen Assoziationen mit der Vergangenheit oder etwas, das er\*sie selbst gehört oder erlebt hat, befangen und deine eigene Erfahrung tritt in den Hintergrund. Dies hat Auswirkungen auf die Beziehung und die Begegnung, die genau in diesem Moment zwischen zwei Personen stattfindet. Denn es ist schwer, sich zu begegnen, wenn man nicht gemeinsam im gegenwärtigen Moment präsent ist.

### Lernen

Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, wirkt sich auf unser Lernen aus. Wenn man sich neues Wissen aneignet ist es wichtig, die Aufmerksamkeit gezielt aufrechtzuerhalten. Dies kann jedoch sehr herausfordernd sein. Vielleicht kannst du dich an eine Situation aus deinem Studium oder deiner Ausbildung erinnern, in welcher ein\*e Vortragende\*r etwas für dich völlig Zusammenhangslos gesagt hat und dir nicht klar war, worum es dabei ging oder was genau gesagt worden war. Deine Aufmerksamkeit befand sich in diesem Moment an verschiedenen Orten, nur nicht in der Lernsituation. Vielleicht fallen dir auch Situationen aus deiner Tätigkeit als Lehrer\*in ein, in denen du mit Schüler\*innen gearbeitet hast, denen es schwerfiel sich zu konzentrieren. Wenn man nicht in der Lage ist, die Aufmerksamkeit gezielt zu steuern, gestaltet sich das Lernen schwieriger.

Jede Lernsituation enthält auch immer Elemente von Unbehagen und Frustration. Lernen ist als Entwicklungsprozess zu verstehen. Oft beschäftigt man sich mit Dingen, die man nicht sofort beherrscht und dies kann frustrierend sein. Es liegt in der menschlichen Natur, sich von unangenehmen Dingen zu distanzieren und Situationen zu bevorzugen, die mit Vergnügen und Zufriedenheit verbunden sind. Dies gilt auch für Schüler\*innen. So kann es auch für diese frustrierend sein, etwas Schwieriges zu lernen, wie z.B. Aufsätze zu schreiben oder Präsentationen zu halten. Für den Lernprozess ist es bedeutsam, in der Lage zu sein, Schwierigkeiten und unangenehme Gefühle auszuhalten. Menschen neigen in solchen Situationen oft dazu, sich durch andere Dinge ablenken zu lassen, um sich auf diese Weise von unangenehmen Gefühlen zu befreien. Ablenkungsstrategien können sich z.B. durch Tätigkeiten wie putzen, essen, im Internet surfen oder sich über die als schwierig empfundene Aufgabe beschweren, äußern und dienen dazu, die Aufmerksamkeit zu regulieren, um sich einer anderen Sache zuzuwenden. Problematisch ist daran, dass die eigene Aufmerksamkeit dadurch vom Lernprozess und der Erledigung der Aufgabe weggelenkt wird.

Da das Lösen einer Aufgabe jedoch sowohl die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu



Zeitaufwand  
7 Minuten



Theorie  
Zeitaufwand  
10 Minuten

fokussieren als auch die Fertigkeit, sich an eine gegebene Situation anzupassen und auch unangenehme Gefühle auszuhalten, erfordert, gilt es diese Fähigkeiten zu trainieren!

### Film zu empathischer Neugier

Der Film kann bei den Vertreter\*innen der nationalen Teams angefragt werden.

Als Einstieg in das Thema wird empfohlen, den Film zu empathischer Neugier anzusehen. Im Anschluss sollte der\*die Trainer\*in das Konzept der empathischen Neugier erklären, welches im nächsten Kapitel beschrieben wird.

### Anderen mit empathischer Neugier begegnen

In diesem Programm dient das Konzept der empathischen Neugier als Werkzeug, um andere besser zu verstehen, sowohl in der Gesellschaft als auch in der Schule. Programme, die auf die Wertschätzung von Diversität abzielen, beinhalten eine intensive Auseinandersetzung mit der Übernahme unterschiedlicher Perspektiven und empathischem Interesse (Miklikowska, 2018). Empathische Neugier kann auf uns selbst, auf Menschen in unserer Umgebung oder auf Personen, die wir gar nicht kennen, gerichtet sein. Sie setzt voraus, dass man sich sowohl für die Person, mit der man spricht als auch für sich selbst interessiert. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, niemandem das Gefühl zu vermitteln, dumm, klein oder in seinem Denken falsch zu sein.

In diesem Programm wird die Arbeit des schwedischen Forschers und Lehrers Christer Mattsson aufgegriffen, der sich dafür einsetzt, dass Schüler\*innen mit sehr unterschiedlichen Meinungen in der Klasse die Möglichkeit erhalten, sich ohne Drohungen oder Vergeltung zu begegnen. Nach Mattsson (2019) bezeichnet Empathie die Fähigkeit, sich mit den Bedürfnissen anderer Menschen zu identifizieren, indem man versucht, diese zu verstehen und wahrzunehmen. Ein weiterer Aspekt bezieht sich darauf, dass jedes Handeln situationsbezogen ist und Menschen im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Erfahrungen machen, die ihr Handeln prägen. Was in einer Situation geschieht, hängt demnach davon ab, welche Erfahrungen die Beteiligten in diesen Kontext einbringen und wie sie in der Situation handeln. Dies verdeutlicht, dass der Kontext nichts Statisches ist (Säljö, 2000). Da es immer eine Weile dauert, um das Bewusstsein für etwas zu verändern (Mattsson, 2019), kommt dem Faktor Zeit eine wichtige Rolle zu, wenn es um empathische Neugier geht.

Ein Beispiel für die Bedeutung von Zeit im Klassenkontext ist das Anbieten von Möglichkeiten zur Selbstreflexion in Konfliktsituationen, um sich zu beruhigen und über die eigene Rolle und die der anderen in der Situation nachdenken zu können. Mattsson (2019) ist der Ansicht, dass die Förderung der Meinungsfreiheit, der Rechte von Minderheiten und der Unabhängigkeit der Justiz der beste Schutz für ein demokratisches Verständnis sind. Ihm zufolge stellt die Klasse einen guten Ort dar, um über kontroverse Themen zu sprechen. Denn das Klassenzimmer von heute ist die Gesellschaft von morgen und alles, was wir in der Klasse nicht bewältigen können, wird auch in der Gesellschaft von morgen schwer zu bewältigen sein. Die Schule im Allgemeinen und Gespräche mit den Schüler\*innen in der Klasse können Personen mit sehr un-

terschiedlichen Meinungen die Möglichkeit bieten, miteinander in Kontakt zu treten und ohne Drohungen miteinander zu diskutieren.

Damit diese Gespräche erfolgreich sind, müssen laut Mattsson (2019) grundlegende Bedingungen erfüllt sein. Zunächst gilt es zwischen einer Debatte und einem Gespräch zu unterscheiden. So zielt eine Debatte nicht darauf ab, einen Konflikt zu lösen, sondern zu verdeutlichen, wer in einer Konfliktsituation der\*die Stärkere ist. Bei einem Gespräch geht es hingegen darum, Widersprüche aufzulösen und auf gegenseitiges Verständnis hinzuarbeiten. Jedes Mal, wenn du dich auf ein Gespräch einlässt, ohne zu bedenken, dass du auch falsch liegen könntest, ist der Ausgang des Gesprächs bereits vorherbestimmt. Die Interaktion ähnelt dann eher einem Kampf, den es zu gewinnen gilt und das Austeilen von Argumenten steht dabei im Vordergrund.

Eine positive Entwicklung kann nur stattfinden, wenn man sich zugesteht, dass man auch falsch liegen könnte und bereit ist, die Argumente des\*der anderen zu verstehen. Wir Menschen nehmen relativ schnell eine verteidigende Haltung ein, wenn es um uns selbst geht. Aussagen wie „Du solltest nicht so denken!“ oder „Du solltest das nicht tun!“ können als Angriff empfunden werden und führen dazu, dass die betroffene Person das Gesagte oder Getane rechtfertigt. Empathische Neugier bezeichnet in diesem Zusammenhang das Gegenteil einer Angriffshaltung. Wie bereits erwähnt, steht dabei das Interesse für die Person, mit der man spricht, im Vordergrund und es soll nicht das Gefühl vermittelt werden, dass diese dumm ist oder in ihrem Denken falsch liegt. Stattdessen geht es darum, einfühlsam zu sein und ehrlich wissen zu wollen, was der anderen Person wichtig ist.

Obwohl es grundsätzlich keine verbotenen Gesprächsthemen gibt, bestehen gewisse Einschränkungen für das, was gesagt werden darf. So ist alles, was gesellschaftlich verboten ist, auch im Klassenzimmer verboten. Des Weiteren darf das, was gesagt wird, nicht mit der Absicht verbunden sein, jemanden zu verärgern, zu beleidigen oder traurig zu machen. Daher ist zu unterscheiden, ob etwas gesagt wird, das als beleidigend empfunden werden kann oder ob damit per se die Absicht verfolgt wird, jemanden zu beleidigen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, nachzudenken, bevor man etwas sagt und sich folgende Fragen zu stellen: „Ist das, was ich sagen möchte, freundlich oder wird dadurch jemand verletzt?“, „Entspricht das, was ich sagen möchte, der Wahrheit oder dient es nur dazu, die Diskussion zu gewinnen?“, „Ist das, was ich sagen möchte, überhaupt relevant?“. Freundlich zu sein heißt, sich nicht auf Kosten der Kleinheit anderer groß zu machen (Mattsson, 2019).

#### Mögliche Diskussionsfragen:

- Inwiefern kann das Üben von empathischer Neugier deiner Meinung nach zu einem sicheren und inklusiven Umfeld in der Klasse beitragen?
- Mattsson behauptet, dass das Klassenzimmer ein guter Ort ist, um über kontroverse Themen zu sprechen und weist darauf hin, dass das Klassenzimmer von heute die Gesellschaft von morgen abbildet. Alles, was in der Klasse nicht bewältigt werden kann, wird demnach auch in der Gesellschaft schwer zu bewältigen sein. Was sind deine Überlegungen dazu?

## Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

## Empathisches Zuhören 2

### Bedeutung und Hintergrund

Dies ist die zweite Übung, welche die Teilnehmer\*innen zum empathischen Zuhören absolvieren. Der Ablauf gleicht dem der ersten Übung.

Bei dieser Übung wird ein neues Element hinzugefügt, indem der\*die Zuhörer\*in wiederholt, was der\*die Sprecher\*in sagt. Dadurch erhält die sprechende Person die Möglichkeit, sich bewusst zu machen, was er\*sie tatsächlich erzählt hat und kann das Gesagte im Anschluss bestätigen und/oder vertiefen. Wenn eine andere Person die eigenen Worte wiederholt, werden diese auf eine neue Art und Weise real. So kann auch sichergestellt werden, dass das Gesagte nicht missverständlich verstanden oder interpretiert wurde.

Der\*Dem Zuhörer\*in kommt durch das Wiederholen die Aufgabe zu, sich auf das zu konzentrieren, was erzählt wird und dem Verlauf der Übung zu vertrauen, sodass das, woran man sich erinnert und das, was im Anschluss wiedergegeben wird, zu einem neuen Ausgangspunkt für das Gespräch werden. Wichtig ist, dass der\*die Zuhörer\*in das Gesagte möglichst neutral und nah an dem, was tatsächlich erzählt wurde, wiedergibt und keine eigenen Interpretationen vornimmt.

Diese Kommunikationsübung basiert auf dem traditionellen Kommunikationsmodell und setzt durch die Wiederholung des Gesagten an dem an, was „das Rauschen“ genannt wird, um sicherzustellen, dass das Gesagte und das Gehörte miteinander übereinstimmen.

### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren

### Materialien

Keine





### Ablauf

Suche dir eine\*n Partner\*in. Entscheidet, wer A und wer B ist.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eine Haltung einnehmen, in der eure Schultern zueinander gerichtet sind und ihr in entgegengesetzte Richtungen schaut, euch aber trotzdem ansehen könnt.

### Erste Runde – 5 Minuten

Person A spricht und denkt über folgende Frage nach: „Wann empfinde ich meine Arbeit als befriedigend und sinnvoll?“

Bei dieser Reflexionsübung geht es darum, über alles zu sprechen, was einem\*einer einfällt. Dabei gibt es keine Regeln oder eine bestimmte Art die Frage zu beantworten. Achte darauf, nur das zu sagen, was sich für dich richtig anfühlt. Du bist nicht verpflichtet, etwas Bestimmtes zu erzählen. Wenn du an einen Punkt kommst, an dem du nichts mehr zu sagen hast, kannst du einfach schweigen. Vielleicht fällt dir nach einer Weile noch etwas ein, vielleicht auch nicht.

Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und stellt keine Fragen, wenn die erzählende Person schweigt. Er\*Sie kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Signale.

### Zweite Runde – 3 Minuten

Person B wiederholt und versucht das, was Person A gerade gesagt hat, möglichst genau und neutral wiederzugeben und dabei keine eigenen Interpretationen vorzunehmen. Person B darf darauf vertrauen, dass das, woran er\*sie sich erinnert, das Wichtigste ist. Es spielt keine Rolle, falls etwas ausgelassen oder falsch verstanden wurde. Zweck der Übung ist es, das Gehörte zu wiederholen, auch wenn dies nicht exakt dem entspricht, was ursprünglich gesagt wurde.

A hört einfach nur zu und unterbricht nicht, auch wenn B etwas falsch verstanden hat.

### Dritte Runde – 3 Minuten

Nun ist Person A wieder am Wort. Vielleicht muss etwas korrigiert werden oder es entstanden während des Zuhörens neue Einblicke, auf die nun eingegangen wird.

Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit. Nach den drei Runden tauschen A und B die Rollen und wiederholen alle drei Runden der Übung.

Fasse die Eindrücke der Teilnehmer\*innen in der Großgruppe zusammen und gib diesen die Möglichkeit, ihre Überlegungen und ihr Feedback zur Übung mitzuteilen.

Der\*die Trainer\*in kann z.B. folgende Fragen stellen:

- Was hast du wahrgenommen, als du erzählt hast, ohne unterbrochen zu werden?
- Wie hat es sich angefühlt, einfach nur zuzuhören?
- Was hast du bemerkt, als dein\*e Partner\*in wiederholt hat, was du gerade gesagt hast?
- Wie hast du Momente der Stille erlebt, falls es welche gab?

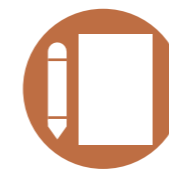
### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Nachdem beide Partner\*innen jeweils erzählt und zugehört haben, bietet es sich an, diesen etwas Zeit für einen entspannten Austausch zu geben.



### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten



## Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Achtsamkeitsübung bezieht sich auf die zuvor erwähnte Theorie zu Aufmerksamkeit und verdeutlicht, weshalb es wichtig ist, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein.

### Ziele

- Stärkung und Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstmanagement,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- die Aufmerksamkeit von den Gedanken auf den Körper und die Sinne lenken

### Materialien

Eine Sitzunterlage.

### Ablauf

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl oder die Unterlage und nimm dabei eine aufrechte Haltung ein.

Lasse dir dabei Zeit.

Du kannst deine Position anpassen und dich dabei ein wenig bewegen.

Du kannst versuchen, dich in eine Sitzposition zu begeben, in der du aufrecht sitzt und zugleich entspannt bist. Versuche einen Zustand zu finden, der zwischen Zusammensacken und Anspannung liegt.

Du kannst dich umsehen und dich mit dem Raum, in dem wir uns befinden, vertraut machen. Ohne die anderen Personen direkt anzusehen, bemerkst du, dass sie da sind. Du bist nicht allein.

Du kannst auch auf die Geräusche achten, die dich umgeben.

Nimm einfach nur wahr, was in diesem Moment gerade präsent ist.

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du deine Augen schließen. Mit geschlossenen Augen fällt es uns manchmal leichter, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Wenn du deine Augen lieber offenlassen möchtest, kannst du deinen Blick senken.

Du kannst nun damit beginnen, darauf zu achten, wie du sitzt.

Versuche wahrzunehmen, an welchen Stellen dein Körper den Stuhl berührt. Spüre den Kontakt zwischen deinem Gesäß und der Sitzfläche - und wie dich der Stuhl an der Unterseite deiner



Oberschenkel stützt - vielleicht spürst du auch den Kontakt deines unteren Rückens mit der Sitzlehne.

Du kannst deine Aufmerksamkeit in einem nächsten Schritt auf deine Füße richten. Welche körperlichen Empfindungen kannst du in deinen Füßen wahrnehmen? Sind sie kalt oder warm? Spürst du dort ein Kribbeln oder etwas anderes? Du kannst versuchen wahrzunehmen, wie deine Füße den Boden berühren. Vielleicht kannst du auch deine Socken oder die Schuhe um deine Füße spüren.

Versuche nun darauf zu achten, in welchem Verhältnis deine Füße zueinanderstehen.

Stehen sie weit auseinander oder berühren sie sich?

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Knöchel und Unterschenkel. Nimm deine Knie und deine Oberschenkel wahr.

Wenn es dir möglich ist, kannst du deine Aufmerksamkeit nun auf den gesamten Unterkörper ausweiten: Gesäß, Hüfte, Beine und Füße.

Bleibe noch einen Moment lang mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Unterkörper. Vielleicht kannst du das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl spüren und wahrnehmen, wie dieses nach unten in Richtung Boden drückt - ein Gefühl der Erdung.

Du kannst deine Aufmerksamkeit dann auf deine Wirbelsäule richten. Die Wirbelsäule hält dich aufrecht und richtet deinen Körper nach oben in Richtung der Decke auf.

Du kannst damit beginnen, deiner Wirbelsäule von der Steißbeinspitze über den ganzen Körper bis zum letzten Halswirbel, der sich in der Mitte des Kopfes zwischen den Kiefergelenken befindet, zu folgen.

Es kann sich abstrakt anfühlen, wenn man versucht die Wirbelsäule zu spüren. Mach dir daher keine Sorgen, wenn du nichts spürst. Lasse deine Aufmerksamkeit einfach vom unteren Teil deines Körpers bis zur Mitte deines Kopfes wandern.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf deine Atmung richten.

Ohne den Rhythmus deiner Atmung zu ändern, kannst du einfach wahrnehmen wie dein Atem deinen Körper bewegt - mit jeder Ein- und Ausatmung. Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf eine Stelle in deinem Körper lenken, an der du deinen Atem gut spüren kannst.

Das kann unter deiner Nase sein, indem du spürst wie die Luft dort ein- und ausströmt. Es kann aber auch dein Bauch, deine Brust oder eine andere Stelle sein, die sich gut für dich anfühlt.

Manchmal können auch unangenehme Gefühle aufkommen, wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen lenkst und es kann sich unangenehm oder sogar schwierig anfühlen zu atmen. Wenn du solche Gefühle spürst, dann versuche sie als Erfahrung, die du mit vielen anderen teilst, wahrzunehmen.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du das Gefühl, das du gerade wahrnimmst, näher erkunden. Wenn es dir zu viel wird oder du dich dabei unwohl fühlst, hast du immer die Möglichkeit, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und den Unterkörper zu lenken oder deine Augen zu öffnen und dich auf das zu konzentrieren, was du gerade siehst oder hörst.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auch ruhen lassen und dich auf deinen Atem konzentrieren.

Wenn du merkst, dass du mit deiner Aufmerksamkeit abschweifst, kannst du diese immer wieder zurück auf deinen Atem lenken. Es ist kein Versagen, wenn man mit den Gedanken abschweifst.

Wenn wir in Stille sitzen und nichts tun, bekommt unser Verstand Raum, um zu planen oder Situationen zu bewerten, die wir erlebt haben.

Wir können üben, wahrzunehmen, wenn unsere Gedanken wandern und unsere Aufmerksamkeit anschließend immer wieder auf unseren Atem richten.

Du kannst auch die Art deiner Atmung erkunden. Dabei geht es nicht darum, zu bewerten, sondern wahrzunehmen, wie du deine Atmung erlebst. Ist sie schnell oder langsam? Tief oder oberflächlich? In welchem Rhythmus atmest du? Verändert sich deine Atmung, während wir hier sitzen?

Wo in deinem Körper spürst du am deutlichsten, dass du gerade atmest?

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du nun ein paar tiefere Atemzüge nehmen, deinen Körper strecken und langsam die Augen öffnen.



#### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Dies ist eine beispielhafte Anleitung für eine Sitzmeditation. Du kannst dafür deine eigenen Worte und dein eigenes Timing verwenden. Es geht bei dieser Übung darum, die eigene Aufmerksamkeit zu schulen und das Bewusstsein auf den unteren Teil des Körpers, die Füße, deren Kontakt zum Boden und die Atmung, zu lenken.

Nach solchen Achtsamkeitsübungen kann man die Teilnehmer\*innen zu zweit oder in Dreiergruppen darüber reflektieren lassen, was sie während der Übung wahrgenommen haben.

#### **Mögliche Reflexionsfragen können lauten:**

Was ist dir bei dieser Übung aufgefallen? Versuche bei deinen körperlichen Empfindungen zu bleiben und nicht zu bewerten („Das war schön, das war unangenehm usw.“).

Hast du irgendwelche Veränderungen in deinem Körper oder in deinen Gedanken wahrgenommen?

Hast du bemerkt, dass du mit deinen Gedanken abgeschweifst bist?

Hast du das, was du wahrgenommen hast, bewertet oder beurteilt?

**Übung**

Zeitaufwand  
10 Minuten

**Sprünge vom Stuhl****Bedeutung und Hintergrund**

Dies ist eine Umschalt- oder Umdenkübung, die nach dem Mittagessen stattfindet, um die Gruppe nach der Pause wieder zu aktivieren. Bei dieser Übung wird das eigene Energieniveau verändert, indem eine Bewegung zunächst sehr schnell und im Anschluss in einem langsameren Tempo ausgeführt wird.

Dadurch wird die Fähigkeit trainiert, bewusst das Tempo zu wechseln und sich selbst zu regulieren: von einem hohen Erregungsniveau zu einem niedrigeren – oder umgekehrt.

Diese Übung kann auch mit dem Thema Aufmerksamkeit verknüpft werden, indem man sich bewusst macht, was bei einem hohen und niedrigeren Erregungsniveau im Körper, den Gefühlen und Gedanken wahrgenommen werden kann.

Diese Übung kann von den Lehrkräften auch in ihren Klassen eingesetzt werden.

Im ersten Teil kommt die Übung dem Bewegungsdrang der Kinder und dem Gefühl der Unruhe, das manche Kinder haben, nach. Dabei geht es darum, den eigenen Körper einzusetzen und die Herzfrequenz dadurch ansteigen zu lassen. In den letzten beiden Teilen wird das Energielevel wieder reduziert. Zunächst bewegt man sich langsamer und danach findet eine Bewegung mit geschlossenen Augen statt. Auf diese Weise können wir Chaos und Lärm erleben und sind im Anschluss in der Lage, uns zu regulieren und zu konzentrieren.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung des Bewusstseins über sich selbst, des Selbstmanagements und des sozialen Bewusstseins
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.

**Materialien**

Mehrere Stühle

**Ablauf**

Diese Übung findet in drei Runden statt.

**Erste Runde – 1 Minute**

Stelle dich vor den Stuhl. Aufgabe ist es, innerhalb einer Minute so oft wie möglich auf den Stuhl hinauf und wieder hinunterzusteigen.

**Zweite Runde – 1 Minute**

Mache als nächstes nur einen einzigen Durchlauf. Nimm dir die ganze Minute dafür Zeit, auf den Stuhl hinauf und wieder hinunter auf den Boden zu steigen und achte darauf, währenddessen permanent in Bewegung zu sein. Dies bedeutet, dass du die Bewegung sehr langsam ausführen solltest.

**Dritte Runde – 1 Minute**

Wiederhole nun die zweite Runde mit geschlossenen Augen. Nimm dir für einen Durchlauf wieder die ganze Minute Zeit.

Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit und kann Bescheid geben, wenn zuerst 30 und dann 45 Sekunden vergangen sind.

**Reflexion zu zweit - 2-3 Minuten**

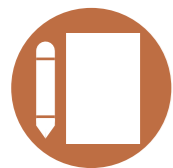
Was habt ihr während dieser Übung in eurem Körper und euren Gedanken wahrgenommen?

Welchen Einfluss hatte die Geschwindigkeit auf eure Wahrnehmung?

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bei dieser Übung ist es empfehlenswert, verschiedene Möglichkeiten anzubieten. Personen, welche nicht auf den Stuhl hinauf- und hinuntersteigen möchten, können z.B. eine Bewegung vom Sitzen ins Stehen oder vom Liegen ins Stehen ausführen.

Es sollte auch berücksichtigt werden, dass das Schließen der Augen für manche Menschen sehr unangenehm sein und Ängste auslösen kann. Du solltest in deiner Anleitung daher erwähnen, dass es bei Bedarf jederzeit möglich ist, die Augen zu öffnen.



**Übung**

Zeitaufwand  
60 Minuten

**Reflexion über meine Institution und meine Klasse****Bedeutung und Hintergrund**

Diese Übung wurde auch im vorherigen *Hand in Hand* Programm verwendet. Sie wurde ein wenig verändert und weiterentwickelt, ist dem Original jedoch sehr ähnlich.

Die Übung besteht aus zwei Teilen, die im Folgenden beschrieben werden.

Im Buch „Sustainable Leadership: Leadership from the Heart“ (deutsch „Nachhaltige Führung: Führen mit Herz“) beschreiben Hildebrandt und Stubberup (2012) wie unser Gehirn mentale Modelle erstellt, die Verhaltensmuster erzeugen. Mentale Modelle stellen verallgemeinernde Denkweisen dar, die auf wiederholten Erfahrungen basieren und eng mit unserem Gedächtnis verbunden sind. Sie unterstützen uns dabei, all die Impulse, die wir über unsere Sinne erhalten, zu verarbeiten. Sie tragen allerdings auch dazu bei, dass vor allem Impulse wahrgenommen werden, die mit unseren Denkmustern übereinstimmen. Dieser Vorgang wird als Mustererkennung bezeichnet und führt dazu, dass unsere Impulse nach einem bestimmten, individuell unterschiedlichen Muster, das durch die Lebensbedingungen und Erfahrungen des\*der Einzelnen geprägt ist, verarbeitet werden. Wie wir die Welt erleben, hängt demnach von unserer individuell geformten Brille ab. Vor diesem Hintergrund weisen Hildebrandt und Stubberup (2012) daraufhin, dass die Realität vom Individuum selbst geschaffen wird. „Die Wirklichkeit hängt von der\*dem Betrachter\*in ab“ (Hildebrandt & Stubberup, 2012, S. 127). Unsere Realität kann daher nicht als die einzige Wahrheit betrachtet werden, da Menschen diese aus unterschiedlichen Perspektiven wahrnehmen.

SEDA-Kompetenzen zu verbessern bedeutet unter anderem, sich der eigenen Realität bewusst zu werden und zu verstehen, dass wir alle unterschiedlich sind. Es geht darum, für einen Moment die Perspektive einer anderen Person einzunehmen und damit verbundene Unterschiede zu erkennen. Nach Hildebrandt und Stubberup (2012) erfordert dies die Fähigkeit, zu informieren, zu kommunizieren und die andere Person wahrzunehmen. Da mentale Modelle konstruiert sind, sind sie nicht starr und können verändert werden.

Da Veränderung ein Bewusstsein erfordert, musst du dir deiner mentalen Modelle bewusst sein, um sie verändern zu können. In der folgenden Übung geht es darum, den Blick auf mentale Modelle zu richten, um besser verstehen zu können, was in unterschiedlichen Organisationen geschieht. Es sollen Ressourcen und Herausforderungen oder Probleme in Bezug auf SEDA-Kompetenzen abgebildet und der Fokus auf Strukturen, Verhaltens- und Denkmuster, die bei der Betrachtung einer Organisationskultur sichtbar werden, gelegt werden. Ziel der Übung ist es, aufzuzeigen, dass unsere Art zu bewerten positiv wie negativ ausfallen kann und durch unsere mentalen Modelle beeinflusst wird. Positive und negative Wahrnehmungen, Ansichten und Aussagen sind nicht festgeschrieben, sondern veränderbar. Bei der folgenden Übung geht es unter anderem darum, ein Bewusstsein für diese Veränderbarkeit zu schaffen und dadurch die Fähigkeit zu verbessern, positive und negative Bilder und Aspekte gleichzeitig wahrzunehmen.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,

- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können.

**Materialien**

Papier und Stift

**Ablauf**

Bei dieser Übung geht es darum, zu erkennen wie Werte unsere Art, andere Menschen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, beeinflussen. Wir alle haben Werte, von denen einige sehr explizit und andere eher implizit sind. Manchmal werden Werte als universelle Wahrheiten wahrgenommen und als etwas dargestellt, das nicht verändert werden kann. Werte werden vor allem dann deutlich, wenn wir jemandem begegnen, der\*die andere Werte vertritt als wir selbst. Oft meiden wir Menschen, die nach anderen Regeln und Prinzipien leben und bilden Gemeinschaften mit Personen, die uns ähnlich sind. In einer Organisation wie einer Schule ist es jedoch nicht immer möglich, Menschen mit anderen Werten zu meiden. Was passiert, wenn wir als Lehrkräfte in der Klasse auf Menschen mit anderen Werten treffen? Wie wirkt es sich auf unsere Beziehungskompetenz aus, wenn wir einem\*einer Schüler\*in begegnen, der\*die Werte, die für uns abstoßend sind, vertritt?

Der erste Schritt besteht darin, sich seine eigenen Werte bewusst zu machen und zu verstehen, dass diese nicht universell sind, sondern von der Lebenswelt und Kultur, in die ein Mensch eingebettet ist, geprägt sind.



**Teil 1 – 30 Minuten**

Zunächst geht es darum, die Schule, an der du arbeitest, zu analysieren und implizite sowie explizite Werte, die mit dieser Institution verbunden sind, sichtbar zu machen.

**Reflexion - 5 Minuten**

Notiere alle möglichen Dinge, die deine Schule aus deiner Sicht charakterisieren, auf einem Blatt Papier. Sowohl Dinge, die gut funktionieren als auch Dinge, die nicht so gut funktionieren. Aspekte, die du toll findest und auch solche, die du nicht magst. Denke an die Schule als Institution und versuche einen Gesamtüberblick zu geben. Wie sieht die Kultur an deiner Schule aus? Wie ist das Verhältnis zwischen Schulleitung und Mitarbeiter\*innen? Welche Art von Fähigkeiten und Persönlichkeiten werden hochgeschätzt? Welche expliziten und impliziten Werte gibt es an deiner Schule? Denke an Positives sowie Negatives und an kleinere als auch größere Aspekte.

Explizite Werte in Institutionen können z.B. Flexibilität, Kreativität und die Akzeptanz von Diversität sein, während sich implizite Werte z.B. auf eine bestimmte Art von Humor oder darauf beziehen können, dass man zu allem, das verlangt wird, „Ja“ sagen sollte.

**Clustere die Aspekte - 2 Minuten**

**Wähle zwei negative und zwei positive Aspekte aus - 3 Minuten**

Sieh dir deine Notizen an und wähle die zwei wichtigsten negativen und positiven Dinge aus. Entscheide dich für jene Aspekte, welche die stärksten Gefühle in dir auslösen. Zeichne entweder einen Kreis um die vier Aspekte, für die du dich entschieden hast oder sammle sie, indem du sie erneut aufschreibst.

Betrachte die vier Aspekte einen Moment lang und versuche dich auf jeden einzelnen zu konzentrieren. Was bedeuten sie für dich? Was stellt den Kern der Ressource oder der Herausforderung bzw. des Problems dar? Woran erkennst du dies?

Wähle einen der negativen und einen der positiven Aspekte aus und versuche eine möglichst konkrete Situation zu finden, um diese zu veranschaulichen.

Versuche dich möglichst genau an die Situation zu erinnern. Was geschah? Welche Gefühle kamen auf? Welche Gedanken und körperlichen Empfindungen konntest du wahrnehmen?

Woran konntest du das Problem oder die Ressource erkennen? Kannst du sie in deinem Körper spüren? Kannst du bestimmte Gefühle oder Gedanken wahrnehmen?

**Dreiergruppen - 15 Minuten**

Besprich deine Überlegungen mit der Kleingruppe. Jede\*r Teilnehmer\*in hat dafür drei Minuten Zeit. Wie immer ist es wichtig, nur preiszugeben, was sich für dich richtig anfühlt. Sei dir deiner Grenzen bewusst und wenn es etwas gibt, das du nicht mit den anderen teilen möchtest, dann tu es nicht. Während eine Person spricht, hören die anderen beiden empathisch zu.

**Reflektiere für dich selbst - 2 Minuten**

Hat dir die Reflexion in der Gruppe dabei geholfen, dein Verständnis über das, was du dir notiert hast, zu erweitern?

**Teil 2 – 30 Minuten**

Nun richten wir den Fokus auf deine Klasse.

**Reflexion - 5 Minuten**

Notiere alle möglichen Dinge, die deine Klasse aus deiner Sicht charakterisieren, auf einem Blatt Papier. Sowohl Dinge, die gut funktionieren als auch Dinge, die nicht so gut funktionieren. Aspekte, die du toll findest und auch solche, die du nicht magst.

Wie sieht die Kultur in deiner Klasse aus? Welche Beziehung hast du als Lehrkraft mit deinen Schüler\*innen? Welche Art von Fähigkeiten und Persönlichkeiten werden hochgeschätzt? Welche expliziten und impliziten Werte gibt es in deiner Klasse? Denke an Positives sowie Negatives und an kleinere als auch größere Aspekte.

**Clustere die Aspekte - 2 Minuten**

**Wähle einen negativen und einen positiven Aspekt aus - 3 Minuten**

Entscheide dich für jene Aspekte, welche die stärksten Gefühle in dir auslösen. Zeichne einen Kreis um die beiden Aspekte, für die du dich entschieden hast oder sammle sie, indem du sie erneut aufschreibst.

Betrachte die beiden Aspekte einen Moment lang. Was bedeuten sie für dich? Was stellt den Kern der Ressource oder der Herausforderung bzw. des Problems dar? Woran erkennst du dies?

Überlege dir zwei konkrete Situationen, von denen eine den positiven und die andere den negativen Aspekt widerspiegelt. Versuche dich möglichst genau an die Situationen zu erinnern. Ist irgendetwas im Außen passiert, das dich etwas fühlen ließ. Wenn ja, was war es?

Was geschah? Welche Gefühle kamen auf? Wie hast du deinen Körper, deine Atmung und deine Gedanken in beiden Situationen wahrgenommen? Woran konntest du das Problem oder die Ressource erkennen? Kannst du sie in deinem Körper spüren? Kannst du bestimmte Gefühle oder Gedanken wahrnehmen?

**Dreiergruppen - 15 Minuten**

Bildet zu dritt oder zu viert Kleingruppen und besprecht eure Überlegungen mit den anderen Teilnehmer\*innen. Jede\*r hat dafür fünf Minuten Zeit.

**Reflektiere für dich selbst - 2 Minuten**

Hat dir die Reflexion in der Gruppe dabei geholfen, dein Verständnis über das, was du dir notiert hast, zu erweitern?

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Es ist sinnvoll, nach jedem der zwei Teile eine Feedbackrunde in der Großgruppe zu machen, damit die Teilnehmer\*innen die Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie bei dieser Übung gemacht haben, mitteilen können.



**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Was sind meine Werte?****Bedeutung und Hintergrund**

Wenn wir Dialogübungen machen, üben wir uns in zwei Dingen:

Der\*Die Zuhörer\*in trainiert die Fähigkeit, mit Empathie und Neugier zuzuhören, ohne zu kommentieren, zu bewerten oder zu urteilen.

Der\*Die Sprecher\*in übt sich darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen. Bei den beiden Übungen zu Empathischem Zuhören ging es darum, einfach nur zuzuhören oder einfach nur zu sprechen. Bei dieser Übung wird ein neues Element hinzugefügt, indem der\*die Zuhörer\*in während des Gesprächs Fragen stellen kann.

Die Fragen sollen aus Neugier gestellt werden und dabei helfen, die erzählende Person und den Kontext besser zu verstehen.

Fragen können einen verdeckten Angriff darstellen, wenn die fragende Person vor allem an ihrem eigenen Standpunkt interessiert ist und den Dialog oder die Diskussion als Kampf, den es zu gewinnen gilt, erachtet.

Wenn wir uns angegriffen, beurteilt oder bewertet fühlen, verteidigen wir uns oft und beginnen damit, in einer analysierenden Sprache zu sprechen. Wir verwenden dann manchmal Argumente, für die wir tatsächlich gar nicht einstehen und gehen in den Kampf- oder Fluchtmodus über – in diesem Zustand ist es nicht mehr möglich, Meinungen oder Ansichten auf konstruktive Art und Weise auszutauschen. Das Ziel der Fragen soll darin bestehen, zum Nachdenken anzuregen

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache zu bekommen,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.

**Materialien**

Keine

**Ablauf**

Finde eine\*n Partner\*in. Entscheidet, wer Person A und wer Person B ist.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eine Position einnehmen, bei der eure Schultern in einer Linie zueinanderstehen und ihr in unterschiedliche Richtungen schaut, aber trotzdem die Möglichkeit habt, euch gegenseitig anzusehen.

In den nächsten 5-10 Minuten spricht Person A über folgende Frage: „Was sind meine Werte? Was ist für mich wichtig?“

Person B hört in erster Linie zu und stellt Fragen, wenn etwas geklärt oder vertieft werden muss. Danach werden die Rollen getauscht.

Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung und unser Verständnis denen anderer Personen gleichen und wir die Bedeutung der Worte anderer verstehen. Häufig ist dem aber nicht so. Wenn Person A z.B. sagt, dass es für sie wichtig ist, gut zu anderen Menschen zu sein, kann Person B fragen, was es bedeutet, gut zu anderen Menschen zu sein. Die Fragen dienen dazu, das Verständnis zu vertiefen und explizit zu machen, was für den\*die Gesprächspartner\*in implizit ist.

Beispiele für offene Fragen:

Was bedeutet es für dich, ... ein guter Mensch zu sein?

Wie zeigt sich das in deiner Klasse?

Kannst du näher beschreiben, was du mit ... meinst?

Wenn etwas für dich unklar ist oder du etwas nicht verstanden hast, dann bitte deine\*n Gesprächspartner\*in es zu wiederholen oder in anderen Worten zu beschreiben.

**Reflexion in der Großgruppe**

Gib jedem\*jeder Teilnehmer\*in die Möglichkeit, seine\*ihre Gedanken und Erfahrungen zur Übung mitzuteilen. Du kannst dafür folgende Fragen verwenden: Was ist dir während des Gesprächs aufgefallen? Wie war es für dich, auf empathische Weise Fragen zu stellen?

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Der\*Die Trainer\*in achtet auf die Zeit und gibt Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden sollen.

Nach der Dialogübung und vor der Zusammenfassung in der Großgruppe können sich die Teilnehmer\*innen in ihren Zweiergruppen ein wenig unterhalten.

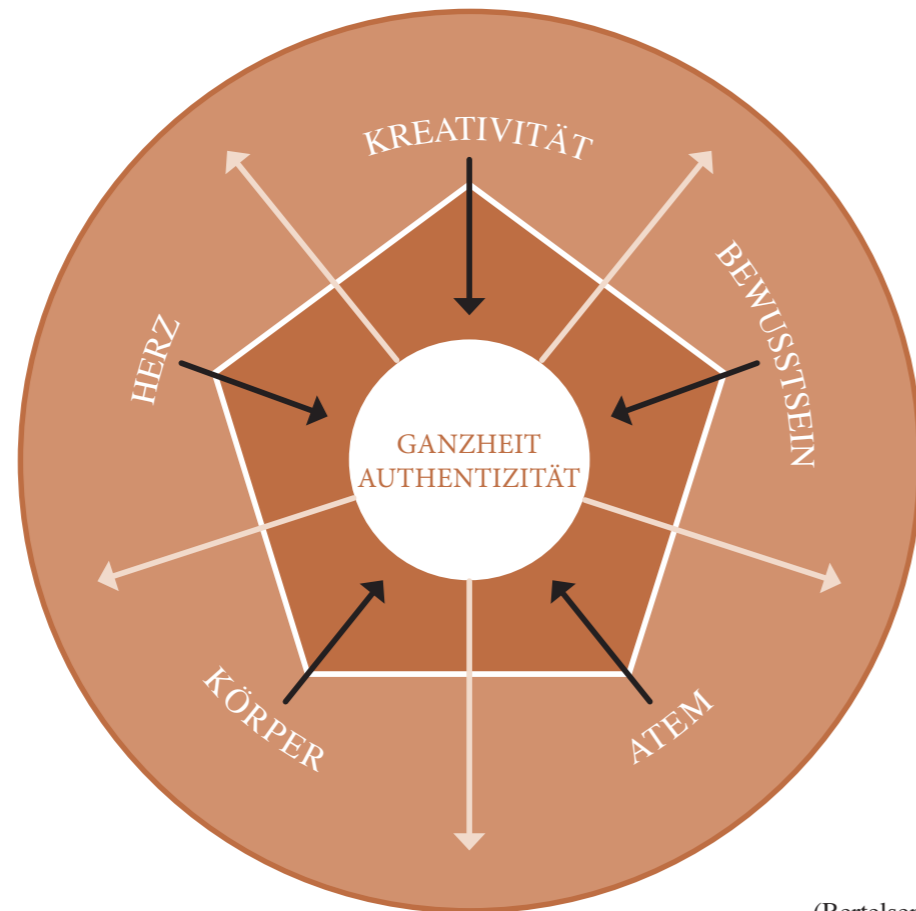




### Theorie

Zeitaufwand  
20 Minuten

## Das Pentagon – eine Landkarte des menschlichen Wesens



(Bertelsen, 2010)

Das Pentagon stellt eine Art Landkarte zum Verständnis und zur Beschreibung der Natur des Menschen dar. Es beschreibt die natürlichen Ressourcen, die allen Menschen angeboren sind.

**Körper** – Das Pentagon stellt eine Art Landkarte zum Verständnis und zur Beschreibung der Natur des Menschen dar. Es beschreibt die natürlichen Ressourcen, die allen Menschen angeboren sind.

**Atmung** – In dem Moment, in dem wir geboren werden, nehmen wir unseren ersten Atemzug. Der Atem ist ein Teil von uns und hält uns bis zu unserem letzten Atemzug am Leben. Unsere Atmung ist sowohl kontrollierbar als auch autonom. Wir können spüren, dass wir atmen.

**Herz** – Wir alle werden mit der Fähigkeit geboren, Bindungen einzugehen und andere Menschen sowie uns selbst zu lieben. Wir sind auch auf die Liebe anderer angewiesen. So ist es für uns lebenswichtig, jemanden zu haben, der\*die uns liebt und sich um uns kümmert, wenn wir geboren werden, da wir andernfalls nicht überleben könnten.

**Kreativität** – Da jedes Individuum einzigartig ist, ist das menschliche Dasein selbst ein Ausdruck von Kreativität. Niemanden hat es zuvor bereits einmal gegeben oder wird es je wieder in

dieser Form geben. Während unseres gesamten Lebens handeln und sind wir in jeder einzelnen Minute kreativ, in der Art und Weise, wie wir auf all die Impulse reagieren, die ständig über unsere Sinne auf uns einwirken. Diese sind immer ein wenig anders und nie genau gleich, auch wenn sich das Leben manchmal sehr eintönig anfühlen kann...

**Bewusstsein** – Menschen werden auch mit einem Bewusstsein geboren. Sie verfügen über eine Aufmerksamkeit und haben die Fähigkeit, über sich selbst Bescheid zu wissen und wahrzunehmen, dass sie gerade wach sind.

Diese Ressourcen sind angeboren und kein Teil der Persönlichkeit, da sie bereits existieren, bevor sich die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt. Sie sind mit dem Menschen als solchem verbunden, beziehen sich jedoch nicht auf dessen Individualität (Bertelsen, 2010). Das Pentagon beschreibt, was uns gemeinsam ist und was wir miteinander teilen. Wir sollten lernen, uns an diese natürlichen Ressourcen zu erinnern, uns ihrer bewusst zu sein und unsere Aufmerksamkeit auf eine oder mehrere dieser Ressourcen zu richten.

Wenn wir uns dieser angeborenen, natürlichen Fähigkeiten bewusst sind, erweitert sich damit unser Bewusstsein über uns als menschliche Wesen. Dies macht es möglich, unser Bewusstsein in einem Teil der menschlichen Erfahrung zu verankern, der nicht von den Mustern und Eigenschaften der individuellen Persönlichkeit beeinflusst wird. Sehr oft ist unser Bewusstsein mit unserer Persönlichkeit verknüpft, die von Erfahrungen aus unserer Kindheit und durch unsere Eigenarten geprägt ist. Wenn wir unser Bewusstsein auf unsere natürlichen Ressourcen richten, können wir uns für einen Moment von den Zügen unserer Persönlichkeit lösen. Dies schafft Freiheit und Raum, um eine bestimmte Situation aus einer anderen Perspektive betrachten zu können (Juil et. al., 2016).

Wenn wir uns mit der Förderung und Entwicklung der Beziehungskompetenz und der SEDA-Kompetenzen beschäftigen, nutzen wir Übungen, welche die Verbindung zu unseren angeborenen Ressourcen stärken.

So kann durch Achtsamkeitsübungen, welche z.B. Atemübungen, Körperübungen oder eine Sitzmeditation beinhalten, die Aufmerksamkeit gezielt auf den Körper und den Atem gelenkt werden. Wenn wir in den Übungen über Akzeptanz und Freundlichkeit sprechen und betonen, dass diese nicht falsch gemacht werden können, dann bietet dies eine Möglichkeit, um sich mit dem, was weiter oben als das Herz beschrieben wurde, zu verbinden.

Kreativität und Bewusstsein führen dazu, bewusst wahrnehmen zu können, gerade im Hier und Jetzt zu sein und alle Impulse im eigenen Körper spüren zu können.

Wir können unsere Aufmerksamkeit regulieren, indem wir sie auf die eine oder andere angeborene Ressource lenken. Auf diese Weise kannst du einen Moment lang innehalten und dir in einer stressigen Situation ein kurzes Gefühl der Beruhigung verschaffen. Diese Strategie ist sogar in unserer Sprache verankert, wenn wir Menschen, die aufgeregter sind, raten, einmal tief durchzuatmen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung richten, hilft uns dies auch dabei, präsent und fokussiert zu bleiben und in der Lage zu sein, gegenwärtige Impulse wahrzunehmen. Dies ist nicht nur bedeutsam, um unsere Impulse zu kontrollieren, sondern auch, um deren Energie zu spüren und diese Energie auf kreative Weise sowohl in Beziehungen als auch für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Unsere Beziehungen und unsere persönliche Entwicklung stehen dabei in einem dialektischen Prozess zueinander (Schibbye, 2002).

### Das 60:40-Konzept

Im täglichen Leben ist es normal, dass unsere Aufmerksamkeit meist außerhalb von uns selbst liegt und wir nur bewusst wahrnehmen, was in unserer Umgebung vor sich geht. Dies ist vor allem der Fall, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind und z.B. als Lehrkräfte eine Gruppe von Menschen leiten. Unserer eigenen Reaktionen auf Ereignisse sind wir uns in solchen Situationen in der Regel nicht bewusst. Wenn wir in der Klasse sind, ist unsere Aufmerksamkeit meist auf die Schüler\*innen gerichtet: Geht es ihnen gut? Verstehen sie den Inhalt der Unterrichtsstunde? Was halten sie von mir? Sprechen sie über mich? usw.. Unsere Aufmerksamkeit ist in diesen Situationen nach außen gerichtet und wenn wir uns später daran erinnern, ist es oft nicht möglich, zu beschreiben, was in der Situation in uns selbst vorging.

Wenn man sich seines eigenen Zustands nicht bewusst ist, sowohl auf emotionaler als auch auf körperlicher Ebene, kann dies zu Reaktionen führen, die der Situation nicht angemessen sind.

Wir haben in unseren Trainingseinheiten bereits Achtsamkeitsübungen durchgeführt, um unseren Sinnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und unsere Selbstwahrnehmung zu stärken. Achtsamkeit kann uns auch dabei helfen, uns selbst zu regulieren, wenn wir unter Druck stehen.

In Situationen, in denen andere Menschen beteiligt sind, steht man oft unter Druck. Im schulischen Kontext ist es dann aber z.B. nicht möglich, die Klasse zu verlassen und eine 10-minütige Achtsamkeitsübung durchzuführen, um sich zu stabilisieren.

Das 60:40-Konzept bezeichnet eine Haltung, in der die Aufmerksamkeit zwischen dir selbst und deiner Umgebung aufgeteilt wird. 60% deines Bewusstseins richtest du dabei auf dich selbst und 40% sind auf das, was um dich herum geschieht, gerichtet. Diese Zahlen sind zwar willkürlich und können in der Realität nicht gemessen werden, sie verdeutlichen jedoch, dass das Bemühen, die eigene Aufmerksamkeit gleichzeitig nach innen und nach außen zu richten, im Vordergrund steht.

Die folgenden Übungen zielen darauf ab, die gleichzeitige Wahrnehmung von Veränderungen im Innen und Außen zu fördern im Sinne des 60:40-Konzepts..

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten



## Folge der Hand

### Bedeutung und Hintergrund

Durch diese Übung soll die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zwischen sich selbst und einer anderen Person aufzuteilen, trainiert werden, indem diese auf den Atem gelenkt wird.

### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.



### Materialien

Ausreichend Platz, um sich bewegen zu können.

**Ablauf**

Suche dir ein\*e Partner\*in.

Entscheidet, wer Person A und wer Person B ist.

Person A hält eine Hand vor das Gesicht von Person B. Die Handinnenfläche zeigt dabei zum Gesicht.

**Runde 1**

Nun bewegt Person A ihre\*seine Hand in verschiedene Richtungen und in unterschiedlichen Mustern. Person B folgt der Hand und versucht, seinen\*ihren Kopf in gleichem Abstand zur Hand von Person A zu halten. A achtet auf die Umgebung und ist dafür verantwortlich, B sicher durch den Raum zu führen, ohne dabei gegen andere Personen oder Gegenstände zu stoßen.

Danach werden die Rollen getauscht und die Übung wiederholt.

Kurze Reflexion: Was ist dir aufgefallen? Wo war deine Aufmerksamkeit? Was hast du in deinem Körper, deinem Atem, deinen Gefühlen und Gedanken wahrgenommen?

**Runde 2**

Beginne die zweite Runde, indem du in der Berghaltung stehst. Du kannst deine Hände auf den Bauch legen, um zu spüren, wie dein Atem deinen Körper bewegt.

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch einen Moment lang bei deiner Atmung.

Wiederhole nun Runde 1 mit der Ergänzung, während der Übung auf die Atmung zu achten. Teile deine Aufmerksamkeit zwischen deiner Atmung und der Hand von Person A auf. Der Atem dient als Ankerpunkt, um einen Teil der Aufmerksamkeit zu verorten. Die Aufmerksamkeit der Person, welche die Übung leitet, teilt sich auf sich selbst, die andere Person und den Raum auf.

Denke abschließend einen Moment lang über diese Partner\*inübung nach. Hast du einen Unterschied zur vorherigen Runde gespürt, weil du dich auf deinen Atem konzentriert hast?

**Reflexionen und/oder Richtlinien für Trainer\*innen**

Das Feedback zu dieser Übung kann sehr unterschiedlich ausfallen. Manche Menschen finden diese Übung sehr schwierig, andere erleben möglicherweise eine engere Verbindung zu ihrer\*ihrer Partner\*in, wenn sie ihren Atem als Anker nutzen. Begegne all den unterschiedlichen Erfahrungen mit Neugier und Respekt, denn Erfahrungen können nicht richtig oder falsch sein.

**Übung**

Zeitaufwand

15 Minuten

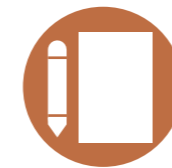
**Ja, und...erzählt gemeinsam eine Geschichte****Bedeutung und Hintergrund**

Bei dieser Übung erzählen zwei Personen gemeinsam eine Geschichte. Dies erfordert sowohl ein Bewusstsein über sich selbst als auch ein Bewusstsein für die andere Person, da man nicht nur zuhören, sondern auch selbst etwas beitragen muss. Du kannst nicht deine eigene Geschichte erfinden, sondern musst offen und neugierig dafür bleiben, was sich die andere Person ausdenkt und an Informationen hinzufügt. Diese Übung trainiert und entwickelt die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zwischen dir selbst und der anderen Person aufzuteilen. Deine Kreativität dient dabei als Ankerpunkt. Sei dir des ersten Impulses, den du erhältst, bewusst und folge ihm, während du gleichzeitig versuchst, die Impulse deines\*deiner Partners\*Partnerin wahrzunehmen.

Diese Übung kann von den Lehrkräften auch in ihren Klassen eingesetzt werden.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.

**Materialien**

Keine





### Ablauf

Suche dir eine\*n Partner\*in.

Du und dein\*e Partner\*in werden nun gemeinsam eine Geschichte erzählen.

Eine\*r von euch beginnt die Geschichte und hört nach ein paar Sätzen auf zu erzählen.

Der\*die andere fährt dann fort, indem er\*sie „ja“ und „und“ sagt.

Dies bedeutet, dass er\*sie zu allem „ja“ sagt, was sich der\*die Partner\*in ausgedacht hat und die Geschichte dort fortsetzt, wo sie der\*die Partner\*in beendet hat.

Versuche, nicht zu bewerten und sprich das Erste aus, was dir in den Sinn kommt.

Es bestehen keinerlei Anforderungen an die Struktur oder die Qualität der Geschichte. Du musst weder über einen logischen Handlungsablauf nachdenken, noch bist du für die Qualität der Geschichte verantwortlich.

### Runde 2

Wiederholt den Vorgang, aber nehmt diesmal schneller einen Wechsel vor.

Lasst euch keine Zeit zum Nachdenken und antwortet so schnell wie möglich.

Ihr könnt entweder an dieselbe Geschichte anknüpfen oder eine neue Geschichte erfinden.

### Runde 3

Wiederholt den Vorgang erneut und seht euch beim Erzählen der Geschichte diesmal in die Augen.

Kurze Reflexion in Zweiergruppen. Was ist euch bei dieser Übung aufgefallen?

Führt die Übung nun noch einmal durch und antwortet diesmal nicht mit „Ja, und...“, sondern mit „Nein, aber...“.

Reflexion:

Wie hat sich der Wechsel von „Ja, und...“ zu „Nein, aber...“ auf die Geschichte und den Prozess des Geschichtenerzählens ausgewirkt?

### Reflexionen und/oder Richtlinien für Trainer\*innen

Der\*die Trainer\*in kann darauf hinweisen, was diese Übung mit der Zusammenarbeit zwischen Menschen zu tun hat. Ist es möglich „ja“ zu den Ideen der anderen Person zu sagen und gleichzeitig eigene Ideen einzubringen?

Diese Übung basiert auf den Kompetenzen, die im CASEL-Rad beschrieben wurden. Sie greift das existenzielle menschliche Bedürfnis auf, sowohl ein Individuum als auch Teil einer Gruppe oder Gesellschaft zu sein. Es geht darum, sich sowohl seiner selbst als auch der anderen Person bewusst zu sein.

### Notizen für Trainer\*innen





# Online Meeting 1

## Ablauf der Einheit

Obwohl die Übungen je nach Thema variieren (z.B. Achtsamkeitsübungen, Dialogübungen), folgen alle Online Meetings demselben Zeitplan. Denke daran, in den zwei Stunden eine Pause zu machen.

Zeit	Inhalt
15 min	Übung. Achtsame Bewegung
15 min	Übung. Bodyscan
5 min	Selbstreflexion. Journaling
20 min	Teilen: Check-in
30 min	Übung. Empathisches Zuhören 1
30 min	Reflexion der Lehrkräfte

### Übung

*Zeitaufwand  
15 Minuten*

## Achtsame Bewegung

Achtsame Bewegung im Stehen wie an Tag 2 beschrieben (Seite 65).

### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Übung

*Zeitaufwand  
15 Minuten*

## Bodyscan

Bodyscan wie an Tag 1 beschrieben (Seite 57).

### Virtueller Raum

Alle zusammen

**Übung**

Zeitaufwand  
5 Minuten

**Selbstreflexion. Journaling**

Was ist dir während der Achtsamkeitsübungen aufgefallen? Was ging in deinem Körper, in deinen Gedanken und in deinen Gefühlen vor sich? Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Deine schriftlichen Reflexionen werden keiner anderen Person gezeigt.

**Virtueller Raum**

Alle zusammen

**Übung**

Zeitaufwand  
20 Minuten

**Teilen: Check-in****Beschreibung**

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

Bei den Online-Meetings stellt diese Check-in-Aktivität auch eine Gelegenheit dar, um Fragen zum Programm oder zu den Übungen zu stellen.

**Virtueller Raum**

Alle zusammen

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Empathisches Zuhören 1****Virtueller Raum**

Gruppenräume/breakout rooms

**Ablauf**

Siehe Übung „Empathisches Zuhören“ wie an Tag 1 beschrieben

**Erste Runde: 10 Minuten**

Die Teilnehmer\*innen werden zu dritt in Gruppenräume (breakout rooms) geschickt.

Jede Person in der Gruppe hat zwei Minuten Zeit, um über folgende Frage zu sprechen: Was war mir in den letzten Wochen bei meiner Arbeit wichtig?

Diese Übung ist eine Reflexion und ein Gespräch über alles, was aufkommt. Es gibt keine Re-

geln oder eine bestimmte Art, um die Frage zu beantworten. Achte darauf, nur das zu sagen, was sich für dich richtig anfühlt. Du bist nicht verpflichtet, etwas zu sagen und wenn du an einen Punkt gelangst, an dem dir nichts mehr einfällt, kannst du einfach stillsitzen. Vielleicht fällt dir nach einer Weile wieder etwas ein, vielleicht auch nicht. Wenn man stillsitzt und nicht spricht, kann es angenehmer sein, sein Gegenüber nicht direkt anzusehen, sondern den Blick woanders hin zu richten.

Die anderen beiden hören einfach nur zu. Sie kommentieren nicht, unterbrechen nicht und helfen der Person, die gerade spricht, nicht mit Fragen, wenn er\*sie schweigt. Sie können Interesse zeigen und deutlich machen, dass sie zuhören, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Kommunikation.

Die Teilnehmer\*innen behalten die Zeit im Auge und achten darauf, dass alle drei Personen in der Gruppe Zeit haben, um über die oben genannte Frage zu sprechen.

Der\*Die Trainer\*in holt die Teilnehmer\*innen nach Ablauf der Zeit wieder in den gemeinsamen Raum zurück.

**Zweite Runde: 10 Minuten**

Derselbe Ablauf wie in Runde 1, aber in neuen Gruppen mit derselben Frage: Was war mir in den letzten Wochen bei meiner Arbeit wichtig?

**Reflexion in der Großgruppe: 10 Minuten**

Alle zusammen.

Was ist dir aufgefallen, als du mit verschiedenen Gruppen über dieselbe Frage gesprochen hast?  
Was ist dir aufgefallen, als du mit deinem Körper und deiner gesamten Aufmerksamkeit zugehört hast?

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Reflexion der Lehrkräfte**

Die Reflexion der Lehrkräfte ist eine immer wiederkehrende Aktivität bei den Online Meetings. Diese Aktivität sollte in mehreren Schritten durchgeführt werden:

- Virtueller Raum, alle zusammen: Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Diese schriftliche Reflexion wird den anderen Teilnehmer\*innen nicht gezeigt.
- Virtueller Raum, Gruppenräume (breakout rooms): Austausch in Paaren - die Teilnehmer\*innen tauschen sich über ihre Überlegungen aus. Teile den Teilnehmer\*innen mit, dass sie nur das besprechen sollen, was sie über sich preisgeben möchten.
- Virtueller Raum, alle zusammen: Ergänze deine Notizen, falls sich durch den Austausch etwas Neues aufgetan hat.
- Virtueller Raum, alle zusammen: In einem letzten Schritt wird gemeinsam in der großen Gruppe reflektiert.



Die Fragen, über die reflektiert werden soll, lauten:

Was fällt dir zu deiner bisherigen Teilnahme an diesem Programm ein?

Inwiefern hat dich die Teilnahme an diesem Programm bisher persönlich beeinflusst?

Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Lehrkraft ausgewirkt?

Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in deiner Klasse einsetzen?

#### Notizen für Trainer\*innen



## Online Meeting 2

### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
15 min	Übung. Achtsame Bewegung
15 min	Achtsamkeitsübung im Sitzen
5 min	Selbstreflexion. Journaling
20 min	Teilen: Check-in
30 min	Übung. Empathisches Zuhören 2
30 min	Reflexion der Lehrkräfte

### Übung

*Zeitaufwand  
15 Minuten*

### Achtsame Bewegung

Achtsame Bewegung im Stehen wie an Tag 2 beschrieben (Seite 65).

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Übung

*Zeitaufwand  
15 Minuten*

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung wie an Tag 2 beschrieben (Seite 79).

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

## Übung

Zeitaufwand  
5 Minuten

### Selbstreflexion. Journaling

Was ist dir während der Achtsamkeitsübungen aufgefallen? Was ging in deinem Körper, in deinen Gedanken und in deinen Gefühlen vor sich? Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Deine schriftlichen Reflexionen werden keiner anderen Person gezeigt.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten

### Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

Bei den Online-Meetings stellt diese Check-in-Aktivität auch eine Gelegenheit dar, um Fragen zum Programm oder zu den Übungen zu stellen.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Empathisches Zuhören 2

Siehe Übung „Empathisches Zuhören 2“ wie an Tag 2 beschrieben, mit dem Zusatz, dass der\*die Zuhörer\*in wiederholt, was der\*die Sprecher\*in sagt. Dadurch erhält die sprechende Person die Möglichkeit, sich bewusst zu machen, was er\*sie tatsächlich erzählt hat und kann das Gesagte im Anschluss bestätigen und/oder vertiefen.

#### Virtueller Raum

Gruppenräume/breakout rooms

Der\*die Trainer\*in erstellt Gruppenräume (breakout rooms) mit jeweils zwei Personen.

#### Erste Runde: 5 Minuten

Person A spricht und denkt über folgende Frage nach: Wie beeinflusst mich das aktuelle Weltgeschehen?

Hierbei geht es um eine Reflexion und ein Gespräch über alles, was auftaucht. Es gibt keine Regeln für eine bestimmte Art der Beantwortung der Frage. Sei dir bewusst, dass du nur das sagst, was sich für dich richtig anfühlt. Du bist nicht gezwungen, etwas zu sagen und wenn du

an einen Punkt kommst, an dem dir nichts mehr einfällt, kannst du einfach stillsitzen. Vielleicht fällt dir nach einer Weile etwas ein, vielleicht auch nicht.

Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und stellt keine Fragen, wenn die erzählende Person schweigt. Er\*Sie kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Signale.

#### Zweite Runde: 3 Minuten

Person B wiederholt und versucht das, was Person A gerade gesagt hat, möglichst genau und neutral wiederzugeben und dabei keine eigenen Interpretationen vorzunehmen. Person B darf darauf vertrauen, dass das, woran er\*sie sich erinnert, das Wichtigste ist. Es spielt keine Rolle, falls etwas ausgelassen oder falsch verstanden wurde. Zweck der Übung ist es, das Gehörte zu wiederholen, auch wenn dies nicht exakt dem entspricht, was ursprünglich gesagt wurde.

A hört einfach nur zu und unterbricht nicht, auch wenn B etwas falsch verstanden hat.

#### Dritte Runde 3 Minuten

Nun ist Person A wieder am Wort. Vielleicht muss etwas korrigiert werden oder es entstanden während des Zuhörens neue Einblicke, auf die nun eingegangen wird.

Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit oder überlässt diese aufgrund der virtuellen Umgebung den Teilnehmer\*innen selbst. Nach den drei Runden tauschen A und B die Rollen und wiederholen alle drei Runden der Übung.

Fasse die Eindrücke der Teilnehmer\*innen in der Großgruppe zusammen und gib diesen die Möglichkeit, ihre Überlegungen und ihr Feedback zur Übung mitzuteilen.

Der\*die Trainer\*in kann z.B. folgende Fragen stellen:

- Was hast du wahrgenommen, als du erzählt hast, ohne unterbrochen zu werden?
  - Wie hat es sich angefühlt, einfach nur zuzuhören?
  - Was hast du bemerkt, als dein\*e Partner\*in wiederholt hat, was du gerade gesagt hast?
  - Wie hast du Momente der Stille erlebt, falls es welche gab?
- 

## Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Reflexion der Lehrkräfte

Die Reflexion der Lehrkräfte ist eine immer wiederkehrende Aktivität bei den Online Meetings. Diese Aktivität sollte in mehreren Schritten durchgeführt werden:

- Virtueller Raum, alle zusammen: Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Diese schriftliche Reflexion wird den anderen Teilnehmer\*innen nicht gezeigt.
- Virtueller Raum, Gruppenräume (breakout rooms): Austausch in Paaren - die Teilnehmer\*innen tauschen sich über ihre Überlegungen aus. Teile den Teilnehmer\*innen mit, dass sie nur das besprechen sollen, was sie über sich preisgeben möchten.
- Virtueller Raum, alle zusammen: Ergänze deine Notizen, falls sich durch den Austausch etwas Neues aufgetan hat.
- Virtueller Raum, alle zusammen: In einem letzten Schritt wird gemeinsam in der großen Gruppe reflektiert.

Die Fragen, über die reflektiert werden soll, lauten:

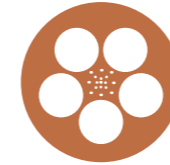
Was fällt dir zu deiner bisherigen Teilnahme an diesem Programm ein?

Inwiefern hat dich die Teilnahme an diesem Programm bisher persönlich beeinflusst?

Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Lehrkraft ausgewirkt?

Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in deiner Klasse einsetzen?

#### Notizen für Trainer\*innen



## Tag 3

### Text des Tages

The trust which, on a basic understanding, belongs to human existence.

Knud Ejler Løgstrup. The Ethical Demand S. 15-16 (1997).

Beginn: An individual never has something to do with another person...

Ende: ... the individual can determine if the life of the other flourishes or not.

### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
30 min	Achtsamkeitsübungen Achtsame Bewegung – im Sitzen oder Stehen Achtsamkeitsübung im Sitzen – jemand, der*die mir etwas bedeutet
30 min	Teilen: Check-in
20 min	Übung. 60:40 – Gehen und sehen
30 min	Übung. Eine freudige Situation
30 min	Theorie. Gute Erfahrungen benötigen Aufmerksamkeit Durch das Praktizieren von Achtsamkeit verändert sich das Gehirn
	Mittagessen
45 min	Übung. The walk of privilege
30 min	Theorie. Geschlecht und Gender als Diversitätsaspekte
30 min	Übung. Shaping Gender
30 min	Übung. Normvorstellungen

**Übung**

Zeitaufwand  
15 Minuten

**Achtsame Bewegung im Sitzen****Bedeutung und Hintergrund**

Du kannst die Achtsame Bewegung im Stehen, wie an TAG 2 beschrieben oder alternativ auch im Sitzen durchführen.

Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass Achtsame Bewegung eine Möglichkeit darstellt, um die Selbstwahrnehmung und das Selbstmanagement zu verbessern und darauf abzielt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, indem der Fokus auf den eigenen Körper und Atem gelegt wird.

Bei Achtsamer Bewegung geht es darum, den eigenen Körper zu spüren und ein Bewusstsein für die Wirkung der verschiedenen Positionen und Dehnungen zu entwickeln. In diesem Zusammenhang ist es auch von Bedeutung, die eigenen Grenzen und die des Körpers zu kennen und zu respektieren.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst und Selbstmanagement,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.

**Materialien**

Ein Stuhl

**Ablauf***Sitzposition*

Nimm eine möglichst bequeme Sitzhaltung ein. Ich lade dich nun dazu ein, verschiedene Sitzpositionen auszuprobieren. Du kannst in einem ersten Schritt eine möglichst entspannte Position einnehmen, so als ob du auf dem Stuhl einschlafen wolltest. Du kannst deine Beine ausstrecken, dich zurücklehnen, die Arme und den Kopf hängen lassen – oder was auch immer tun, um dich in eine entspannte Position zu begeben. Wie ist es, so zu sitzen? Wie fühlt es sich in deinem Körper an? Was passiert mit deiner Aufmerksamkeit, wenn du so sitzt? Wie wach fühlst du dich in dieser Position?

Versuche nun, die gegenteilige Position einzunehmen. Richte deinen Rücken auf, schiebe den Brustkorb nach vorne, halte den Kopf hoch, mache ein kleines Hohlkreuz und stelle die Fußsohlen auf den Boden. Wie ist es, so zu sitzen? Wie fühlt sich diese Sitzposition in deinem Körper an? Was passiert mit deiner Aufmerksamkeit, wenn du so sitzt? Wie wach fühlst du dich in dieser Position?

Ich lade dich nun dazu ein, eine Sitzposition zu finden, die irgendwo zwischen diesen beiden Positionen liegt. Versuche aufrecht, aber dennoch entspannt zu sitzen.

Stelle die Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Der Rücken bleibt aufrecht. Du kannst nun auf das Gleichgewicht zwischen deiner rechten und linken Körperseite achten. Liegt auf einer Seite mehr Gewicht als auf der anderen? Ist es möglich, dein Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen?

Wie sieht es mit der Position deines Kopfes aus? Neigt sich dein Kopf leicht zur einen oder zur anderen Seite? Ist dein Blick nach oben oder unten gerichtet? Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du deinen Nacken verlängern, indem du das Kinn ein wenig in Richtung Brust ziehst.

Du befindest dich nun in der sitzenden Berghaltung.

**Dehnen**

Lasse deine Arme langsam in Richtung der Decke wandern, sodass du deinen Körper streckst. Du kannst den Blick dabei auf deine Hände richten.

In welcher Position befinden sich deine Schultern? Sind sie angehoben? Wenn ja, ist es möglich, die Schultern zu senken und die Arme zur Decke zu strecken, während du mit den Füßen einen leichten Druck auf den Boden ausübst.

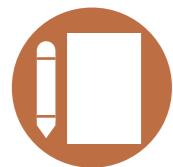
Dehne deine rechte Seite, indem du die rechte Hand nach oben zur Decke streckst, als ob du nach etwas greifen würdest. Wiederhole diese Bewegung mit der linken Hand. Wechsle von Seite zu Seite.

Zuletzt kannst du beide Hände noch einmal strecken und die Arme dann langsam seitlich nach unten sinken lassen.

Bleibe einen Moment lang sitzen und versuche deinen Körper und deinen Atem zu spüren.

**Seitliche Beugung**

Halte dich mit der linken Hand an der Lehne oder der Sitzfläche deines Stuhles fest. Strecke die rechte Hand zur Decke und bewege sie weiter nach links, sodass du eine Seitwärtsbeuge erzeugst und deine rechte Körperseite dehnt. Wiederhole diese Bewegung mit der anderen Seite, sodass du deine linke Körperseite dehnt.





### Drehung der Wirbelsäule

Wenn du auf einem Stuhl mit einer Rückenlehne sitzt, kannst du dich mit der rechten Hand daran festhalten und die linke Hand auf den rechten Oberschenkel oder das Knie legen. Lasse deinen Blick nun über deine rechte Schulter wandern. Dadurch drehst du deine Wirbelsäule ein wenig.

Wenn der Stuhl, auf dem du sitzt, keine Rückenlehne hat, kannst du über deine Schulter blicken und deinen Arm dorthin legen, wo es sich gut für dich anfühlt

Wiederhole diese Bewegung mit der anderen Seite: Halte dich mit der linken Hand an der Rückenlehne fest, lege die rechte Hand auf dein linkes Bein und blicke über deine linke Schulter.

Begib dich nun in die Ausgangsposition zurück und nimm die sitzende Berghaltung ein.



### Nacken und Kopf dehnen

Du kannst nun damit beginnen, dein rechtes Ohr nach unten zur rechten Schulter zu bewegen.

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du deine rechte Hand über deinem linken Ohr auf deinen Kopf legen und dadurch einen leichten Druck erzeugen, sodass du eine Dehnung an der linken Seite deines Nackens spüren kannst. Du kannst deinen Kopf leicht nach oben gegen deine Hand drücken, damit du dich nicht überdehnt.

Bewege nun dein Kinn langsam nach unten in Richtung Schlüsselbein, sodass die Hinterseite deines Nackens gedehnt wird. Wenn du magst, kannst du deine rechte Hand direkt hinter dein linkes Ohr legen und damit vorsichtig nach unten drücken, während du deinen Kopf leicht gegen deine Hand drückst.

Lasse dein Kinn im Anschluss nach unten in Richtung Brust wandern und verweile einen Moment lang in dieser Position. Du kannst deine Hand auf den Hinterkopf legen oder den Kopf einfach hängen lassen.

Kehre mit deinem Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diese Bewegung mit der anderen Seite.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Es ist vorgesehen, dass die Teilnehmer\*innen direkt in die nächste Achtsamkeitsübung übergehen.

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten



## Jemand, der\*die mir etwas bedeutet

### Bedeutung und Hintergrund

Wie bereits erwähnt wurde, fördern Achtsamkeitsübungen die bewusste Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment gerade geschieht. Ein weiterer zentraler Bestandteil von Achtsamkeit bezieht sich darauf, sich selbst und andere zu akzeptieren und nicht zu beurteilen. Dieser Aspekt ist auch beim Aufbau von Beziehungskompetenz wichtig.

Bei der folgenden Achtsamkeitsübung liegt der Fokus auf der natürlichen Fähigkeit des Menschen, anderen wohlwollend zu begegnen. Sie fördert empathische Gefühle und ermöglicht es, sich in Akzeptanz und Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber zu üben.

Beim Aufbau von Beziehungskompetenz ist es bedeutsam, sich selbst und seinem\*seiner Gesprächspartner\*in mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen. Es geht auch darum, schwierige Situationen bewusst wahrzunehmen und auch dann in Kontakt mit sich selbst zu bleiben, wenn man sich verletztlich und unfähig fühlt.

### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, Beziehungskompetenz und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.



### Materialien

Ein Stuhl





### Ablauf

Setze dich möglichst bequem auf einen Stuhl. Du kannst darauf achten, wie die Oberfläche des Stuhls deinen Körper stützt.

Wenn du magst, kannst du deine Aufmerksamkeit nun auf deine Füße lenken. Wenn es dir schwerfällt, deine Füße zu spüren, kannst du sie ein wenig bewegen, indem du deine Zehen beugst und streckst. Du kannst auch neugierig beobachten, wie es sich anfühlt, wenn du deine Füße nicht spürst. Woran merkst du, dass du nichts spürst?

Du kannst in einem nächsten Schritt versuchen, die Oberfläche deiner Füße zu spüren. Kannst du deine Füße auch von innen spüren?

Von den Füßen ausgehend kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Hände lenken. Wenn du magst, kannst du die Finger deiner beiden Hände beugen und strecken.

Versuche wahrzunehmen, in welcher Position sich deine Hände befinden.

Ist es möglich, die Oberfläche deiner Hände zu spüren? Kannst du deine Hände auch von innen spüren?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun weiter zu deinem Gesicht. Wenn du magst, kannst du Grimassen schneiden, deine Gesichtsmuskeln anspannen und im Anschluss wieder entspannen. Wenn du so weit bist, dann richte deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper und auf die Extremitäten: Füße, Hände und Gesicht.

In einem nächsten Schritt kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenken – auf das Einatmen und auf das Ausatmen.

Verweile mit deiner Aufmerksamkeit noch einen Moment lang bei deiner Atmung.

Ist es möglich, dir sowohl deiner Atmung als auch der Extremitäten deines Körpers gleichzeitig bewusst zu sein?

Bleibe einen Moment lang sitzen und nimm einfach nur wahr, was gerade präsent ist.

Du kannst die Übung vereinfachen, indem du deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich richtest: die Füße, die Hände, das Gesicht oder den Atem.

Nun kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustkorb und den Bereich um dein Herz lenken. Welche körperlichen Empfindungen kannst du dort wahrnehmen?

Vielleicht kannst du deinen Herzschlag spüren. Vielleicht kannst du es aber auch nicht. Du musst nichts Bestimmtes spüren. Wir üben uns darin, eine neugierige und nicht-wertende Haltung einzunehmen. Das bedeutet, dass wir einfach nur wahrnehmen, was gerade präsent ist – ohne etwas zu tun oder ein bestimmtes Gefühl zu erzeugen.

Wenn du magst, kannst du auf deine Herzgegend achten und alle Gefühle oder Emotionen, die dort möglicherweise aufkommen, wahrnehmen. Vielleicht spürst du ein intensives Gefühl, vielleicht nimmst du auch ein eher subtiles Gefühl wahr.

Der nächste Teil der Übung ist eine Einladung an dich. Du kannst deine Aufmerksamkeit jederzeit auf deine Füße oder deinen Atem lenken oder deine Augen öffnen und aus dem Fenster

schauen, falls es zu intensiv oder zu überwältigend für dich wird.

Die Einladung besteht darin, an jemanden zu denken, der\*die dir etwas bedeutet. Das kann ein\*e Freund\*in, ein\*e Ehepartner\*in, ein Kind oder ein Familienmitglied sein. Jemand, den\*die du magst und der\*die dir wichtig ist.

Achte darauf, wie es sich in deinem Herzen anfühlt, wenn du an diese Person denkst. Alle Gefühle oder Empfindungen, die dabei aufkommen, sind in Ordnung. Vielleicht entdeckst du auch widersprüchliche Gefühle. Ist es möglich, alles, was du wahrnimmst, zu akzeptieren?

Nach einer Weile kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle richten und die Person, an die du gerade gedacht hast, mehr in den Hintergrund treten lassen. Ist es möglich, mit deiner Aufmerksamkeit bei den Gefühlen zu verweilen, diese zu spüren und zu erforschen?

Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit nun auf deine Füße lenken. Was kannst du dort wahrnehmen?

Ist es möglich, dieselbe Freundlichkeit oder Fürsorge, die du zuvor für diese eine Person empfunden hast, nun für dich selbst zu empfinden? Ist es dir möglich, diese positiven Gefühle nun auf dich selbst zu richten?

Ich lade dich ein, einen Moment lang in Stille zu sitzen und zu erkunden, was geschieht, wenn du dir selbst gegenüber eine wohlwollende Haltung einnimmst.

Bringe deine Aufmerksamkeit nun wieder zurück zu deinen Füßen. Bleibe noch einen Moment lang sitzen und lasse deine Aufmerksamkeit bei deinen Füßen verweilen.

Du kannst dich nun ein wenig bewegen und dehnen oder deine Augen öffnen, falls sie geschlossen sind.

Suche dir eine\*n Partner\*in, um über die Achtsamkeitsübungen zu reflektieren: Was ist dir dabei aufgefallen (sowohl bei der Achtsamen Bewegung als auch bei der Achtsamkeitsübung im Sitzen)? Was hast du wahrgenommen, als du an jemanden gedacht hast, der\*die dir wichtig ist? Was ist dir aufgefallen, als du dir selbst mit einer wohlwollenden Haltung begegnet bist? Ist dir das leicht gefallen oder war es eine Herausforderung für dich?



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Für manche Menschen kann diese Übung überwältigend sein. Daher ist es wichtig, den Teilnehmer\*innen Wahlmöglichkeiten zu bieten, indem sie sich z.B. auf die Füße oder den Atem konzentrieren, die Augen öffnen und aus dem Fenster schauen oder auf die Geräusche, die sie umgeben, achten können.

Es ist Teil der Übung, zu lernen, die eigene Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales zu richten, wenn man sich überwältigt fühlt. Auf diese Weise üben wir uns darin, unser Selbstmanagement zu verbessern.

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Teilen: Check-in**

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

**Übung**

Zeitaufwand  
20 Minuten

**60:40 – Gehen und sehen****Bedeutung und Hintergrund**

Diese Übung verbessert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zwischen sich selbst und einer anderen Person aufzuteilen, indem man einen Teil der Aufmerksamkeit im eigenen Körper verankert.

Der Kern dieser Übung besteht darin, kleine Begegnungen zwischen den Teilnehmer\*innen zu ermöglichen, indem sie sich gegenseitig in die Augen sehen. Wenn man einer anderen Person in die Augen sieht, kann das viele Gedanken auslösen und Reaktionen hervorrufen, die eng mit sozialen Normen und sozial erwünschtem Verhalten im Umgang mit einer anderen Person verbunden sind.

Wie oben beschrieben, haben Menschen das existenzielle Bedürfnis, Teil einer Gruppe zu sein, akzeptiert zu werden und das Gefühl zu haben, für andere Menschen wertvoll zu sein. Dieses Bedürfnis kann so stark ausgeprägt sein, dass die Gefahr ausgeschlossen zu werden, unser Verhalten bestimmen kann. Wir passen uns daher an und versuchen die Bedürfnisse der anderen Person zu verstehen. Häufig tun wir dies auf Kosten unserer eigenen Bedürfnisse und werden uns dessen erst später bewusst.

Oft ist unsere gesamte Aufmerksamkeit nach außen gerichtet und wir wissen nicht, was in uns selbst vorgeht. In diesem Moment verfügen wir über kein Bewusstsein über uns selbst.

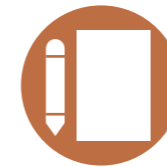
Sie fördert die Fähigkeit, einen Teil der Aufmerksamkeit in sich selbst zu verankern, wenn man sich in einer Situation befindet, die von Unsicherheit und dem Druck sich anzupassen geprägt ist.

Die Übung knüpft an das 60:40-Konzept an, das in Tag 2 beschrieben wird.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, Beziehungskompetenz und Diversitätsbewusstsein,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,

- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.

**Materialien**

Ausreichend Platz, um herumzugehen

**Ablauf****Phase 1**

Jede\*r sucht sich einen Platz im Raum und begibt sich in die Berghaltung.

In dieser Position stehend kannst du damit beginnen, dein Gewicht von den Zehen auf die Ferse zu verlagern und dich nach vorne und hinten zu bewegen. Du kannst kleine oder größere Bewegungen machen und dich selbst ein wenig herausfordern. Es ist nicht schlimm, wenn du das Gleichgewicht verlierst. Du hast jederzeit die Möglichkeit, dein Gleichgewicht wiederzufinden und dich weiterzubewegen.

Du kannst dich auch von einer Seite zur anderen bewegen, dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern und kreisende Bewegungen machen.

Deine Füße sind deine Wurzeln, die dich auf dem Boden halten und dich erden. Der Rest des Körpers bewegt sich wie Schilfrohr in einem See. Von einer Seite zur anderen, zurück und vorwärts oder im Kreis. Du kannst experimentieren, kreativ sein und deinen Bewegungsimpulsen folgen.

Verlagere dein Gewicht nun auf einen Fuß. Hebe den anderen Fuß an, sodass du auf einem Bein stehst. In dieser Position kannst du damit beginnen, auf deinem Standbein zu wippen. Du machst dadurch kleine Auf- und Abwärtsbewegungen. Es ist wie springen, ohne dabei den Boden zu verlassen. Mach diese Bewegungen so lange wie möglich. Verlagere dein Gewicht dann auf das andere Bein und mache dasselbe. Du kannst diese Bewegungen ein paar Mal wiederholen und das Standbein wechseln, wann immer du das Gefühl hast, dass es Zeit für einen Wechsel ist.

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du dich selbst ein wenig herausfordern und erst dann von einem Bein zum anderen wechseln, wenn du deine Grenze erreicht hast. Achte aber darauf, deine Grenze nicht zu überschreiten. Es ist nach wie vor wichtig, auf deinen Körper zu hören und respektvoll und freundlich mit dem, was für dich heute möglich ist, umzugehen.



Kehre nun wieder in die Berghaltung zurück. Versuche wahrzunehmen, wie sich die Aktivität in deinem Körper anfühlt. Bleibe einen Moment lang stehen, spüre den Boden unter deinen Füßen und den Atem in deinem Körper.

### Phase 2

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du dich im Raum umsehen und dir bewusstmachen, dass du nicht alleine hier bist. Du musst die anderen nicht direkt ansehen oder Augenkontakt mit ihnen herstellen. Es geht nur darum, dass du dir bewusst machst, dass auch andere Menschen hier sind.

Was geschieht mit deiner Aufmerksamkeit, wenn du dich umsiehst? Ist es möglich, einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf das Gefühl und den Kontakt zum Boden zu richten, während du dich umsiehst?

Du kannst nun damit beginnen, im Raum herumzugehen und dich unter die anderen Menschen zu mischen. Nimm noch keinen Kontakt mit den anderen auf, sondern nimm einfach nur wahr, dass sie da sind. Was geschieht mit deiner Aufmerksamkeit? Ist es möglich, einen Teil deines Bewusstseins auf deine Füße, die den Boden berühren, zu richten?

In einem nächsten Schritt geht es darum, kleine Begegnungen zu schaffen. Wenn du jemandem begegnest, dann bleibe stehen, sieh der Person in die Augen und gehe dann wieder weiter.

Die Übung besteht darin, einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf deine Füße und deren Kontakt mit dem Boden zu richten, während du gleichzeitig Blickkontakt hältst. So teilst du deine Aufmerksamkeit zwischen einer anderen Person und dir selbst auf.

Du kannst so lange mit einer Person in Kontakt bleiben, wie du möchtest. Achte aber auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Was ist für dich angemessen? Wieviel Zeit benötigst du, um Kontakt herzustellen? Wann ist der Kontakt für dich ausreichend?

Bei dieser Übung geht es darum, auf dich selbst zu hören und dir zu erlauben, deinen eigenen Bedürfnissen zu folgen. Es kann sein, dass die andere Person eine längere oder kürzere Kontaktzeit als du benötigst. Ist es dir möglich, auch das zuzulassen und gleichzeitig darauf zu vertrauen, dass auch die andere Person in der Lage ist, selbst für ihre Bedürfnisse zu sorgen?

Während des Umhergehens und zwischen den Begegnungen ist es immer möglich, eine Kontaktpause einzulegen, indem du dir einen eigenen Bereich schaffst und dich wieder mit deinen Füßen verbindest.

Kehre nun zu deinem Ausgangspunkt zurück. Verweile einen Moment lang in der Berghaltung und nimm wahr, was in deinen Gedanken und in deinem Körper gerade präsent ist.

Wende dich für eine kurze Reflexion an die Person, die neben dir steht:

Was ist dir bei dieser Übung aufgefallen?

War es dir möglich, deine Aufmerksamkeit zwischen dir selbst und der anderen Person aufzuteilen?

Wie war es für dich, deine Aufmerksamkeit zu teilen?

Inwiefern hat das die Beziehung zu oder deine Wahrnehmung von der anderen Person beeinflusst?



### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Die Übung besteht aus zwei Phasen. In der ersten Phase ist es wichtig, die Verbindung mit den Füßen zu stärken. Dadurch wird es in der zweiten Phase einfacher, in Kontakt mit diesen zu bleiben und die Aufmerksamkeit zu teilen.

Das Herstellen einer Verbindung zu den Füßen steht bei dieser Übung im Fokus und die Bewegungen in Phase 1 sind Vorschläge, um dies zu erleichtern. Wenn du möchtest, kannst du dafür auch andere Bewegungen wählen.

### Eine freudige Situation

#### Bedeutung und Hintergrund

Im anschließenden Theorieteil wird näher darauf eingegangen.

#### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, Beziehungskompetenz und Diversitätsbewusstsein,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.

#### Materialien

Keine



### Ablauf

#### Anleitung

In der folgenden Übung werden wir uns damit beschäftigen, wie wir eine gute, freudige oder angenehme Erfahrung wahrnehmen.

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen oder den Blick senken.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper zu richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden lenken und beschreiben, welches Gefühl du dort gerade wahrnimmst?

Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Ohne etwas zu ändern und ohne auf eine bestimmte Weise zu atmen, kannst du einfach nur wahrnehmen, dass dein Körper gerade atmet. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nun für einen Moment bei deiner Atmung verweilen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem durch deinen Körper fließt.

Und wie ist deine aktuelle Stimmung? Es geht nicht darum, in einer bestimmten Stimmung zu sein, sondern zu erkunden, wie es gerade in dir aussieht.

Wie geht es dir in diesem Moment?

Ich lade dich nun ein, dich an eine Situation in den letzten ein oder zwei Wochen, in der du etwas Schönes erlebt hast, zu erinnern – an etwas, das dich glücklich gemacht oder erfreut hat oder angenehm war. Das muss keine große Sache sein - kein riesiges Glücksgefühl - auch nicht der beste Tag deines Lebens.

Es kann eine Kleinigkeit sein, z.B. dass du einen schönen Sonnenuntergang gesehen hast, dir ein\*e Kollege\*Kollegin eine Tasse Kaffee gebracht oder ein\*e Fremde\*r dich angelächelt hat, als du die Straße entlanggegangen bist.

Falls du eine sehr schlechte Woche hattest und es dir schwerfällt, eine schöne Situation zu finden, kannst du nach Momenten suchen, die du als etwas besser empfunden hast. Oder vielleicht fällt dir eine neutrale Situation ein?

Wenn du dich für eine Situation entschieden hast, dann rufe sie dir in Erinnerung. Was ist passiert? Warst du alleine oder mit jemandem zusammen? Was hat die Situation schön gemacht?

Du kannst nun erkunden, wie du diese Erfahrung empfunden hast. Was geht dir durch den Kopf und was nimmst du mit deinen Sinnen wahr, wenn du dich an die Situation erinnerst? Es kann sein, dass du etwas schon in der Situation sehr deutlich gefühlt hast und es kann sein, dass einige Gefühle erst jetzt auftauchen, wenn du an die Situation zurückdenkst.

Es kann aber auch sein, dass du nichts Bestimmtes fühlst oder wahrnimmst. Das macht nichts und bedeutet nicht, dass du die Übung deshalb nicht durchführen kannst. Nichts zu fühlen ist auch ein Weg, um das, was passiert ist, klarer und bewusster erkennen zu können.

Kannst du herausfinden, wie sich eine gute Erfahrung in deinem Körper bemerkbar macht? Was hast du in deinem Gesicht gefühlt? In deinen Schultern? In deinen Armen? In der Brust? Im

Bauch? In den Beinen? Und wie war deine Atmung?

Welche Gefühle oder Emotionen waren in der Situation präsent oder kamen hoch? Hast du z.B. Freude, Zufriedenheit oder Dankbarkeit vernommen? Oder etwas anderes?

Und was hast du in der Situation gedacht? Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen? Es kann auch sein, dass erst jetzt, wenn du an die Situation zurückdenkst, Gedanken auftauchen.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf die Gegenwart richten. Was nimmst du in diesem Moment wahr? Was fühlst du in deinem Körper? Gibt es irgendwelche Gefühle, Emotionen oder Gedanken, die gerade präsent sind?

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du jetzt noch ein paar tiefe Atemzüge nehmen, deine Augen öffnen und deinen Körper dehnen.

#### Reflexionen in Zweiergruppen

Finde eine\*n Partner\*in.

Bei der Übung geht es darum, deine Erfahrungen mit einer guten, freudigen Situation mit einer anderen Person zu teilen.

Wenn du etwas teilst, ist es wichtig, dass du bewusst entscheidest, was und wieviel du preisgeben möchtest. Du bist nicht gezwungen, etwas zu sagen, das du lieber für dich behalten möchtest. Du musst nicht einmal erzählen, was tatsächlich passiert ist. Wir erkunden, was schöne, freudige oder angenehme Empfindungen ausmacht.

Du kannst dich z.B. darauf konzentrieren, wie du eine angenehme Erfahrung in deinem Körper spürst, welche Gedanken und Gefühle dabei aufkommen und wie es sich anfühlt, jemandem davon zu erzählen.

Person A beginnt zu sprechen und Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und stellt keine Fragen, wenn die erzählende Person schweigt. Er\*Sie kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Signale.

Jede Person hat zum Reden und Zuhören jeweils 3-4 Minuten Zeit.

Der\*Die Trainer\*in achtet auf die Zeit und gibt Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden sollen.

Es kann sein, dass du nach einer Weile feststellst, dass es nichts mehr zu sagen gibt.

Wenn du an einen Punkt gelangst, an dem dir nichts mehr einfällt, kannst du einfach stillsitzen. Du musst den\*die andere\*n nicht ansehen, sondern kannst die Stille nutzen, um dich an die Situation, an die du vorhin gedacht hast, zu erinnern. Vielleicht fällt dir nach einer Weile wieder etwas ein, vielleicht auch nicht.

Nach dem Austausch fasst der\*die Trainer\*in die verschiedenen Erfahrungen der Teilnehmer\*innen zusammen. Er\*Sie kann die verschiedenen Bereiche dazu z.B. an eine Tafel schreiben und die Teilnehmer\*innen bitten, sie auszufüllen.

Dies könnte dann so aussehen:

Körperempfindungen	Gefühle/Emotionen	Gedanken	Wie ist es jetzt
Entspannung	Freude	„Ich wünschte, es wäre immer so.“	„Ich kann die Freude noch immer spüren.“
Wärme im Herzen	Freiheitsgefühl	„Wie glücklich ich bin!“	„Ich muss daran denken,... zu genießen“
Schmetterlinge im Bauch	Glück	„Ich bin dabei.“	„Ich muss daran denken, ... wahrzunehmen“
ein kribbelndes Gefühl im Körper	Bedeutsamkeit	„Ich fühle mich geliebt.“	„Ich bin wirklich froh, wenn ich von den guten Erfahrungen eines*r anderen höre.“
Leichtigkeit	Zusammenhalt	„Das ist einfach schön.“	
gesenkte Schultern	Zufriedenheit		
	Erleichterung		

Wenn es aus deiner Sicht sinnvoll ist, kannst du auch laut vorlesen, was von den Teilnehmer\*innen genannt wurde.

Überlege gemeinsam mit der Gruppe:

Wenn wir unsere gemeinsamen Erfahrungen betrachten:

Was kennzeichnet eine angenehme Erfahrung?

Welche Elemente kommen öfter vor?

Sehr oft werden Situationen als angenehm empfunden und interpretiert, wenn wir Kontakt und Zusammenhalt mit uns selbst, einer anderen Person, einem Tier oder der Natur spüren.

#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Die Dauer des Austauschs kann von Gruppe zu Gruppe variieren. Manchmal ist es sinnvoll, die Teilnehmer\*innen ein wenig herauszufordern, damit Stille entstehen kann und weitere Überlegungen möglich sind.

Nach der Reflexion kannst du die verschiedenen Empfindungen und Wahrnehmungen, die von den Teilnehmer\*innen genannt wurden, zusammenfassen.

Bei manchen Menschen kommen bei dieser Übung eher schwierige Gefühle auf und es ist wichtig, dass diese Gefühle genauso willkommen sind wie jene, die wir normalerweise mit Freude, Glückseligkeit oder dem Erleben von etwas Schönerem assoziieren.

Betone, was wir Menschen miteinander gemeinsam haben. Auch wenn wir in Bezug auf unsere

Persönlichkeit und Kultur sehr unterschiedlich sein können, haben wir dennoch ähnliche Wahrnehmungen und Vorstellungen von den Merkmalen, die eine freudige Situation ausmachen.

Wenn du die Übung zusammenfasst, kannst du Informationen aus dem untenstehenden Text miteinbeziehen und darauf eingehen, was eine gute Erfahrung charakterisiert.

#### Was charakterisiert eine angenehme Erfahrung?

Menschen nehmen gute Erfahrungen mehr oder weniger auf dieselbe Art und Weise wahr.

In unserem Körper können sie ein Gefühl von Entspannung oder eine positive Art von Aufregung oder Anspannung auslösen.

Wir lächeln, es wird uns warm ums Herz und unser Magen ist entspannt oder voller Aufregung. Unser Körper kann als vital, leicht und voller Energie oder auch als entspannt, geerdet und ruhig empfunden werden.

Damit verbundene Gefühle und Emotionen können Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Hoffnung und Vertrauen in uns selbst und die Welt sein.

Während man eine schöne Erfahrung macht, denkt man in der Regel nicht viel über andere Dinge nach. Gedanken kommen oft erst später auf und viele Menschen versuchen, gute Erfahrungen mithilfe ihrer Gedanken aufrechtzuerhalten.

Eine angenehme Erfahrung ist an folgende Voraussetzungen geknüpft:

1. Wir sind aufmerksam und können wahrnehmen, was im gegenwärtigen Moment präsent ist.
2. Wir sind uns darüber bewusst und können fühlen, dass gerade etwas Schönes passiert.
3. Unsere Gedanken entscheiden darüber, ob wir eine Erfahrung als gut oder schlecht interpretieren.

Es geht uns am besten, wenn wir uns sicher und als Teil einer Gemeinschaft fühlen. Da wir soziale Wesen sind, können wir uns schnell bedroht fühlen, wenn wir den Eindruck haben, nicht miteinbezogen zu werden.

Wenn wir achtsam sind und eine Verbindung zu unserem Körper und Atem, unseren Gedanken, mit der Natur sowie zu anderen Lebewesen aufbauen, fällt es uns einfacher, schöne und angenehme Erfahrungen zu machen. Wir können uns bewusst machen, dass wir immer Teil einer großen Gemeinschaft sind, die aus Lebewesen besteht und das Bedürfnis verbindet, sich im Grunde einfach gut fühlen zu wollen.

Wir haben immer die Möglichkeit, unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und eine akzeptierende Haltung zu dem, was wir gerade wahrnehmen, einzunehmen.





## Theorie

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Gute Erfahrungen benötigen Aufmerksamkeit

Menschen neigen dazu, sich vor allem an negative Erfahrungen zu erinnern und positive Erfahrungen oft als gegeben hinzunehmen und weniger wertzuschätzen.

#### Es ist schwerer, sich an gute Erfahrungen zu erinnern

Wenn wir etwas Schlechtes erleben, wird es automatisch in unserem Gedächtnis abgespeichert und es fällt uns einfach, uns daran zu erinnern.

Wir müssen hingegen wesentlich mehr Energie aufwenden, um uns an gute Erfahrungen zu erinnern.

Mehrere Studien weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Menschen tatsächlich eine Vorliebe dafür haben, vor allem Informationen aufzunehmen, die mit unangenehmen Erfahrungen in Verbindung stehen. Dies ist unter anderem durch die Art und Weise, wie unser Gedächtnis funktioniert, zu erklären.

#### Hippocampus und Amygdala

Der Hippocampus stellt das Zentrum des Gehirns dar und entscheidet darüber, ob Informationen im Gedächtnis gespeichert werden oder nicht.

Der Hippocampus wird stark von der Amygdala, die als Angstzentrum des Gehirns bezeichnet wird, beeinflusst.

Der Amygdala kommt die Aufgabe zu, unsere Überlebenschancen zu erhöhen. Sie überprüft die Umgebung daher einerseits ständig auf potenzielle Gefahren und versucht andererseits mögliche Nahrungsquellen zu erkennen.

Die Amygdala leitet Informationen an den Hippocampus weiter, der diese als positive, negative oder neutrale Informationen kategorisiert und in weiterer Folge als Erinnerungen speichert.

Da vor allem Situationen, die mit starken Emotionen verbunden sind, im Gedächtnis gespeichert werden, erinnern wir uns oft an Erlebnisse, die wir als sehr positiv oder negativ empfunden haben. Es gibt auch Hinweise dafür, dass wir uns am besten an negative Situationen erinnern können.

Achtsamkeit bedeutet in dieser Hinsicht, sowohl in positiven als auch negativen und neutralen Momenten gleichermaßen aufmerksam zu sein und diese bewusst wahrzunehmen.

#### Zwei biologische Mechanismen

Eine grundlegende Annahme der positiven Psychologie bezieht sich darauf, dass der Mensch mit zwei biologischen Mechanismen geboren wird. Einer dieser Mechanismen unterdrückt demnach die Wahrnehmung positiver Erfahrungen, während der andere die Wahrnehmung negativer Erfahrungen fördert.

Das Konzept der hedonischen Anpassung beschreibt das Phänomen, dass sich Menschen mit der Zeit an positive oder negative Reize gewöhnen. So können Begegnungen oder Konfrontationen mit einem bestimmten Reiz, die zu Beginn noch als sehr intensiv erlebt wurden und mit einem hohen Maß an angenehmen oder unangenehmen Empfindungen verbunden waren, nach einer Weile als neutral empfunden werden.

Diese Anpassung unterstützt uns Menschen dabei, angstvolle oder unangenehme Erfahrungen zu bewältigen. In Verbindung mit einem anderen Mechanismus, dem sogenannten Negativitätsbias, besteht die Gefahr, die guten Dinge im Leben zu vergessen und sich stattdessen nur mehr auf das, was schlecht ist, zu konzentrieren (Rozin, 2001).

So werden Dinge, die uns anfangs ein Gefühl der Freude bereitet haben, zunehmend alltäglich und wir nehmen diese immer weniger wahr. Wir werden dadurch für jene Elemente in unserem Leben, die einst positive Empfindungen in uns auslösten, blind.

Das Negativitätsbias bezeichnet die menschliche Tendenz, negative Ereignisse und Emotionen verstärkt wahrzunehmen. Dies hat evolutionäre Wurzeln, da so etwas wie Glück in der Steinzeit ein lebensbedrohlicher Luxus war. Zu dieser Zeit war es nicht von Bedeutung, das Leben zu genießen, da das pure Überleben im Vordergrund stand. Es war daher lebenswichtig, jene Zeichen, die Tod und Zerstörung bedeuten konnten, zu erkennen.

Vermutlich sind dir diese Mechanismen aus deinem eigenen Leben bekannt. So kann z.B. eine schlechte Erfahrung mit dem Lieblingsgericht dazu führen, dieses Gericht nie wieder essen zu wollen. Oder eine einzige unangenehme Erfahrung mit einer Person, die einem wichtig ist, kann all die positiven Erfahrungen mit dieser Person überschatten. Des Weiteren fällt es uns in der Regel schwer, bei einer Rückmeldung auf eine Leistung oder einer Bewertung im Beruf die positiven Dinge, die gesagt werden, zu hören. Oft fokussieren wir uns in solchen Momenten nur auf die negativen Aspekte, indem wir nur das wahrnehmen, was nach dem ABER... kommt.

Ein anderes Beispiel könnte sich auf die Präsentation eines Themas, für das sich die meisten deiner Schüler\*innen zu interessieren scheinen, beziehen. Sobald dir jedoch eine Person den Eindruck vermittelt, dass das, was du sagst, uninteressant oder nebensächlich ist, erhält diese Person oft deine gesamte Aufmerksamkeit. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit oft auf Elemente, die mit Unzufriedenheit zu tun haben und erinnern uns daran, wenn wir z.B. unsere eigenen Leistungen beurteilen. Wir erinnern uns auch eher an Situationen, in denen etwas schiefgelaufen ist, als an unsere Erfolge oder alltägliche Momente des Wohlbefindens und der Freude. Wir konzentrieren uns mehr auf Probleme und Misserfolge, als wir Freude und Erfolge würdigen.

Diese Tendenz, sich auf negative Erfahrungen zu konzentrieren, hat eine wichtige Funktion in Bezug auf unsere Überlebenschancen. So ist es z.B. wichtig, sich von Lebensmitteln fernzuhalten, die gesundheitsschädlich oder giftig sind oder Anzeichen, die darauf hindeuten, dass eine Person gefährlich sein könnte, zu kennen. Die Kehrseite der Medaille bezieht sich jedoch darauf, dass es in modernen Gesellschaften nicht mehr notwendig für unser Überleben ist, sich nur auf das Negative zu konzentrieren. Vielmehr scheint der Fokus auf das Negative zu einer Bedrohung für unser Überleben geworden zu sein, wenn man z.B. bedenkt, wie Stress, Angst und Depression die öffentliche Gesundheit bedrohen und weltweit von Bedeutung sind.

Unsere Vorstellungen von Steinzeitmenschen basieren natürlich auf Erzählungen. Es gibt auch eine Geschichte, die besagt, dass die Menschen fröhlich umherliefen, bis sie sich ihrer selbst bewusst wurden und erkannten, dass sie nackt sind und ihre Handlungen Konsequenzen haben, für die sie sich irgendwann verantworten müssen. Vielleicht schenken wir dieser Erzählung ein bisschen zu viel Bedeutung, sodass wir denken, dass alles unsere eigene Schuld sei und wir für alles, das gut läuft und ganz besonders für alles, das schlecht läuft, verantwortlich sind.

Die Annahme, dass Aufmerksamkeit bewusst gelenkt und Empathie sowie Mitgefühl entwickelt und gefördert werden können, verbindet unterschiedliche Religionen und Weisheitstraditionen. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, sich darin zu üben, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und auch kleine Momente der Freude und des Vergnügens zu erkennen. Auf diese Weise ist es möglich, den inneren Autopiloten abzuschalten und ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

Es geht nicht darum, negative Gedanken oder Gefühle zu leugnen oder zu verbieten und eine Welt zu schaffen, in der nur positive Aussagen und Interpretationen erlaubt sind. Vielmehr kommt es darauf an, zu erkennen, dass das Leben sowohl Positives als auch Negatives bereithält und sich alles verändern kann. So sind Momente, in denen man sich unwohl fühlt, traurig oder wütend ist genauso Bestandteile des menschlichen Lebens wie Momente der Freude und des Vergnügens. Wenn wir dies anerkennen und akzeptieren, können wir ein nuancierteres Leben mit mehr Wahlmöglichkeiten führen und vielleicht auch einen Teil unserer Schuldgefühle ablegen.

### Drei gute Dinge

Der Psychologieprofessor und Begründer der positiven Psychologie, Martin Seligman (2002), hat ein paar einfache Methoden entwickelt, um im Leben mehr Freude und Glück zu empfinden. Eine dieser Methoden besteht darin, jeden Abend vor dem Schlafengehen an drei Dinge zu denken, die während des Tages gut gelaufen sind und über die man sich freut oder für die man dankbar ist. Dies können größere und kleinere Dinge sein, wie z.B. eine nette Begegnung, ein leckeres Essen oder ein schöner Sonnenaufgang oder sich darauf beziehen, dass du für deine körperliche Gesundheit oder für einen Menschen, der dir wichtig ist, dankbar bist. Untersuchungen zur Wirkung dieser kleinen, einfachen Übung haben gezeigt, dass die Teilnehmer\*innen mehr Freude in ihrem Leben empfinden, wenn sie diese Übung regelmäßig durchführen.

Die Übung wird in folgendem Video beschrieben:

[www.youtube.com/watch?v=ZOGAp9dw8Ac](http://www.youtube.com/watch?v=ZOGAp9dw8Ac)



### Theorie

Zeitaufwand  
15 Minuten

## Durch das Praktizieren von Achtsamkeit verändert sich das Gehirn

Das menschliche Gehirn ist plastisch und formt sich je nach stattfindender geistiger Aktivität. Dieser Prozess kann mit körperlicher Betätigung verglichen werden, da jene Muskeln, die aktiviert werden, wachsen. Im Gehirn werden auf Grundlage der stattfindenden Aktivität neuronale Netze gebildet, wobei eine höhere Aktivität zur Entstehung mehrerer und dichter Netze führt. Studien mit unterschiedlichen Berufsgruppen konnten in diesem Zusammenhang zeigen, dass jener Teil des neuronalen Netzes im Gehirn, der mit dem räumlichen Verständnis zusammenhängt, bei Taxifahrer\*innen stärker ausgeprägt ist. Durch Übung und Training bildet das Gehirn demnach eine Art inneres GPS aus. Derselbe Bereich des Gehirns ermöglicht es auch Zugvögeln, ihren Weg zu finden (Maguire et al., 2006). Auch durch das Spielen von Musik oder durch Jonglieren verändert sich das Gehirn (Draganski et al., 2004; Rodrigues et al., 2010). In unserem Gehirn findet permanent geistige Aktivität statt, die dazu führt, dass manche Hirnbereiche größer und andere kleiner werden. Das bedeutet, dass wir ständig etwas trainieren, auch wenn wir dies nicht bewusst wahrnehmen.

In Bezug auf unterschiedliche Fähigkeiten wird allgemein vorausgesetzt, dass man in dem gut wird, was man trainiert oder übt. Wie trainierst du dein Gehirn? Übst du Dinge, in denen du dich verbessern möchtest?

Wenn wir freudigen sowie angenehmen Situationen und Erfahrungen bewusst Aufmerksamkeit schenken, trainieren wir unser Gehirn darin, sich der guten Dinge im Leben bewusster zu werden und die Interpretation dessen, was eine angenehme Erfahrung ausmacht, zu erweitern.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass sich unser Gehirn und die darin stattfindende geistige Aktivität auch durch das Praktizieren von Achtsamkeit verändern. Wir können uns darin üben, uns unserer mentalen Modelle bewusst zu werden und uns aktiv für jene Qualitäten oder Fähigkeiten entscheiden, die wir weiterentwickeln möchten und uns von Dingen distanzieren, die für unser Leben nicht nützlich oder vorteilhaft sind.

### Besserer Schlaf

In einer Studie, bei der eine Gruppe drogenabhängiger Jugendlicher in Achtsamkeit unterrichtet wurde, wurde festgestellt, dass jene Jugendlichen, die zwischen den einzelnen Sitzungen Achtsamkeitsübungen durchführten, im Durchschnitt eine Stunde pro Nacht mehr schliefen als jene Jugendlichen, die sich nicht in Achtsamkeit übten. Dabei handelte es sich um etwa 5 bis 10-minütige Übungen pro Tag, die an zwei bis drei Tagen in der Woche durchgeführt wurden (Britton et al., 2010).

### Physische Veränderungen im Gehirn

In einer Studienübersicht zum Zusammenhang von Gehirnveränderungen und verschiedenen Formen von Meditationsübungen weisen Tang et al. (2015) darauf hin, dass mit dem Praktizieren von Achtsamkeits- und Meditationstechniken physische Veränderungen in mehreren Gehirnbereichen zu beobachten sind.

Dies lässt sich unter anderem damit erklären, dass Achtsamkeits- und Meditationstechniken in der Regel an unterschiedlichen Formen geistiger Aktivität anknüpfen, die in weiterer Folge komplexe Netzwerke im Gehirn aktivieren.

Die Hirnforschung gilt als aufstrebende Wissenschaft, zu der es noch viele Vorbehalte gibt. Die folgenden Aspekte sprechen jedoch dafür, dass beobachtete Veränderungen in einigen Gehirnbereichen mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen zusammenhängen:

- Erhöhte Aktivität im präfrontalen Kortex, die sich auf die Fähigkeit auswirkt, die Aufmerksamkeit zu regulieren und aufrechtzuerhalten, zu planen, zu bewerten und Zusammenhänge zu erkennen sowie Reaktionsmuster differenzierter wahrzunehmen. Der präfrontale Kortex steuert auch die Fähigkeit, ein Bewusstsein über sich selbst zu haben.
- Der Gedächtnisbereich des Hippocampus, jener Bereich im sensorischen Kortex, der für die Aufmerksamkeit und Körperempfindungen verantwortlich ist, die Insula und Bereiche, die für unsere Fähigkeit zur Regulierung emotionaler Impulse wichtig sind, können ebenfalls durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen beeinflusst werden.

Diese Ausführungen verdeutlichen, dass die oben beschriebenen Gehirnbereiche unsere Art zu lernen beeinflussen und Achtsamkeit in dieser Hinsicht für unsere Lernfähigkeit als auch für unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung ist.

### Emotionsregulation

Mehrere Studien zur Wirkung achtsamkeitsbezogener Interventionen verdeutlichen, dass die Intensität und Häufigkeit negativer und unangenehmer Erfahrungen dadurch im Allgemeinen abnehmen und eine positive Grundstimmung zunimmt. Positive Auswirkungen zeigen sich vor allem in der Fähigkeit, Emotionen und Gefühle zu regulieren. Demnach wird es leichter, mit Unbehagen umzugehen, da die emotionalen Reaktionen auf unangenehme Aktivitäten abnehmen und die Rückkehr zu einer gefestigten, emotionalen Grundlinie nach einer Stresssituation schneller erfolgt. Auch körperliche Reaktionen auf Stress klingen dadurch schneller ab.

Darüber hinaus zeigen die Selbstauskünfte der Teilnehmer\*innen, dass die Erfahrung, die eigenen Emotionen nicht regulieren zu können, durch achtsamkeitsbezogene Interventionen im Allgemeinen abnimmt.

### Übung

Zeitaufwand  
45 Minuten



## The walk of privilege

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Gruppenübung zum Thema Privilegien schärft das Bewusstsein dafür, dass soziale Herkunft und gesellschaftliche Normen mit Ungerechtigkeiten verbunden sind und verdeutlicht die Vor- und Nachteile, die für Einzelpersonen und Gruppen, je nachdem wie sie kategorisiert werden und unter welchen Bedingungen sie leben, entstehen können.

In jeder Gesellschaft und jeder Schulklasse ist eine Reihe von Normen und Werten vorherrschend. Dabei werden bestimmte Merkmale mehr als andere geschätzt und bieten mehr Gestaltungsmöglichkeiten im Leben. Normen und Werte können explizit oder implizit sein. Manchmal nehmen wir Privilegien gar nicht als solche wahr, weil sie mit unserer gesellschaftlichen und schulischen Kultur verwoben sind. Privilegien zu erkennen und anzuerkennen stellt eine Voraussetzung dar, um sich selbst und andere zu verstehen und sich darüber bewusst zu werden, wie sich Merkmale wie die soziale Herkunft eines Menschen auf dessen Teilhabemöglichkeiten im Leben auswirken.

Die Schule als Institution ist auf eine bestimmte Art und Weise strukturiert und legitimiert und hängt mit den gesellschaftlichen Gesetzen und der wirtschaftlichen Situation eines Landes zusammen. So hat auch der\*die Schulleiter\*in eine persönliche Interpretation von Werten und vertritt die eigenen Wertvorstellungen. Dasselbe gilt für Lehrer\*innen, denn sie kennen einerseits die Werte der Schule und haben andererseits auch eigene Wertvorstellungen. Diese impliziten und expliziten Werte sind in der Schule vor allem für diejenigen, die privilegiert sind, von Bedeutung.

### Ziele

Ziel der Übung ist es, das Bewusstsein für verschiedene Formen von Privilegien zu schärfen und zu erkennen, wie das Zusammenwirken unterschiedlicher Merkmale wie der sozioökonomische Status, das Geschlecht und andere demografische Variablen die Lebensbedingungen und gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten von Menschen beeinflussen. Die Übung zielt auch darauf ab, die Teilnehmer\*innen dafür zu sensibilisieren, wie sich diese Bedingungen auf die soziale Ungleichheit in der Gesellschaft und in der Schule auswirken.

### Materialien

Es werden keine zusätzlichen Materialien benötigt

### Ablauf

Der\*Die Trainer\*in kann die Übung mit ein paar theoretischen Hintergrundinformationen einleiten (siehe Bedeutung und Hintergrund).

Die Übung kann in zwei Varianten durchgeführt werden. Entweder können die Teilnehmer\*innen die Aussagen, die in der Übung vorgelesen werden, auf sich selbst beziehen oder sie erhalten Rollenkarten, um die Perspektive einer fiktiven Person einzunehmen. Je nach zur Verfügung stehender Zeit ist es auch möglich, beide Versionen durchzuführen.



1. Bitte die Gruppe, sich kommentarlos in einer Reihe im Raum aufzustellen. Weise die Teilnehmer\*innen darauf hin, dass du im Folgenden eine Reihe unterschiedlicher Aussagen laut vorlesen wirst. Jedes Mal, wenn eine Aussage auf die Teilnehmer\*innen oder ihre Rolle zutrifft, sollen sie einen Schritt nach vorne machen oder andernfalls an ihrem Platz stehenbleiben. Lies zunächst ein paar einfachere Aussagen vor, damit die Teilnehmer\*innen besser verstehen können wie die Übung funktioniert. Lies jede der Aussagen laut vor und achte darauf zwischen den einzelnen Aussagen eine Pause zu machen, damit die Teilnehmer\*innen ausreichend Zeit haben, bei den Aussagen, die auf sie zutreffen, einen Schritt nach vorne zu machen.
2. Bitte die Teilnehmer\*innen nachdem du alle Aussagen vorgelesen hast, sich im Raum umzusehen und darauf zu achten, wo die anderen Personen stehen.
3. In einem dritten Schritt geht es darum, in 4er- oder 5er-Gruppen über die folgenden Fragen nachzudenken und sich mit den anderen Teilnehmer\*innen dazu auszutauschen:
  - Hat dich während der Übung etwas überrascht?
  - Wie hat es sich angefühlt, zur Gruppe der Personen zu gehören, die einen Schritt nach vorne gemacht haben?
  - Wie hat es sich angefühlt, zur Gruppe der Personen zu gehören, die am Platz stehen bleiben mussten?
  - Wie hat es sich angefühlt, im vorderen oder hinteren Teil des Raumes zu stehen?
  - Gab es einen Moment, in dem du zu der Gruppe gehören wolltest, die sich nach vorne bewegte?
  - Was kannst du aus dieser Übung für dein tägliches Leben mitnehmen?
  - Wie kannst du das, was du aus dieser Übung mitnimmst, auf deine Arbeit als Lehrer\*in übertragen?
  - Welche Aussage hat dich am meisten zum Nachdenken angeregt?
  - Wenn du eine Aussage ergänzen könntest, welche wäre das?
4. Der letzte Teil der Übung stellt eine Reflexion in der Großgruppe dar. Bitte dazu jede Gruppe, ihre Überlegungen aus der Kleingruppe zu teilen. Um die Übung abzuschließen, kannst du als Trainer\*in in einem letzten Schritt noch einmal auf die Ziele dieser hinweisen.

#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Es ist nicht Ziel der Übung, jemanden dafür zu verurteilen, dass er\*sie mehr Macht oder Privilegien hat oder mehr Unterstützung beim Erreichen seiner\*ihrer Ziele benötigt. Es geht darum, sowohl Hindernisse als auch Vorteile im eigenen Leben zu erkennen.

Auf den folgenden Seiten findest du Beispiele für Rollenkarten und beispielhafte Aussagen, die du den Teilnehmer\*innen vorlesen kannst. Du als Trainer\*in entscheidest, ob du die Rollenkarten verwenden möchtest oder nicht.

Du kannst auch entscheiden, welche Aussagen du den Teilnehmer\*innen vorliest und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen, um deiner Zielgruppe und deinem landesspezifischen Kontext besser zu entsprechen.



#### Beispiel 1: Fragen an sich selbst/Erwachsene – Mache einen Schritt nach vorne, wenn die folgenden Aussagen auf dich zutreffen

1. Meine Feiertage werden in dem Land gefeiert, in dem ich lebe.
2. Mich hat noch nie jemand gefragt, ob ich ein Junge oder ein Mädchen bin.
3. Ich muss am Ende des Monats nicht sparen.
4. Es hat noch nie jemand meine Laune damit erklärt, dass ich gerade meine Menstruation habe.
5. Meine Chancen, einen Job zu bekommen, werden durch meinen Nachnamen nicht negativ beeinflusst.
6. Meine Erstsprache, meine Religion und Kultur werden in der Gesellschaft, in der ich lebe, respektiert.
7. Ich kann reisen wohin ich möchte, ohne mich im Vorhinein über mögliche Schwierigkeiten, die mit der Flug-, Zug-, oder Busreise verbunden sein können, informieren zu müssen.
8. Ich habe keine Angst, von der Polizei angehalten zu werden.
9. Ich muss nie über meine Schulter blicken, wenn ich abends alleine unterwegs bin.
10. Ich habe noch nie wahrgenommen, dass meine Lebensumstände durch mein Geschlecht beeinflusst wurden.
11. Ich kann ein Pflaster kaufen, das meiner Hautfarbe entspricht.
12. Ich habe noch nie etwas Herablassendes gehört, das sich auf meine sexuelle Orientierung oder meine Geschlechtsidentität bezogen hat.
13. Ich habe noch nie etwas Herablassendes über meine Hautfarbe oder meine Herkunft gesagt bekommen.
14. Ich kann öffentliche Schwimmbäder betreten, ohne mir Gedanken darüber machen zu müssen, welche Umkleidekabine ich benutzen soll.
15. Menschen werfen mir selten oder nie skeptische Blicke zu, wenn ich in der Stadt unterwegs bin.
16. Mich hat noch nie jemand gefragt, woher ich eigentlich komme.
17. Ich habe dieses Gebäude und diesen Raum betreten, ohne im Vorhinein an Türschwellen und Treppen zu denken.
18. Ich hatte in meinem Leben keine finanziellen Schwierigkeiten.
19. Wenn einer oder beide Elternteile einen Hochschulabschluss haben, dann mache einen Schritt nach vorne.
20. Wenn du schon als Kind wusstest, dass von dir erwartet wird, ein Studium zu absolvieren, dann mache einen Schritt nach vorne.
21. Wenn du unmittelbare Familienangehörige hast, die Ärzte\*Ärztinnen oder Rechtsanwält\*Rechtsanwältinnen sind oder in einem Beruf arbeiten, für den ein Hochschulabschluss erforderlich ist, dann mache einen Schritt nach vorne.
22. Wenn du fast immer siehst, dass Angehörige deiner ethnischen Zugehörigkeit, sexuellen Orientierung, Religion und deines sozioökonomischen Statuses im Fernsehen, in der Zeitung und in den Medien in einer POSITIVEN Weise dargestellt werden, dann mache einen Schritt nach vorne.



23. Wenn du dich fast immer wohl damit fühlst, dass andere Menschen deine sexuelle Orientierung kennen, dann mache einen Schritt nach vorne.

24. Wenn du nachts alleine spazieren gehst und nie befürchten musst, dass sich jemand durch deine Anwesenheit bedroht fühlt, dann mache einen Schritt nach vorne.

#### Notizen für Trainer\*innen

#### Beispiel 2: Rollenkarten

Du bist eine dreißigjährige Frau. Du studierst erst an der Universität und lebst seit fünf Jahren auf dem Land.	Du bist ein jüdischer Mann in seinen Dreißigern. Du bist Schauspieler, arbeitest aber als Pflegehelfer.
Du bist Vorsitzender der Jugendorganisation einer politischen Partei. Deine Eltern kamen in den 70er Jahren aus Chile in dieses Land.	Du bist ein junger Mann, der in einem Vorort einer großen Stadt wohnt. Deine Mutter arbeitet als Reinigungskraft, dein Vater ist arbeitslos.
Du studierst Rechtswissenschaften an der Universität. Du bist alleinstehend und knapp über dreißig Jahre alt.	Du bist Gymnasiallehrer*in und wohnst in deiner Heimatstadt.
Du bist ein fünfzehnjähriges Mädchen. Du lebst zu Hause bei deinen Eltern in einem Dorf. Du wurdest adoptiert.	Du bist ein Mann in seinen Fünfzigern. Du arbeitest als Polizeibeamter. Du wurdest gerade von deiner Frau geschieden.
Du bist die Tochter einer Pflegehilfskraft. Du studierst Wirtschaftswissenschaften an der Universität. In deiner Freizeit spielst du Volleyball.	Du bist ein Flüchtling, der sich versteckt. Du lebst mit deiner Familie in einer Einzimmerwohnung.
Du bist eine heterosexuelle Mutter von zwei Kindern, die als Verkäuferin arbeitet. Du wohnst in einem Einfamilienhaus. In deiner Freizeit spielst du Volleyball.	Du bist ein siebzehnjähriges Mädchen, das die Pflichtschule nicht beendet hat. Du arbeitest für eine Fastfood-Kette.
Du bist ein heterosexueller Mann und arbeitest als Tänzer in der Oper. Du bist in einem Dorf aufgewachsen.	Du arbeitest in einem Büro und benutzt einen Rollstuhl. Du bist die Tochter eines*er amerikanischen Botschafter*in.



## Theorie

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Geschlecht und Gender als Diversitätsaspekte

Wir haben bereits an Tag 1 über Diversität gesprochen und dafür die Metapher eines geschichteten Sahnekuchens herangezogen, um zu verdeutlichen, dass sich die menschliche Identität aus unterschiedlichen Diversitätsaspekten zusammensetzt. Da Diversitätsaspekte einen Einfluss auf die Lebensbedingungen von Menschen nehmen, ist es wichtig, sich näher mit diesen zu befassen. Im Folgenden wird der Fokus auf die Aspekte Geschlecht und Gender, sozioökonomischer Hintergrund und ethnische sowie kulturelle Herkunft gelegt.

#### Geschlecht und Gender

Das Geschlecht ist in Hinblick auf Diversität relevant, da damit unterschiedliche Erwartungen, Möglichkeiten und Verpflichtungen verbunden sind. In der Forschung wird in der Regel zwischen Geschlecht und Gender unterschieden. Geschlecht bezieht sich demnach auf das biologische und juristische Geschlecht, während Gender mit dem sozialen Geschlecht verknüpft ist (Davies, 2003; Johansson & Molina, 2005). Das soziale Geschlecht ist dabei als Phänomen zu begreifen, das sozial, kulturell und historisch konstruiert wird (Hirdman, 2003). Dazu zählen auch Aspekte wie die Geschlechtsidentität und der Geschlechtsausdruck, die mit Erwartungen, Normen und Macht in Verbindung stehen und damit zu tun haben, was wir von Personen aufgrund ihres Geschlechts erwarten. Geschlecht und Gender sollten nicht isoliert, sondern in ihrer Wechselwirkung mit weiteren Merkmalen wie dem sozioökonomischen Status, der Ethnizität, dem Grad an Funktionalität, der Religion und dem Alter betrachtet werden. Damit wird der Begriff der Intersektionalität angesprochen, der ebenso an Tag 1 bereits ausführlicher beschrieben wurde und in empirischen Studien mit dem Terminus der „doppelten Unterdrückung“ in Verbindung gebracht wird. So werden z.B. Frauen, die ethnischen Minderheitsgruppen angehören, doppelt unterdrückt - einerseits durch die Geschlechterordnung ihrer eigenen Gruppe und andererseits durch die Mehrheitsgesellschaft. Wenn Intersektionalität nicht berücksichtigt wird, besteht die Gefahr, geschlechts- und genderspezifische Anliegen nur aus der Perspektive weißer Frauen aus der Mittelschicht zu betrachten (De los Reyes, 2005).

#### Unterschiedliche Perspektiven auf Gender

In der Geschlechts- und Genderforschung gibt es folgende drei Perspektiven:

1. Mädchen und Jungen werden als unterschiedlich angesehen. Das Geschlecht wird als biologisch gegeben und damit als etwas Sichtbares wahrgenommen, während Gender als soziale Auswirkung dessen betrachtet wird. Aus dieser Perspektive ist es naheliegend, dass sich Frauen und Männer bis zu einem gewissen Grad unterschiedlich entwickeln. Forschungsinteressen könnten sich auf Unterschiede in der Gehirnentwicklung, Behandlung oder Bildungswahl von Mädchen und Jungen oder auf die Gleichberechtigung von Männern und Frauen beziehen.
2. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen werden als sozial konstruiert angesehen und durch die unterschiedliche Behandlung dieser erklärt. Da beide Geschlechter als gleichwertig betrachtet werden, sollte der Unterscheidung zwischen männlich und weiblich entgegengewirkt werden. Forschungsbestrebungen könnten sich z.B. damit auseinandersetzen, wie sich die Erwartungshaltung von Lehrkräften auf deren Wahrnehmung von Mädchen und Jungen auswirkt und welche Folgen damit verbunden sind, z.B. in Bezug auf deren Bewertung oder Leistung.

3. Mädchen und Jungen werden weder als gleich noch als unterschiedlich angesehen. Unterschiede zwischen Frauen und Männern oder dem, was als weiblich oder männlich gilt, werden als sozial konstruiert betrachtet, da es nicht möglich ist, eine eindeutige Trennlinie zwischen Körper und Gender zu ziehen. Diese Perspektive legt den Fokus darauf, wie die Aspekte Geschlecht und Gender konstruiert werden und sich Individuen dadurch definieren. Demnach „sind“ wir weder weiblich noch männlich und „werden“ es auch nie sein, da der Mensch sein Geschlecht fortlaufend selbst „erschafft“ (engl.: doing gender). Auf diese Weise kann sich ein Individuum sowohl mit dem, was als weiblich gilt als auch mit dem, was als männlich betrachtet wird, identifizieren. Unter diesem Blickwinkel könnte z.B. untersucht werden, wie Mädchen und Jungen in der Vorschule mit Geschlechts- und Genderaspekten umgehen und diese für sich auslegen (Eidevald, 2011).

Um ein Bewusstsein für Geschlecht und Gender zu entwickeln, müssen wir über unser eigenes Verständnis dieser Konzepte nachdenken und uns dazu mit anderen austauschen.

#### Erwartungen, Normen und Macht

Gender hat nicht nur mit der Identität des\*der Einzelnen zu tun, sondern auch mit Macht und Diversität (Davies, 2003). Daher steht das Machtverhältnis zwischen den Geschlechtern im Mittelpunkt der Gender-Theorie, wobei diese Perspektive die männliche Vormachtstellung und die weibliche Unterdrückung auf struktureller Ebene (Patriarchat) betont (Wahl et al., 2001). Nach Acker (1992) wird Gender in der Praxis auf Grundlage der folgenden vier Prozesse geschaffen:

1. Geschlechtsspezifische Unterscheidungen werden in unterschiedlichen Organisationen, Berufen und damit verbundenen Aufgaben auf verschiedenen Ebenen hergestellt und stehen mit Macht in Verbindung. Diese Aufteilung ist häufig durch männliche Vormachtstellung und weibliche Unterordnung gekennzeichnet.
2. Es werden Symbole, Bilder und verschiedene Darstellungen geschaffen, die genderspezifische Unterscheidungen abbilden, bestätigen und manchmal auch widerlegen.
3. In der Interaktion zwischen Individuen (Frauen-Männer, Frauen-Frauen, Männer-Männer) werden Situationen der Über- und Unterordnung geschaffen und Allianzen oder Ausschlüsse gebildet.
4. Mentale Prozesse im Individuum tragen dazu bei, sich an gesellschaftlich akzeptierten Verhaltensweisen und Einstellungen zu orientieren.

#### Geschlecht und Gender in der Gesellschaft

Im Herbst 2017 entstand die #MeToo-Bewegung. Dabei handelt es sich um eine Kampagne, bei der Frauen, nicht-binäre Menschen und Transgender-Personen zusammenkamen und über sexuelle Belästigung sowie sexuelle Gewalt sprachen. Die Bewegung wurde medial begleitet und verbreitete sich relativ schnell auf der ganzen Welt. Nach Pease (2010) kann das Patriarchat nur überwunden werden, wenn männliche Privilegien erkannt und überwunden werden. Er verweist in diesem Zusammenhang auf Schachts (2003) Liste der männlichen Privilegien, die unter anderem besagt, dass Männer einigermaßen sicher sein können: mehr als ihre weiblichen Kolleginnen zu verdienen, nicht sexuell missbraucht zu werden, wenn sie abends vom Bus nach Hause spazieren, dass der Großteil der Inhalte, die in Nachrichten und Zeitungen wiedergegeben werden, von ihnen handelt, dass nicht von ihm, sondern seiner Frau erwartet wird, die Hauptverantwortung für das Haus und die Kinder zu übernehmen.

Diese Annahmen werden durch den Beitrag eines schwedischen Instagram-Influencers (Filindfors), der knapp über 40.000 Follower\*innen hat, verdeutlicht. Dabei stellte er Männern folgende Frage: „Stell dir einen Tag auf der Welt vor, an dem es keine Frauen gibt. Was würdest du machen?“ Ihre Antworten lauteten: „Keine Ahnung“, „Zocken“, „Nichts anderes, es wäre wahrscheinlich wie immer, nur ein wenig langweiliger“. Im Anschluss wurde Frauen dieselbe Frage in umgekehrter Form gestellt. Eine Auswahl ihrer Antworten lautete: „Ich würde mich trauen, alleine nach Hause zu gehen“, „Ich würde im Wald herumlaufen“, „Ich müsste keine Angst haben“, „Ich müsste mir keine Sorgen um meine Töchter machen“ oder „Ich würde mich trauen, die Kleidung zu tragen, die ich tragen möchte, ohne darüber nachzudenken, wie das bei anderen ankommt“.

Auf der Webseite des Europäischen Parlaments steht geschrieben, dass Frauen pro Stunde im Durchschnitt um 15 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen verdienen, obwohl sie über eine durchschnittlich höhere Bildung verfügen. Zwischen den EU-Mitgliedstaaten gibt es diesbezüglich große Unterschiede. So ist das größte geschlechtsspezifische Lohngefälle in Estland zu verzeichnen (23 %), während Rumänien das EU-Land mit dem geringsten Lohngefälle zwischen Männern und Frauen darstellt (3 %). Ein geringeres Lohngefälle ist jedoch nicht zwangsläufig mit mehr Gleichberechtigung verbunden. So kann z.B. ein geringerer Anteil an Frauen am Arbeitsmarkt auch ein geringeres Lohngefälle zur Folge haben. Ein großes geschlechtsspezifisches Lohngefälle kann hingegen ein Hinweis dafür sein, dass Frauen häufiger in schlecht bezahlten Bereichen oder Teilzeit arbeiten.

#### **Geschlecht und Gender in der Klasse**

Wie können wir in der Klasse mit Genderfragen umgehen? Zunächst sollten wir uns unserer vorgefassten Meinungen bewusstwerden, um sie in weiterer Folge in Frage stellen zu können. Die Vorstellung, dass es lediglich zwei Geschlechter gibt und sich diese gegenseitig ausschließen, ist tief in unserem Denken verwurzelt (Mehan & Wood, 1975). Sie basiert auf der Idee, dass Mann und Frau das Gegenteil voneinander darstellen und von Menschen erwartet wird, sich einer dieser beiden Kategorien zuzuordnen (Butler, 1990). So lernen bereits Kinder, Weiblichkeit und Männlichkeit als unveränderliche Teile ihrer persönlichen und sozialen Identität anzunehmen (Davies, 2003). Davies weist daraufhin, dass Individuen entweder als Junge oder Mädchen, als maskulin oder feminin oder als männlich oder weiblich angesehen werden, obwohl das nicht der Fall sein müsste. Es ist nicht zielführend, Menschen in zwei Polaritäten einzuteilen oder einen Jungen mit den Attributen maskulin und männlich gleichzusetzen. So kann ein Junge oder Mann sowohl maskulin als auch feminin sein. Die Art und Weise, wie ein Individuum handelt und sich verhält, beruht auf einer Verflechtung von Physiologie und Umwelt (Davies, 2003). Alle Menschen sollten als einzigartig betrachtet und nicht in Kategorien, die sie reduzieren, gezwängt werden.

Des Weiteren wird Gender immer in einem sozialen Kontext konstruiert. Daher ist es wichtig, wie wir über Geschlecht und Gender sprechen und in Bezug auf diese Themen handeln. In der Schule ist es daher von großer Bedeutung, wie Lehrkräfte, Schüler\*innen und andere Personen über Geschlecht und Gender sprechen und Einzelpersonen (Kinder und Erwachsene) diesbezüglich behandelt werden. Davies (2003) betont, dass Kindern die Freiheit zugestanden werden sollte, sich als das zu definieren, was sie sind, ohne dabei irgendwelchen Vorstellungen von männlich oder weiblich gerecht werden zu müssen. Eigenschaften, die mit Männlichkeit und Weiblichkeit in Verbindung gebracht werden (z.B. Fürsorglichkeit, Stärke usw.) können als Eigenschaften erhalten bleiben, ohne automatisch Assoziationen auszulösen (Davies, 2003). Denn Gender stellt ein Konstrukt dar, das gesellschaftlich hergestellt und nicht aufgrund eines bestimmten Chromosomensatzes bestimmt wird (Elvin-Nowak & Thomsson, 2003).

Eine Gender-Perspektive einzunehmen bedeutet, sich bewusst zu machen und kritisch zu reflektieren, wie uns die Aspekte Geschlecht und Gender beeinflussen und dabei alle Individuen zu respektieren. Achtsamkeit kann in dieser Hinsicht zu einer geschlechterbewussteren Pädagogik beitragen. Der Sprache kommt dabei eine wesentliche Bedeutung zu (Davies, 2003; Eidevald, 2011). Denn wie wir über etwas sprechen, beeinflusst unsere Art, darüber zu denken. So beeinflusst auch die Art und Weise, wie wir mit und über Kinder sprechen, deren Art zu denken. In der pädagogischen Praxis sollte der Fokus auch auf Materialien (z.B. Unterlagen, Spielzeug etc.) und Umgebungen gelegt werden (Dolk, 2011). Denn als Lehrkraft ist es wichtig, sich des Lernumfelds der Schüler\*innen bewusst zu sein und Materialien oder Umgebungen, die sich in diesem Lernumfeld befinden, kritisch zu überprüfen. Lässt du deine Schüler\*innen zu Aktivitäten ein, die darauf ausgelegt sind, deren Geschlechts- und Genderidentitäten zu erweitern oder einzuschränken?

Genderfragen auf eine weniger geschlechtsstereotype Weise zu behandeln bedeutet nicht, den Genderaspekt auszulöschen und Männer und Frauen geschlechtslos zu machen (Elvin-Nowak & Thomsson, 2003). Es geht nicht darum, alle gleich zu machen, sondern darum, dem\*der Einzelnen mehr Möglichkeiten zu geben, um sich zu entwickeln und ohne unnötige Einschränkungen nach den eigenen Vorstellungen zu leben. Um zu einer gleichberechtigteren Gesellschaft beizutragen, muss Gender auf eine andere Art und Weise gedacht und konstruiert werden, als es heute der Fall ist. Dafür bedarf es nicht immer großer gesellschaftlicher Veränderungen, da auch kleinere Veränderungen im Alltag eine entscheidende Rolle spielen können. Dies kann sich z.B. darauf beziehen, sich zu trauen „Nein“ zu sagen, sich im Bus den Platz, der einem\*r zusteht, zu nehmen oder das Geschlecht von Personen zu ändern, wenn man einem Kind eine Geschichte vorliest. Gemeinsam können wir zu einer gleichberechtigteren Gesellschaft beitragen, in der alle Menschen die Möglichkeit haben, sich ohne einschränkende Stereotype zu entwickeln und zu leben.

#### **Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können:**

- Auf welche Weise können wir als Erwachsene traditionelle Muster, die in Bezug auf Gender bestehen, bei den Schüler\*innen in unterschiedlichen Situationen (indirekt) beeinflussen oder verstärken?
- Was können wir tun, damit sich alle Schüler\*innen ohne geschlechts- und genderbezogene Einschränkungen entwickeln können? (z.B. Sprache, Materialien, Umgebung)

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Shaping Gender****Bedeutung und Hintergrund**

Normen und Machtstrukturen, die in Bezug auf Männlichkeit und Weiblichkeit bestehen, beeinflussen nicht nur unser Denken, sondern auch unser Verhalten. So wird z.B. von einer Person, die als Frau wahrgenommen wird, erwartet, dass sie sich auf eine Weise, die als weiblich angesehen wird, bewegt und verhält. Dasselbe gilt für Männer wobei darauf hinzuweisen ist, dass Aspekte, die als maskulin oder männlich wahrgenommen werden, in der Regel höher bewertet werden.

**Ziele**

- Verständnis für Macht, Privilegien und persönliche Vorurteile in der Gesellschaft und in der Schule fördern,
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können.

**Materialien**

Ausreichend Platz, um sich bewegen zu können und das folgende Video, das zugleich eine Werbung der Marke Always darstellt

<https://www.youtube.com/watch?v=a8u54qHCjWg>

**Ablauf**

1. Zu Beginn sitzen alle Teilnehmer\*innen in einem Kreis. Bitte alle, eine möglichst bequeme Sitzposition einzunehmen und ihre Aufmerksamkeit auf deren Sitzhaltung zu lenken. Lade die Teilnehmer\*innen dazu ein, darauf zu achten, wo sich ihre Arme befinden, wie sich ihre Füße auf dem Boden anfühlen usw. Weise sie dann an, eine Sitzhaltung einzunehmen, die der einer Frau entspricht und bitte sie im Anschluss, erneut darauf zu achten, wo sich ihre Arme befinden, wie sich ihre Füße anfühlen und inwiefern sich ihre Körperhaltung verändert hat. Fordere die Teilnehmer\*innen dann dazu auf, ihren Platz zu verlassen, sich im Raum zu bewegen und dabei wie eine Frau zu gehen. Nachdem sich die Teilnehmer\*innen eine Weile bewegt haben, sollen sie damit beginnen, auch auf die anderen Personen im Raum zu achten und sich gegenseitig wie Frauen begrüßen. Bitte die Teilnehmer\*innen, sich wie eine Frau zu beeilen, um den Bus zu erwischen, einen Ball wie eine Frau zu werfen und wie eine Frau zu lachen. Lade sie anschließend dazu ein, sich wieder auf ihre Plätze zu begeben.

Weise die Teilnehmer\*innen in einem nächsten Schritt dazu an, eine Sitzhaltung einzunehmen, die der eines Mannes entspricht und bitte sie noch einmal, darauf zu achten, wo sich ihre Arme befinden, wie sich ihre Füße anfühlen und inwiefern sich ihre Körperhaltung

verändert hat. Fordere die Teilnehmer\*innen auf, ihren Platz zu verlassen, sich im Raum zu bewegen und dabei wie ein Mann zu gehen. Nachdem sich die Teilnehmer\*innen eine Weile bewegt haben, sollen sie wieder damit beginnen, auch auf die anderen Personen im Raum zu achten und sich gegenseitig wie Männer begrüßen. Bitte die Teilnehmer\*innen, sich wie ein Mann zu beeilen, um den Bus zu erwischen, einen Ball wie ein Mann zu werfen und wie ein Mann zu lachen. Lade sie anschließend dazu ein, sich wieder auf ihre Plätze zu begeben.

2. Besprechung in der Großgruppe: Wie hat es sich angefühlt, sich wie eine Frau oder ein Mann zu bewegen? Gab es irgendwelche Unterschiede? Wieviel Raum hast du in den verschiedenen Rollen eingenommen? Werden von Frauen und Männern ähnliche Verhaltensweisen erwartet? Welche Folgen hat es z.B., wenn sich eine Frau auf eine Weise bewegt, die dem Stereotyp eines Mannes entspricht? Wurden Frauen und Männer von euch unterschiedlich dargestellt? Wenn ja, weshalb?
3. Spiele das folgende Video ab und besprich mit den Teilnehmer\*innen, welche Gedanken es in ihnen hervorruft.  
<https://www.youtube.com/watch?v=a8u54qHCjWg>

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bedenke, dass es manchen Menschen unangenehm ist, sich vor anderen zu bewegen oder sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Es kann auch als belastend oder unangenehm empfunden werden, diese Übung in einer Gruppe, in der man sich nicht sicher fühlt, durchzuführen. Betone daher unbedingt, dass es nicht darum geht, schauspielerische Talente zu zeigen und dass es keine richtigen oder falschen, guten oder schlechten Interpretationen von Männlichkeit und Weiblichkeit gibt. Außerdem ist die Teilnahme an der Übung freiwillig ist und niemand ist gezwungen mitzumachen. Wir empfehlen, nach dieser Übung direkt in die nächste Übung „Normvorstellungen“ überzugehen.

**Übung**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Normvorstellungen****Bedeutung und Hintergrund**

In unserer Gesellschaft gibt es bestimmte Vorstellungen darüber, was als angemessenes männliches und weibliches Verhalten gilt. Diese Vorstellungen oder Regeln können explizit oder implizit sein. Oft gibt es nur diese zwei Kategorien, zu denen sich jede\*r zugehörig fühlen sollte. Diese Übung knüpft am theoretischen Input zu Geschlecht und Gender an und dient dazu, gesellschaftliche Normen, die in Bezug auf Männlichkeit und Weiblichkeit bestehen, zu erkennen und darüber nachzudenken, wie sich die Zuordnung zu einer dieser Kategorien auf die Autorität und den Status einer Person auswirken können.

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung von SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen und Diversitätsbewusstsein,
- Verständnis für Macht, Privilegien und persönliche Vorurteile in der Gesellschaft und in der Schule fördern,
- Sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können.

**Materialien**

Whiteboard/Flipchart

Whiteboard Marker/Flipchart Marker

Es werden zwei Rahmen, die mit Zuschreibungen und Attributen befüllt werden, aufgezeichnet.

**Ablauf**

1. Brainstorming: Sprecht darüber, wodurch Männlichkeit und Weiblichkeit in der Gesellschaft charakterisiert sind und zeichnet zwei Rahmen nebeneinander auf ein Whiteboard oder Flipchart auf. In einem nächsten Schritt werden die beiden Rahmen befüllt, indem über folgende Fragen nachgedacht wird: Was wird als männlich angesehen? Was charakterisiert gesellschaftlich akzeptiertes männliches Verhalten und Aussehen? Was gilt als weiblich? Was charakterisiert gesellschaftlich akzeptiertes weibliches Verhalten und Aussehen? Betone, dass es bei dieser Übung darum geht, allgemeine gesellschaftliche Normen von Weiblichkeit und Männlichkeit wiederzugeben und diese nicht mit den persönlichen Werten und Normen der Teilnehmer\*innen übereinstimmen müssen. Beginne mit dem ersten Rahmen und notiere alle Wörter und Zuschreibungen, die der Gruppe zur Kategorie Männlichkeit oder Weiblichkeit einfallen, im entsprechenden Rahmen. Befülle im Anschluss den zweiten Rahmen.

2. Vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema: Teile die Teilnehmer\*innen in Kleingruppen ein. Die Aufgabe besteht nun darin, tiefer in das Thema einzusteigen und den in den Rahmen notierten Begriffen eine Bedeutung zu geben. In dieser Phase kann auch über persönliche Maßstäbe und Vorstellungen gesprochen werden. Die Teilnehmer\*innen können über folgende Fragen reflektieren: Was ist erforderlich, um als männlich oder weiblich angesehen zu werden? Wie sollte man aussehen? Was sollte man in seiner\*ihrer Freizeit tun? Was sollte man essen? Wie sollte man leben?
3. Führe die Gruppe im Anschluss wieder zusammen und frage die Teilnehmer\*innen, ob sie die bestehenden Rahmen um weitere Wörter ergänzen möchten (z.B. „stark“, „zäh“, „fürsorglich“). Ergänze einen Rahmen nach dem anderen mit weiteren Wörtern und Zuschreibungen, welche zuvor in den Kleingruppen besprochen wurden. Dabei ist es nicht erforderlich, dass die Teilnehmer\*innen bei allen Wörtern und Attributionen einer Meinung sind, sondern es bereichert die Diskussion, wenn es unterschiedliche Perspektiven dazu gibt.
4. Lasse die Teilnehmer\*innen in Zweiergruppen über den Inhalt der Rahmen nachdenken.
  - Welche Gedanken kommen beim Lesen der Wörter und Zuschreibungen bei euch auf?
  - Schätzt ihr die Attribute im männlichen Rahmen als wertvoller als jene im weiblichen Rahmen ein?
5. Besprich die Überlegungen der Teilnehmer\*innen in der Großgruppe und ergänze diese damit, dass es unmöglich ist, den Normen und Zuschreibungen beider Rahmen vollständig zu entsprechen. Weise auch auf den Umstand hin, dass männliche Attributionen im Allgemeinen höher bewertet werden, da Frauen Männern oftmals untergeordnet sind. Betone auch, dass in unserer Gesellschaft davon ausgegangen wird, dass männliche Männer und weibliche Frauen heterosexuell sind.
6. Lasse die Teilnehmer\*innen noch einmal in Zweiergruppen über die folgenden Fragen nachdenken:
  - Welche Vorteile entstehen für jemanden, der\*die den in den Rahmen genannten Attributen entspricht?
  - Welche Folgen hat es, wenn man von diesen abweicht? (z.B. wenn eine Frau zu zielstrebig/fordernd oder ein Mann zu sensibel ist)
  - Was passiert, wenn man das Geschlecht einer Person nicht erkennen kann?
  - Welche Rolle spielen die Hautfarbe und der sozioökonomische Status bei der Wahrnehmung von Männern und Frauen?
  - Weshalb werden Tomboys („jungenhafte Mädchen“) teilweise positiv wahrgenommen?
  - Weshalb werden Jungen mit „weiblichen“ Eigenschaften in der Regel nicht positiv wahrgenommen?
7. Besprich mit der Großgruppe, welche Konsequenzen sich durch das Abweichen von Normvorstellungen ergeben können. Diese können z.B. in Form von Witzen, bestimmten Kommentaren, seltsamen Blicken, Belästigung oder Gewalt sichtbar werden.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Diese Übung beinhaltet mehrere Diskussionsfragen. Diese sind als Anregungen zu verstehen und können so angepasst oder umformuliert werden, dass sie deiner Zielgruppe besser entsprechen. Die Übung enthält mehrere Schritte, die du als Trainer\*in ebenfalls an deine Gruppe anpassen kannst, indem du z.B. einzelne Schritte auswählst und andere weglässt.

### Notizen für Trainer\*innen



## Online Meeting 3

### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
15 min	Übung. Achtsame Bewegung
15 min	Achtsamkeitsübung im Sitzen
5 min	Selbstreflexion. Journaling
20 min	Teilen: Check-in
30 min	Übung. Eine freudige Situation
30 min	Reflexion der Lehrkräfte

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsame Bewegung

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen, wie an Tag 2 (Seite 65) beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Sitzen, wie an Tag 3 (Seite 108) beschrieben, wählen.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Du kannst zwischen einem Bodyscan, wie an Tag 1 (Seite 57) beschrieben, einer Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen, wie an Tag 2 (Seite 79) beschrieben oder einer Achtsamkeitsübung im Sitzen über jemanden, der\*die dir etwas bedeutet, wie an Tag 3 (Seite 111) beschrieben, wählen.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Übung

Zeitaufwand  
5 Minuten

## Selbstreflexion. Journaling

Was ist dir während der Achtsamkeitsübungen aufgefallen? Was ging in deinem Körper, in deinen Gedanken und in deinen Gefühlen vor sich? Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Deine schriftlichen Reflexionen werden keiner anderen Person gezeigt.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

### Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten

## Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

Bei den Online-Meetings stellt diese Check-in-Aktivität auch eine Gelegenheit dar, um Fragen zum Programm oder zu den Übungen zu stellen.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

## Eine freudige Situation

Siehe Übung „Eine freudige Situation“ wie an Tag 3 (Seite 117) beschrieben.

Finde eine\*n Partner\*in.

Der\*die Trainer\*in erstellt Gruppenräume (breakout rooms) mit jeweils zwei Personen.

Bei der Übung geht es darum, deine Erfahrungen mit einer guten, freudigen Situation mit einer anderen Person zu teilen.

Wenn du etwas teilst ist es wichtig, dass du bewusst entscheidest, was und wie viel du preisgeben möchtest. Du bist nicht gezwungen, etwas zu sagen, das du lieber für dich behalten möchtest. Du musst nicht einmal erzählen, was tatsächlich passiert ist. Wir erkunden, was schöne, freudige oder angenehme Empfindungen ausmacht.

Du kannst dich z.B. darauf konzentrieren, wie du eine angenehme Erfahrung in deinem Körper spürst, welche Gedanken und Gefühle dabei aufkommen und wie es sich anfühlt, jemandem davon zu erzählen.

Person A beginnt zu sprechen und Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und stellt keine Fragen, wenn die erzählende Person schweigt. Er\*Sie kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Signale.

Ihr habt zum Reden und Zuhören jeweils 3-4 Minuten Zeit.

### Virtueller Raum

Gruppenräume/breakout rooms

---

### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

## Reflexion der Lehrkräfte

Die Reflexion der Lehrkräfte ist eine immer wiederkehrende Aktivität bei den Online Meetings. Diese Aktivität sollte in mehreren Schritten durchgeführt werden:

- Virtueller Raum, alle zusammen: Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Diese schriftliche Reflexion wird den anderen Teilnehmer\*innen nicht gezeigt.
- Virtueller Raum, Gruppenräume (breakout rooms): Austausch in Paaren - die Teilnehmer\*innen tauschen sich über ihre Überlegungen aus. Teile den Teilnehmer\*innen mit, dass sie nur das besprechen sollen, was sie über sich preisgeben möchten.
- Virtueller Raum, alle zusammen: Ergänze deine Notizen, falls sich durch den Austausch etwas Neues aufgetan hat.
- Virtueller Raum, alle zusammen: In einem letzten Schritt wird gemeinsam in der großen Gruppe reflektiert.

Die Fragen, über die reflektiert werden soll, lauten:

Was fällt dir zu deiner bisherigen Teilnahme an diesem Programm ein?

Inwiefern hat dich die Teilnahme an diesem Programm bisher persönlich beeinflusst?

Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Lehrkraft ausgewirkt?

Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in deiner Klasse einsetzen?



## Online Meeting 4



### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
15 min	Übung. Achtsame Bewegung
15 min	Achtsamkeitsübung im Sitzen
5 min	Selbstreflexion. Journaling
20 min	Teilen: Check-in
30 min	Übung. Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe
30 min	Reflexion der Lehrkräfte

### Übung

*Zeitaufwand*  
15 Minuten

### Achtsame Bewegung

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen (Seite 65), wie an Tag 2 beschrieben, der Achtsamen Bewegung im Sitzen (Seite 108), wie an Tag 3 beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Liegen (Seite 153), die an Tag 4 beschrieben wird, wählen.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Übung

*Zeitaufwand*  
15 Minuten

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Du kannst zwischen einem Bodyscan (Seite 57), wie an Tag 1 beschrieben, einer Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen (Seite 79) wie an Tag 2 beschrieben oder einer Achtsamkeitsübung im Sitzen über jemanden, der\*die dir etwas bedeutet (Seite 111), wie an Tag 3 beschrieben, wählen.

### Virtueller Raum

Alle zusammen

## Übung

Zeitaufwand  
5 Minuten

### Selbstreflexion. Journaling

Was ist dir während der Achtsamkeitsübungen aufgefallen? Was ging in deinem Körper, in deinen Gedanken und in deinen Gefühlen vor sich? Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Deine schriftlichen Reflexionen werden keiner anderen Person gezeigt.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten

### Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

Bei den Online-Meetings stellt diese Check-in-Aktivität auch eine Gelegenheit dar, um Fragen zum Programm oder zu den Übungen zu stellen.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe

Siehe Übung „Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe“ (Seite 158) wie an Tag 4 beschrieben wird, aber in Zweiergruppen ohne Beobachter\*in.

#### Ablauf

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen oder den Blick senken.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper zu richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden lenken und beschreiben, welches Gefühl du dort gerade wahrnimmst? Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Ohne etwas zu ändern und ohne auf eine bestimmte Weise zu atmen, kannst du einfach nur wahrnehmen, dass dein Körper gerade atmet. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nun für einen Moment bei deiner Atmung verweilen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem durch deinen Körper fließt.

Nun lade ich dich dazu ein, dich an eine Situation mit einem\*einer Schüler\*in zu erinnern, in der du dich z.B. besonders wertvoll, gut, anerkannt, hilfsbereit, lebhaft, offen, vertrauenswürdig oder weise gefühlt hast.

Wann hast du so etwas erlebt? Kannst du dich noch genauer an die Situation erinnern? Wer war anwesend? Wie war die Atmosphäre?

Kannst du dich an körperliche Empfindungen erinnern, die in diesem Moment präsent waren? Wie hast du deinen Körper wahrgenommen? Hast du bestimmte Bereiche deines Körpers deutlicher gespürt als andere?

Kannst du dich noch daran erinnern, wie dein Atem in dieser Situation war? War er schnell, langsam, oberflächlich, tief oder ganz anders? Und was ist mit deinen Gedanken? Kannst du dich noch an Gedanken erinnern, die du zu diesem Zeitpunkt hattest? Vielleicht kommen auch in diesem Moment erst ein paar Gedanken dazu auf. Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Welche Gefühle hast du in der Situation und danach wahrgenommen?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu dem\*der Schüler\*in, an den\*die du gerade gedacht hast. Nutze deine Vorstellungskraft und stelle dir vor, wie er\*sie aussieht. Welche Signale sendet dir das Kind? Welche Emotionen werden durch diese Signale sichtbar? Wie ist die Körperhaltung des Kindes – was teilt es dir mit? Wie ist sein Gesichtsausdruck? Was siehst du in den Augen des Kindes?

Versuche dir auch darüber bewusst zu sein, wie du durch die Augen des Kindes gesehen wirst. Wie ist der Ausdruck in deinem Gesicht? Was teilen deine Augen mit? Wie ist deine Körperhaltung?

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch für einen Moment bei deiner Erinnerung. Ändert sich diese, wenn du darüber nachdenkst oder bleibt sie gleich? Wie ist sie jetzt gerade in diesem Moment?

Kannst du der Art und Weise, in der du dich wertgeschätzt gefühlt hast, einen Titel oder eine Überschrift geben? Ein Wort, einen Satz oder vielleicht eine Form oder eine Farbe?

Ich lade dich nun dazu ein, mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurückzukehren und ein paar Mal tief durchzuatmen.

Der\*die Trainer\*in erstellt Gruppenräume (breakout rooms) mit jeweils zwei Personen.

**Der\*Die Sprecher\*in** reflektiert über die Situation, in der er\*sie sich wertgeschätzt gefühlt hat. Wie immer, kann jede\*r so viel erzählen wie er\*sie möchte.

**Der\*Die Gesprächspartner\*in** hört in erster Linie zu und stellt Fragen, wenn etwas geklärt oder vertieft werden muss. Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung und unser Verständnis dem anderer Personen gleicht und wir die Bedeutung der Worte anderer verstehen. Häufig ist dem aber nicht so. Die Fragen dienen dazu, das Verständnis zu vertiefen und explizit zu machen, was für den\*die Gesprächspartner\*in implizit ist.

Es ist wichtig, zu bedenken, dass Person B kein Problem des\*der Sprechers\*Sprecherin lösen oder ihm\*ihr einen Ratschlag geben soll. Vielmehr kommt Person B die Aufgabe zu, zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Perspektive auf die Situation zu erweitern.

Mögliche Fragen können lauten: Was meinst du mit...? Was bedeutet es für dich, dass...?

### **Drei Runden zu je 12 Min**

Zehn Minuten für den Dialog und zwei Minuten, um sich auf die nächste Runde vorzubereiten.

### **Reflexion in der Großgruppe**

Reflexionen und Erfahrungen aus den Dialogübungen

Wie hat es sich angefühlt, in den verschiedenen Rollen zu sein?

Was war herausfordernd?

Was war einfach?

### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bei dieser Übung ist es wirklich wichtig, dass man sich nicht darauf konzentriert, ein Problem zu lösen oder Ratschläge zu geben. Ratschläge zu erhalten, wenn man über etwas gesprochen hat, das einem schwer fiel, kann zu einer schlechten Erfahrung führen. Es kann sich wie eine Abwertung anfühlen oder die Person, die einen Rat erhalten hat, kann sich wertlos oder dumm fühlen, weil sie nicht in der Lage war/ist, den Rat zu befolgen.

Es geht darum, zu beschreiben, was in einer bestimmten Situation passiert ist und darauf zu vertrauen, dass ein Bewusstsein für etwas zu schaffen bereits eine Veränderung bewirkt.

### **Virtueller Raum**

Gruppenräume (breakout rooms)

### **Übung**

*Zeitaufwand*

*30 Minuten*

### **Reflexion der Lehrkräfte**

Die Reflexion der Lehrkräfte ist eine immer wiederkehrende Aktivität bei den Online Meetings. Diese Aktivität sollte in mehreren Schritten durchgeführt werden:

- Virtueller Raum, alle zusammen: Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Diese schriftliche Reflexion wird den anderen Teilnehmer\*innen nicht gezeigt.
- Virtueller Raum, Gruppenräume (breakout rooms): Austausch in Paaren - die Teilnehmer\*innen tauschen sich über ihre Überlegungen aus. Teile den Teilnehmer\*innen mit, dass sie nur das besprechen sollen, was sie über sich preisgeben möchten.
- Virtueller Raum, alle zusammen: Ergänze deine Notizen, falls sich durch den Austausch etwas Neues aufgetan hat.
- Virtueller Raum, alle zusammen: In einem letzten Schritt wird gemeinsam in der großen Gruppe reflektiert.

Die Fragen, über die reflektiert werden soll, lauten:

Was fällt dir zu deiner bisherigen Teilnahme an diesem Programm ein?

Inwiefern hat dich die Teilnahme an diesem Programm bisher persönlich beeinflusst?

Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Lehrkraft ausgewirkt?

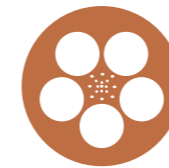
Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in deiner Klasse einsetzen?



## Tag 4

Text des Tages

---



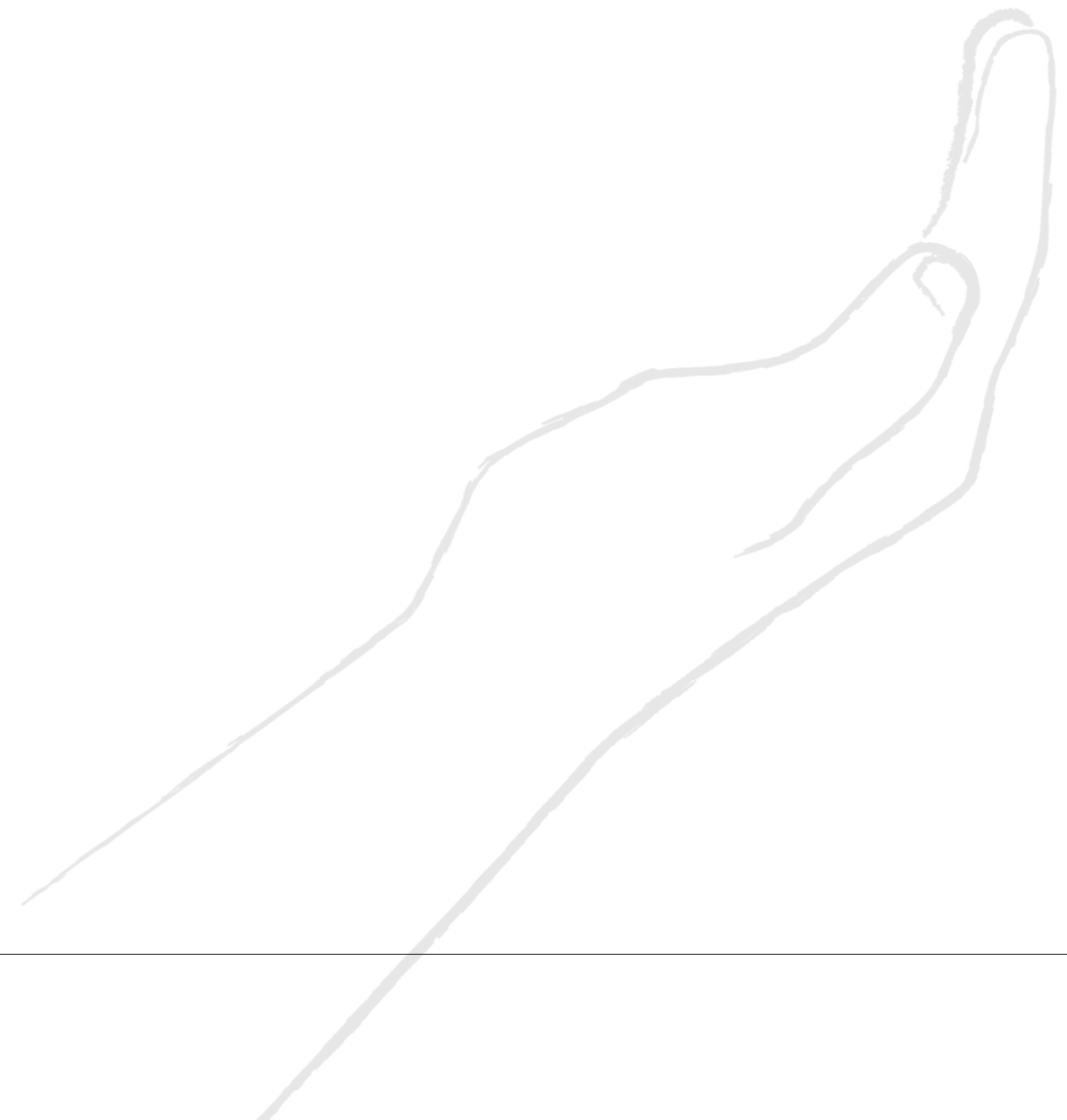
### Guesthouse

Jalal al-Din Rumi

Übersetzt von Coleman Barks.

The Essential Rumi S. 109 (2004).

oder [allpoetry.com/poem/8534703-The-Guest-House-by-Mawlana-Jalaluddin-Rumi](https://allpoetry.com/poem/8534703-The-Guest-House-by-Mawlana-Jalaluddin-Rumi)





### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
30 min	Achtsamkeitsübungen Achtsame Bewegung – im Sitzen, Stehen oder Liegen Bodyscan
30 min	Teilen: Check-in
30 min	Theorie. Beziehungskompetenz - Vom Gehorsam zur Verantwortung
45 min	Übung. Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe
	Mittagessen
45 min	Übung. Reflexion von Situationen, die mit Diversität zu tun haben
15 min	Übung. Umgekehrter Freeze-Tanz
20 min	Übung. Aus dem Gleichgewicht geraten
30 min	Übung. Eine stressige Situation
30 min	Theorie. Was ist Stress?
20 min	Gruppenarbeit. Über Stress sprechen

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten



### Achtsame Bewegung im Liegen

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen (Seite 65), wie an Tag 2 beschrieben, der Achtsamen Bewegung im Sitzen (Seite 108), wie an Tag 3 beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Liegen wählen.

#### Materialien

Eine Matte

#### Ablauf

##### Liegende Position

Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte auf den Boden. Make es dir so bequem wie möglich.

Du kannst nun damit beginnen, dich umzusehen und dich mit dieser Perspektive des Raumes vertraut zu machen. Wo bist du und was siehst du gerade? Du kannst dir auch bewusst machen, dass du nicht alleine bist und auf die Geräusche innerhalb und außerhalb des Raumes achten.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du einen kleinen Abstand zwischen deinen Beinen lassen, deine Füße leicht zur Seite fallen lassen und deine Arme neben deinen Körper legen. Du kannst herausfinden, wie es sich anfühlt, wenn deine Handflächen entweder nach oben oder nach unten zur Matte zeigen.

Du kannst dir bewusst machen, dass dein Körper den Untergrund berührt. Nimm wahr, wie dieser von der Matte und dem Boden gestützt wird, von den Fersen über die Rückseite deines Körpers bis zum Hinterkopf. Du kannst versuchen, genauer wahrzunehmen, welche Stellen deines Körpers Kontakt mit dem Boden haben und welche nicht.

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du deine Aufmerksamkeit nun auf den Atem richten. Was fällt dir auf, wenn du auf deine Atmung achtest? Wo kannst du den Atem in deinem Körper spüren?

##### Strecke deinen Körper

Nun hebe deine Arme so langsam wie möglich vom Boden ab, bewege sie in Richtung der Decke und lasse sie dann am Boden hinter dir zur Ruhe kommen, sodass deine Arme über deinem Kopf am Untergrund liegen.

Strecke deinen Körper in beide Richtungen, indem du deine Hände nach oben und deine Füße nach unten streckst.

Dehne deinen Körper, indem du eine Seite länger machst, so als ob du nach etwas hinter dir greifen würdest. Wiederhole diese Bewegung dann mit der anderen Seite deines Körpers. Strecke am Ende den ganzen Körper noch einmal.

Bewege nun deine Arme am Boden entlang so lange nach unten, bis sie wieder neben deinem Körper liegen. Kannst du der Bewegung mit deiner Aufmerksamkeit folgen? Kannst du aufmerksam wahrnehmen, welche Muskeln an der Bewegung deiner Arme beteiligt sind? Spürst du, wenn ein neuer Muskel die Kontrolle übernimmt?

Wenn sich deine Arme wieder in der Ausgangsposition befinden, kannst du noch einen Moment liegen bleiben und die Empfindungen und Impulse in deinem Körper wahrnehmen.

### Strecke deinen unteren Rücken



Winkle nun beide Beine an und bewege die Knie zur Brust.

Die Hände kannst du entweder an den oberen Schienbeinen oder an den Kniescheiben ablegen. Ziehe deine Beine sanft nach unten zur Brust, um den unteren Rücken zu strecken.

Jetzt kannst du mit dem Becken hin und her wippen und kleine Kreise machen. Teste ein wenig und finde heraus, was sich für dich gerade gut anfühlt.

Nun halte die Bewegung an und ziehe die Beine aktiv nach unten zur Brust. Du kannst auch die Stirn bis zu den Knien anheben, sodass dein Körper eine Art Ball bildet.

Die Bewegung kommt aus dem Schulterblatt- und Brustbereich - nicht aus dem Nacken.

Wenn du merkst, dass dein Nacken angespannt ist, kannst du entweder eine Hand zur Unterstützung auf deinen Nacken legen oder deinen Kopf wieder zur Matte wandern lassen.

Wir können unseren Kopf nun alle wieder auf die Matte legen, die Beine ausstrecken und die Arme seitlich nach unten sinken lassen.

### Ein Bein nach dem anderen beugen



Winkle das rechte Bein an und ziehe es zur Brust hoch. Lege die Hände hinter das Knie oder auf die Kniescheibe. Das linke Bein liegt gerade auf dem Boden oder, wenn es sich für dich besser anfühlt, kannst du den linken Fuß auf den Boden stellen, sodass das Knie zur Decke zeigt.

Ziehe das rechte Bein leicht nach unten in Richtung Brust. Dabei kannst du mit dem Fußgelenk kreisende Bewegungen in beide Richtungen machen.

Anschließend kannst du die Bewegung auf das Hüftgelenk übertragen, indem du das gebeugte Bein mit kreisenden Bewegungen im Hüftgelenk bewegst.

Du kannst nach Belieben experimentieren und die Bewegungen größer oder kleiner und schneller oder langsamer machen. Du kannst das Bein auch in einer Position belassen und es strecken, wenn es sich gut anfühlt.

Beende die Bewegungen nun und ziehe das Bein nach unten zur Brust und wenn es sich gut anfühlt, kannst du gleichzeitig die Stirn zum Knie hochziehen. Auch hier kommt die Bewegung aus dem Brustkorb, nicht aus dem Nacken.

Lege den Kopf und das rechte Bein wieder auf der Matte ab, die Arme befinden sich wieder neben deinem Körper.

Bleibe einen Moment lang so liegen und spüre, wie sich die Bewegung auf deinen Körper auswirkt. Wie fühlt sich dein rechtes Bein im Vergleich zu deinem linken Bein an?

Mache nun dieselbe Übung mit dem anderen Bein.

### Strecke die Hinterseite des Oberschenkels



Stelle deinen linken Fuß auf den Boden, das Knie zeigt zur Decke.

Lege den rechten Knöchel auf das linke Knie und lasse das rechte Knie nach rechts fallen. Möglicherweise spürst du jetzt eine Dehnung in deinem rechten Oberschenkel.

Du hast nun mehrere Möglichkeiten.

Du kannst dein Bein entweder dort lassen, wo es jetzt ist oder du kannst dein linkes Knie in dieser Position nach oben zur Brust heben. Die Hände liegen entweder auf der Kniescheibe des linken Knies oder hinter dem Knie. Es ist wichtig, dass du dir bei dieser Übung deiner Grenzen bewusst bist und die Dehnung nicht übertreibst.

Achte auf den richtigen Dehnungspunkt: nicht zu viel und auch nicht so wenig, dass du gar nichts spürst. Gerade jetzt üben wir, unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper zu lenken und dabei auch unsere körperlichen Grenzen zu spüren.

Es geht nicht darum, flexibel zu sein oder sich möglichst weit in eine Richtung zu strecken.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du noch eine Weile in dieser Position verbleiben. Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo du die Dehnung am deutlichsten spürst?

Du kannst die Dehnung auch mit deiner Atmung verbinden, indem du dich beim Einatmen auf den Bereich konzentrierst, wo du die Dehnung spürst und den Fokus beim Ausatmen wieder loslässt.

Folge dem Rhythmus: Einatmen: Fokussieren - Ausatmen: Loslassen.

Jetzt kannst du die Position lösen und dich mit ausgestreckten Armen und Beinen wieder in die Ausgangsposition auf die Matte legen.

Wie fühlst du deinen Körper jetzt? Spürst du, dass du ihn bewegt hast? Wenn ja, wie spürst du das?

Wiederhole dieselbe Übung mit dem anderen Bein.

Wir gehen nun zu einem Bodyscan über.

## Bodyscan

### Ablauf

Beschreibung wie an Tag 1 (Seite 57).

## Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten



**Theorie**

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Beziehungskompetenz - Vom Gehorsam zur Verantwortung

Das Konzept und das Verständnis von Beziehungskompetenz, das wir als Rahmen für dieses Projekt und das vorangegangene Hand in Hand Projekt verwenden, stammt aus der Arbeit von Jesper Juul und Helle Jensen (Juul & Jensen, 2002).

Das Hauptwerk, in dem das Konzept beschrieben wird, trägt den Titel Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Dieser Titel unterstreicht einen zentralen Aspekt, der sich darauf bezieht, dass die Entwicklung und Förderung von Beziehungskompetenz eine neue Art der Begegnung und des Umgangs mit Kindern ermöglicht. Beziehungskompetenz bezeichnet die Fähigkeit und Fertigkeit, Kinder als gleichberechtigte Individuen anzuerkennen.

Die Beziehung der Fachkräfte zu den Kindern ist asymmetrisch, da Fachkräfte aufgrund ihrer Ausbildung, ihres Berufes und ihres gesellschaftlichen Status über mehr Macht und Wissen verfügen. Gleichberechtigt zu sein bedeutet in diesem Zusammenhang, dass unterschiedliche Sichtweisen als gleichwertig angesehen werden und dass Gefühle, Erfahrungen und Selbstverständnisse als wichtige Informationen und notwendiger Bestandteil für den Aufbau einer guten Beziehung erachtet werden.

Obwohl beide Parteien für den Aufbau und die Entwicklung der Beziehung gleichermaßen wichtig sind, ist die Fachkraft aufgrund der Asymmetrie in der Beziehung für die Qualität dieser verantwortlich.

Eine gleichberechtigte Beziehung basiert auf Respekt und nicht auf Angst. Im schulischen Kontext bedeutet das, eine Atmosphäre der Gleichberechtigung, des Respekts und der Verantwortung zu schaffen und nicht das Gefühl zu vermitteln, bestraft zu werden oder etwas falsch zu machen, wenn man sich nicht so verhält, wie es sich die Lehrkraft wünscht. Es geht darum, respektvoll miteinander umzugehen und sich im Sinne der Gemeinschaft zu verhalten und nicht darum, sein Verhalten aus Angst vor der Autorität anzupassen. Längerfristig soll dadurch gelernt werden, wie man an einer Demokratie teilhaben kann.

Dieser Übergang vom Gehorsam zur Verantwortung erfordert ein Repertoire an Beziehungswerten, die als Leuchttürme betrachtet werden können, da sie den Weg zu einer anderen Haltung gegenüber Kindern weisen.

Diese Werte können im Vergleich zu dem, was früher als normal galt, wie folgt beschrieben werden:

Früher	Aktuell
Macht ausüben	Inklusion
Disziplinierung	Dialog führen
Den Fokus auf das Verhalten des Kindes legen	Den Fokus auf das Verhalten in der Beziehung legen
<b>Intention</b>	
Korrigierend	Empathie/Fürsorge
Beurteilen	Anerkennen/Reflektieren



Reflexion	
Äußere Autorität	Innere Autorität

**Reflexion**

Tausche dich mit der Person aus, die neben dir sitzt:

- Wie erlebst du diese zwei Arten von Werten, wenn du mit Kindern zusammen bist?
- Nach welcher dieser zwei Arten von Werten werden aus deiner Sicht die meisten Kinder erzogen?
- Welche Folgen hat das?

Die dänische Beziehungsforscherin Louise Klinge (2017) beschrieb im Rahmen einer Interviewstudie mit Kindern, was eine\*n gute\*n Lehrer\*in ausmacht. Alle Kinder gaben demnach an, dass ein\*e gute\*r Lehrer\*in ..

- alle Schüler\*innen wahrnimmt.
- die Aufgaben so erklären kann, dass sie die Kinder verstehen.
- ein Gefühl für die Bedürfnisse der Schüler\*innen hat, z.B. einschätzen kann, wann eine Pause benötigt wird.
- Spaß am Unterrichten hat.
- seinen\*ihren Beruf ernst nimmt und die Schüler\*innen merken, dass er\*sie gerne unterrichtet.
- den Schüler\*innen auch dann eine Chance gibt, wenn sie Fehler machen, anstatt sich darüber aufzuregen.

Andererseits berichteten die befragten Kinder auch, wie sehr es sie verletzt, angeschrien zu werden.



**Reflexion**

Tausche dich mit der Person aus, die neben dir sitzt (10 Minuten - 5 Minuten pro Person):

- Unterhaltet euch über die beste Lehrkraft, die ihr je hattet. Wie hat sie sich verhalten? Was hat sie so besonders gemacht?
- Unterhaltet euch über die schlechteste Lehrkraft, die ihr je hattet. Was hat sie so schlecht gemacht?

**Übung**

Zeitaufwand  
45 Minuten



## Eine Situation, in der ich mich in meinem Beruf wertgeschätzt gefühlt habe

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung ist Reflexion und Dialog zugleich. Sie lenkt den Blick auf sich selbst, um mit Neugier und Freundlichkeit zu erforschen, was in einer bestimmten Situation geschehen ist und welche Auswirkungen der eigene Zustand und die eigenen Interpretationen auf die Situation und die Beziehung zu dem\*der Schüler\*in, der\*die an der Situation beteiligt war, hatten. Auf diese Weise stärken wir auch unser Selbstwertgefühl, indem wir in einer persönlichen Sprache über uns selbst sprechen und anerkennen, dass es Werte gibt, die uns in unserem Beruf wichtig sind.

Wir schaffen dadurch ein Bewusstsein und mehr Klarheit, die es uns ermöglichen, unsere Beziehungskompetenz auch in anderen Situationen einzusetzen.

Des Weiteren schult diese Übung die Fähigkeit, zuzuhören und Fragen zu stellen, ohne dabei ein Problem lösen zu wollen oder Ratschläge zu erteilen.

### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- das Konzept der empathischen Neugier kennenlernen,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen empathische Neugier entwickeln, um die Sichtweise anderer zu verstehen,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- sich darüber bewusst zu werden, wie der eigene Zustand die Beziehung zu anderen Menschen beeinflusst,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusstere Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen.



### Ablauf

#### Anleitung

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen oder den Blick senken.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper zu richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden lenken und beschreiben, welches Gefühl du dort gerade wahrnimmst?

Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Ohne etwas zu ändern und ohne auf eine bestimmte Weise zu atmen, kannst du einfach nur wahrnehmen, dass dein Körper gerade atmet. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nun für einen Moment bei deiner Atmung verweilen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem durch deinen Körper fließt.

Nun lade ich dich dazu ein, dich an eine Situation mit einem\*einer Schüler\*in zu erinnern, in der du dich z.B. besonders wertvoll, gut, anerkannt, hilfsbereit, lebhaft, offen, vertrauenswürdig oder weise gefühlt hast.

Wann hast du so etwas erlebt? Kannst du dich noch genauer an die Situation erinnern? Wer war anwesend? Wie war die Atmosphäre?

Kannst du dich an körperliche Empfindungen erinnern, die in diesem Moment präsent waren? Wie hast du deinen Körper wahrgenommen? Hast du bestimmte Bereiche deines Körpers deutlicher gespürt als andere?

Kannst du dich noch daran erinnern, wie dein Atem in dieser Situation war? War er schnell, langsam, oberflächlich, tief oder ganz anders?

Und was ist mit deinen Gedanken? Kannst du dich noch an Gedanken erinnern, die du zu diesem Zeitpunkt hattest? Vielleicht kommen auch in diesem Moment erst ein paar Gedanken dazu auf.

Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Welche Gefühle hast du in der Situation und danach wahrgenommen?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu dem\*der Schüler\*in, an den\*die du gerade gedacht hast. Nutze deine Vorstellungskraft und stelle dir vor, wie er\*sie aussieht. Welche Signale sendet dir das Kind? Welche Emotionen werden durch diese Signale sichtbar? Wie ist die Körperhaltung des Kindes – was teilt es dir mit? Wie ist sein Gesichtsausdruck? Was siehst du in den Augen des Kindes?

Versuche dir auch darüber bewusst zu sein, wie du durch die Augen des Kindes gesehen wirst. Wie ist der Ausdruck in deinem Gesicht? Was teilen deine Augen mit? Wie ist deine Körperhaltung?

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch für einen Moment bei deiner Erinnerung. Ändert sich diese, wenn du darüber nachdenkst oder bleibt sie gleich? Wie ist sie jetzt gerade in diesem Moment?



Kannst du der Art und Weise, in der du dich wertgeschätzt gefühlt hast, einen Titel oder eine Überschrift geben? Ein Wort, einen Satz oder vielleicht eine Form oder eine Farbe?

Ich lade dich nun dazu ein, mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurückzukehren und ein paar Mal tief durchzuatmen.

### **Dialog**

Bildet Dreiergruppen.

Der Dialog besteht aus drei Rollen: dem\*der Sprecher\*in, dem\*der Gesprächspartner\*in und dem\*der Beobachter\*in.

**Der\*Die Sprecher\*in** reflektiert über die Situation, in der er\*sie sich wertgeschätzt gefühlt hat. Wie immer, kann jede\*r so viel erzählen wie er\*sie möchte.

**Der\*Die Gesprächspartner\*in** hört in erster Linie zu und stellt Fragen, wenn etwas geklärt oder vertieft werden muss. Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung und unser Verständnis dem anderer Personen gleicht und wir die Bedeutung der Worte anderer verstehen. Häufig ist dem aber nicht so. Die Fragen dienen dazu, das Verständnis zu vertiefen und explizit zu machen, was für den\*die Gesprächspartner\*in implizit ist.

Es ist wichtig, zu bedenken, dass Person B kein Problem des\*der Sprechers\*Sprecherin lösen oder ihm\*ihr einen Ratschlag geben soll. Vielmehr kommt Person B die Aufgabe zu, zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Perspektive auf die Situation zu erweitern.

Mögliche Fragen können lauten: Was meinst du mit...? Was bedeutet es für dich, dass...?

Der\*Die Beobachter\*in hört nur zu und behält die Zeit im Auge. Nach dem Dialog zwischen dem\*der Sprecher\*in und dem\*der Gesprächspartner\*in fasst der\*die Beobachter\*in die im Gespräch behandelten Themen zusammen.

### **Was macht einen guten Dialog aus?**

Vor der Gruppenarbeit kann beschrieben werden, was für einen guten Dialog wichtig ist.

Ein guter Dialog:

- ist ein Dialog, in dem sich die Teilnehmer\*innen Wissen aneignen
- ist ein Dialog, in dem die Teilnehmer\*innen neue Erkenntnisse erlangen
- ist ein Dialog, in dem vielleicht gemeinsame Erkenntnisse erlangt werden
- ist ein Dialog, in dem vielleicht unterschiedliche Erkenntnisse erlangt werden
- führt nicht unbedingt zu einer Übereinstimmung
- ist nicht unbedingt harmonisch
- ist gleichberechtigt – auch wenn die Teilnehmer\*innen nicht gleichgestellt sind
- soll nicht eine bereits existierende Wahrheit enthüllen, sondern eine neue Wahrheit schaffen

### **Drei Runden zu je 15 Minuten**

Zehn Minuten für den Dialog, drei Minuten für den\*die Beobachter\*in, um die Themen zu wiederholen und zwei Minuten, um sich auf die nächste Runde vorzubereiten.



### **Reflexion in der Großgruppe**

Reflexionen und Erfahrungen aus den Dialogübungen

Wie hat es sich angefühlt, in den verschiedenen Rollen zu sein?

Was war herausfordernd?

Was war einfach?

### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bei dieser Übung ist es wirklich wichtig, dass man sich nicht darauf konzentriert, ein Problem zu lösen oder Ratschläge zu geben. Ratschläge zu erhalten, wenn man über etwas gesprochen hat, das einem schwer fiel, kann zu einer schlechten Erfahrung führen. Es kann sich wie eine Abwertung anfühlen oder die Person, die einen Rat erhalten hat, kann sich wertlos oder dumm fühlen, weil sie nicht in der Lage war/ist, den Rat zu befolgen.

Es geht darum, zu beschreiben, was in einer bestimmten Situation passiert ist und darauf zu vertrauen, dass ein Bewusstsein für etwas zu schaffen bereits eine Veränderung bewirkt.

Wichtig ist auch, dass der\*die Beobachter\*in sich nicht in das Gespräch einmischt. Der\*Die Beobachter\*in ist nur als Zuhörer\*in anwesend. Er\*Sie hat erst dann Zeit zu sprechen, wenn der Dialog zu Ende ist.

Um sicherzustellen, dass der Ablauf in geplanter Weise funktioniert, kann nach der ersten Runde eine kurze Pause eingelegt und Rücksprache mit den Teilnehmer\*innen gehalten werden.

**Übung**

Zeitaufwand  
45 Minuten



## Reflexion von Situationen, die mit Diversität zu tun haben

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung legt den Fokus auf die eigene Wahrnehmung von Diversität. Es geht darum, wahrzunehmen wie die Teilnehmer\*innen in verschiedenen Situationen, in denen das Bewusstsein für Diversität im Vordergrund steht, denken, handeln und handeln möchten.

### Ziele

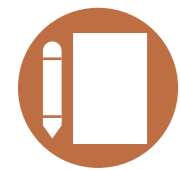
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren,
- Austausch und Diskussion von konkreten Beispielen, Ideen und Werkzeugen, die Lehrer\*innen im Umgang mit Diversität inspirieren und unterstützen.

### Materialien

Es besteht die Möglichkeit, in Zweiergruppen und in der großen Gruppe zu sitzen. Es werden keine weiteren Materialien benötigt.

### Ablauf

Beginne die Übung, indem du die Lehrkräfte darum bittest, einige Beispiele für gesellschaftliche und schulische Situationen zu nennen, die eine Herausforderung darstellen können. Der\*die Trainer\*in stellt den Teilnehmer\*innen im Anschluss eine beispielhafte Situation vor. Die Teilnehmer\*innen werden dann aufgefordert, über ähnliche Situationen nachzudenken, die sie selbst erlebt haben und sich dazu in Zweiergruppen auszutauschen. Der letzte Schritt der Übung besteht darin, dass der\*die Zuhörer\*in auf empathische Weise Fragen stellt, um die Situation und die Art und Weise, wie die andere Person gehandelt und gedacht hat, besser verstehen zu können. Die Situationen, über die gesprochen werden soll, beziehen sich sowohl auf die gesellschaftliche als auch auf die schulische Ebene. Stelle die Situationen nacheinander vor. Sobald die erste Situation besprochen wurde, kann zum nächsten Beispiel übergegangen werden. Je nach zur Verfügung stehender Zeit können unterschiedlich viele Beispiele besprochen werden.



### 1. Beispiel

Du bist in einer Pizzeria. Am Nebentisch unterhalten sich zwei Frauen. Eine der Frauen ist betrunken und äußert lautstark ihren Unmut über die Migration in Österreich. Sie ist der Meinung, dass Migrant\*innen am liebsten nicht arbeiten würden und stattdessen viele Kinder hätten, die sich auch noch schlecht benehmen würden. Der Besitzer der Pizzeria stammt aus der Türkei und lebt seit vielen Jahren in Österreich. Ein paar Tische weiter sitzt eine Familie mit mehreren Kindern, die eine andere Sprache sprechen.

**Gib den Teilnehmer\*innen folgende Anweisung:** Denke an eine ähnliche Situation, die mit Diversität in der Gesellschaft zu tun hat und die du selbst erlebt hast. Erzähle, was du in der Situation gedacht hast, was du getan hast und ob es etwas gab, das du im Nachhinein gerne anders gemacht hättest. Eine Person (aus der Zweiergruppe) spricht etwa vier Minuten lang, während die andere Person zuhört. Danach stellt der\*die Zuhörer\*in auf empathische Weise Fragen, um die Situation, die Denkweise und das Verhalten der anderen Person besser zu verstehen. Danach werden die Rollen getauscht.

### 2. Beispiel einer Schulsituation

Im Lehrer\*innenzimmer wird viel über eine neu zugezogene Familie gesprochen. Zwei Kinder der Familie wurden an deiner Schule angemeldet. Manchen Personen ist aufgefallen, dass die Kinder nach Rauch riechen und schmutzige Kleidung tragen, die für winterliche Verhältnisse auch noch viel zu dünn ist. Einige deiner Kolleg\*innen sind der Meinung, dass dies keine Überraschung sei, da sie wüssten, um welche Familie es sich handeln würde.

**Gib den Teilnehmer\*innen folgende Anweisung:** Denke an eine ähnliche Situation, die mit Diversität in der Schule zu tun hat und die du selbst erlebt hast. Erzähle, was du in der Situation gedacht hast, was du getan hast und ob es etwas gab, das du im Nachhinein gerne anders gemacht hättest. Eine Person (aus der Zweiergruppe) spricht etwa vier Minuten lang, während die andere Person zuhört. Danach stellt der\*die Zuhörer\*in auf empathische Weise Fragen, um die Situation, die Denkweise und das Verhalten der anderen Person besser zu verstehen. Danach werden die Rollen getauscht.

### 3. Beispiel einer Situation in der Klasse: zwischen Schüler\*innen

Es ist gerade Pause für die Schüler\*innen der dritten Klasse. Ella steht in der Schlange und wartet auf die Schaukel. Sie wartet schon eine Weile und gerade als sie an der Reihe ist, drängt sich Simon aus ihrer Klasse vor und nimmt ihr die Schaukel weg. Ella protestiert und sagt, dass sie an der Reihe sei. Simon lässt sich von Ellas Einwand nicht beeindrucken und setzt sich auf die Schaukel. Daraufhin geht Ella zu Simon, packt ihn am Arm, damit er die Schaukel loslässt, woraufhin Simon und Ella lautstark zu streiten beginnen.

**Gib den Teilnehmer\*innen folgende Anweisung:** Denke an eine ähnliche Situation, die mit Diversität in der Klasse zu tun hat und die du selbst erlebt hast. Erzähle, was du in der Situation gedacht hast, was du getan hast und ob es etwas gab, das du im Nachhinein gerne anders gemacht hättest. Eine Person (aus der Zweiergruppe) spricht etwa vier Minuten lang, während die andere Person zuhört. Danach stellt der\*die Zuhörer\*in auf empathische Weise Fragen, um die Situation, die Denkweise und das Verhalten der anderen Person besser zu verstehen. Danach werden die Rollen getauscht.

#### 4. Beispiel einer Situation in der Klasse

Kim fällt es schwer, all die Reize in der Schule zu verarbeiten. Mit einer Mütze geht es leichter und so haben Kim, seine Lehrer\*innen und seine Eltern beschlossen, dass er seine Mütze immer tragen darf. Eines Tages nimmt eine\*r der Angestellten im Speisesaal Kims Mütze ab und sagt: „Im Speisesaal nehmen alle ihre Mützen ab“ und „Wie würde es denn aussehen, wenn alle Schüler\*innen Mützen oder Hüte tragen würden“? Kim wirft seinen Teller auf den Boden und stürmt hinaus.

**Gib den Teilnehmer\*innen folgende Anweisung:** Denke an eine ähnliche Situation, die mit Diversität in der Klasse zu tun hat und die du selbst erlebt hast. Erzähle, was du in der Situation gedacht hast, was du getan hast und ob es etwas gab, das du im Nachhinein gerne anders gemacht hättest. Eine Person (aus der Zweiergruppe) spricht etwa vier Minuten lang, während die andere Person zuhört. Danach stellt der\*die Zuhörer\*in auf empathische Weise Fragen, um die Situation, die Denkweise und das Verhalten der anderen Person besser zu verstehen. Danach werden die Rollen getauscht.



#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Diese Übung kann an die Gruppe der Teilnehmer\*innen und den aktuellen Stand ihrer Gesellschaft und ihres Schulsystems angepasst werden. Du kannst die Beispiele auch weglassen und die Teilnehmer\*innen dazu ermutigen, sich Beispiele aus ihren eigenen Erfahrungen zu überlegen. Du kannst auch Beispiele erfinden, die besser zu deinem Land und deinem Schulsystem passen. Entscheide je nach zur Verfügung stehender Zeit, wie viele Beispiele du mit der Gruppe diskutieren möchtest.

#### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten



## Umgekehrter Freeze-Tanz

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung trainiert und entwickelt die Fähigkeit, Impulse wahrzunehmen, ohne darauf zu reagieren. Sie stellt eine Möglichkeit dar, um sich auf den ersten Teil des Reaktionsprozesses zu konzentrieren, der in der Theorie zu Stress weiter unten beschrieben wird. Meistens sind wir uns dieses Prozesses nicht bewusst, da wir einen Impuls erhalten und automatisch darauf reagieren.

Diese Übung kann auch von den Lehrkräften im Unterricht eingesetzt werden.

### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, Beziehungskompetenz,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren.

### Materialien

Ausreichend Platz, um sich bewegen zu können,  
Lautsprecher, um Musik abzuspielen,  
eine Playlist mit Musik, die zum Tanzen motiviert.

### Ablauf

Beim Freeze-Tanz tanzt man zur Musik und wenn die Musik aufhört, muss man stehen bleiben. Man darf sich überhaupt nicht bewegen und wenn man sich bewegt, scheidet man aus dem Spiel aus.

Bei dieser Übung, dem umgekehrten Freeze-Tanz, darfst du dich nicht bewegen solange die Musik spielt. Du solltest stillstehen und alle Impulse, die durch deinen Körper und deine Gedanken gehen, wahrnehmen, ohne darauf zu reagieren. Sobald die Musik aufhört, kannst du dich bewegen wie du möchtest. Du musst dich nicht bewegen, aber du kannst es tun.

Diese Übung ist kein Wettbewerb und du scheidest nicht aus dem Spiel aus, wenn du dich bewegst oder nicht bewegst.

Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, wie es sich anfühlt nicht zu tanzen, wenn die Musik spielt.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Du entscheidest, wie viele Lieder du spielen möchtest (empfohlen werden vier bis sechs Lieder). Lasse die Teilnehmer\*innen anschließend darüber reflektieren, was ihnen bei der Übung aufgefallen ist.

Du kannst ihnen Fragen stellen wie:

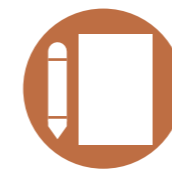
Wie war es für dich, sich nicht bewegen zu können?

Wie war es für dich, sich ohne Musik zu bewegen?

Bei der Reflexion weisen die Teilnehmer\*innen manchmal auf die Verbindung zwischen dieser Übung und ihrer Klasse hin und erzählen von Kindern, die einen starken Bewegungsdrang haben, dem sie aber nicht nachgehen dürfen. Wenn sie sich dann bewegen dürfen, ist der Drang oft verschwunden. Wenn es passend erscheint, kannst du diese Reflexion miteinbeziehen.

### Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten



### Aus dem Gleichgewicht geraten Ärgern, stören, Kontakt aufnehmen

#### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung trainiert und entwickelt die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zwischen sich selbst und anderen aufzuteilen. Das 60:40-Konzept wurde bereits beschrieben (siehe Tag 3) und kann in diese Übung integriert werden.

#### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Situationen, die uns selbst oder andere betreffen, zu erlangen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht.

#### Materialien

Ausreichend Platz, um sich bewegen zu können.

#### Ablauf

Diese Übung besteht aus zwei Runden.

#### 1. Runde

Bildet Dreiergruppen. Eine Person steht im Mittelpunkt, die anderen sind die „Unruhestifter\*innen“ oder „Störenfriede“.

Die Person in der Mitte wird von den beiden anderen gestört. Sie versucht währenddessen die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, diese im eigenen Körper zu verankern und sich nicht von den anderen stören oder ablenken zu lassen.

Die beiden anderen versuchen hingegen die Person in der Mitte abzulenken, zu irritieren oder Kontakt mit ihr aufzunehmen. Bevor das Spiel beginnt, sollte die Person, die im Mittelpunkt steht, gefragt werden, ob es etwas gibt, das sie nicht mag und die Ablenker\*innen unterlassen sollten.

Es kann etwas unangenehm sein, wenn man versucht jemanden abzulenken oder zu stören und keine Reaktion darauf erhält.

Tauscht die Rollen, damit jede\*r die Erfahrung machen kann, wie es sich anfühlt, in der Mitte zu stehen.

#### Reflexionen nach der ersten Runde

War es schwer oder leicht? Wie war es, jemanden zu ärgern? Wie war es, irritiert oder abgelenkt zu werden? Wo war deine Aufmerksamkeit? Wie war es, Aufmerksamkeit zu suchen und sie nicht zu bekommen? Welche Strategie hat die Person, die im Mittelpunkt stand, angewandt, um sich nicht stören zu lassen?

#### 2. Runde

Die Übung wird noch einmal durchgeführt, aber diesmal versucht die Person, die im Mittelpunkt steht, ihre Aufmerksamkeit im Verhältnis 60:40 zwischen sich selbst und den anderen aufzuteilen. Diesmal kann die Person so natürlich wie möglich auf Impulse und Störungen reagieren, ohne dabei den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

#### Reflexionen nach der zweiten Runde

Was war bei der zweiten Runde anders? War es schwerer oder leichter? Was hast du wahrgenommen? Ist dir eine Strategie oder Gewohnheit aufgefallen? Wie hat es sich diesmal angefühlt, die Person zu stören oder zu versuchen mit ihr in Kontakt zu treten?

#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Das Ausmaß des Störens oder Irritierens hängt von der Gruppe ab, mit der man arbeitet. Du kannst dafür z.B. folgende Regeln aufstellen: Nicht anfassen, nicht kitzeln oder was auch immer du in deinem Setting für nötig hältst. Wie immer ist es wichtig, die Teilnehmer\*innen aufzufordern, sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese auch ehrlich mitzuteilen. Es ist besser, die eigenen Grenzen zu erkennen und Nein zu einer Übung zu sagen, als mitzumachen und die eigenen Grenzen dabei zu überschreiten.

Der\*die Trainer\*in kann auch vorschlagen, dass die Störenfriede nicht direkt mit der Person in der Mitte interagieren, sondern neben ihr laut sprechen, etwas diskutieren oder Witze erzählen.



#### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten



## Eine stressige Situation

#### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung verdeutlicht, was in einer als unangenehm empfundenen Situation geschieht, betont die Zeichen von Stress und zeigt damit verbundene Reaktionen auf.

Dadurch wird es möglich, diese Zeichen in einer ähnlichen Situation wiederzuerkennen und auf andere Weise darauf zu reagieren.

Des Weiteren sollen die Teilnehmer\*innen durch diese Übung erkennen, dass körperliche Reaktionen auf eine unangenehme, vielleicht sogar stressige Situation etwas sind, das alle Menschen teilen. Dasselbe gilt für unsere Gedanken und Gefühle.

Oft individualisieren wir Gefühle und Gedanken und geben uns selbst die Schuld für etwas. Die Reaktionen unseres Körpers dienen dazu, die bestmöglichen Bedingungen für unser Überleben zu schaffen.

#### Ziele

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- sich durch Dialog und praktische Übungen in empathischer Neugier üben,
- sich mit dem Sprechen in einer persönlichen Sprache vertraut machen,
- ein Gefühl für den Unterschied zwischen einer persönlichen Sprache und einer analysierenden, bewertenden Sprache bekommen,
- durch Dialog und praktische Übungen unterschiedliche Standpunkte erkunden,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen.

#### Materialien

Keine



**Ablauf**

**Anleitung**

Wir wollen nun kurz darüber nachdenken, wie ein unangenehmes Erlebnis wahrgenommen wird.

Setze dich möglichst bequem auf einen Stuhl. Du kannst deine Augen schließen oder den Blick senken.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auf den Kontakt deines Körpers mit dem Stuhl legen, zwischen der Sitzfläche und der Unterseite deiner Oberschenkel, vielleicht auch zwischen deinem Rücken und der Stuhllehne.

Ich lade dich nun ein, dich an eine Situation aus der letzten Woche zu erinnern, in der du etwas Unangenehmes erlebt hast. Es muss nichts Schlimmes gewesen sein. Es kann ein unangenehmes Erlebnis gewesen sein, bei dem die Dinge nicht so gelaufen sind, wie du sie dir erhofft hast oder bei dem du nicht bekommen hast, was du wolltest. Vielleicht wurdest du betrogen, zurückgewiesen, kritisiert oder korrigiert. Vielleicht hast du dich überfordert gefühlt. Vielleicht hast du etwas getan oder nicht getan, das du jetzt bereust.

Wenn du dich für eine Situation entschieden hast, dann rufe sie dir in Erinnerung. Was ist passiert? Warst du alleine oder mit jemandem zusammen?

Was hast du in deinem Körper gefühlt, als die Situation unangenehm war?

Was hast du in deinem Gesicht gefühlt? In deinen Schultern? In deinen Armen? In der Brust? Im Bauch? In den Beinen? Und wie war deine Atmung?

Welche Gefühle oder Emotionen waren in der Situation präsent oder kamen hoch? Hattest du Angst, warst du wütend, enttäuscht, beschämt, verärgert, frustriert, verletzt? Oder etwas anderes?

Und was hast du in der Situation gedacht? Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen?

Und was denkst du jetzt, wenn du an das unangenehme Erlebnis zurückdenkst? Fällt dir etwas auf?

Richte deine Aufmerksamkeit in einem nächsten Schritt auf deinen Atem und sitze noch einen Moment da, ohne etwas zu tun, und nimm einfach deinen Atem wahr.

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du jetzt einen tieferen Atemzug nehmen, die Augen öffnen und deinen Körper dehnen.

**Reflexionen in Zweiergruppen**

Finde eine\*n Partner\*in.

Bei der Übung geht es darum, deine Erfahrungen mit einer unangenehmen Situation mit einer anderen Person zu teilen.

Wenn du etwas teilst ist es wichtig, dass du bewusst entscheidest, was und wie viel du preisgeben möchtest. Du bist nicht gezwungen, etwas zu sagen, das du lieber für dich behalten möchtest. Du musst nicht einmal erzählen, was tatsächlich passiert ist. Wir erkunden, was unangenehme, unbehagliche, schlechte oder furchtbare Empfindungen ausmacht.

Du kannst dich z.B. darauf konzentrieren, wie du eine unangenehme Erfahrung in deinem Körper spürst, welche Gedanken und Gefühle dabei aufkommen und wie es sich anfühlt, jemandem davon zu erzählen.

Person A beginnt zu sprechen und Person B hört einfach nur zu. Er\*Sie kommentiert nicht, unterbricht nicht und stellt keine Fragen, wenn die erzählende Person schweigt. Er\*Sie kann Interesse zeigen und deutlich machen, dass er\*sie zuhört, aber nicht mit Worten, sondern durch nonverbale Signale.

Jede Person hat zum Reden und Zuhören jeweils 3-4 Minuten Zeit.

Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit und gibt Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden sollen.

Es kann sein, dass du nach einer Weile feststellst, dass es nichts mehr zu sagen gibt.

Wenn du an einen Punkt gelangst, an dem dir nichts mehr einfällt, kannst du einfach stillsitzen. Du musst den\*die andere\*n nicht ansehen, sondern kannst die Stille nutzen, um dich an die Situation, an die du vorhin gedacht hast, zu erinnern. Vielleicht fällt dir nach einer Weile wieder etwas ein, vielleicht auch nicht.

Nach dem Austausch fasst der\*die Trainer\*in die verschiedenen Erfahrungen zusammen. Er\*-Sie kann die verschiedenen Bereiche dazu z.B. an eine Tafel schreiben und die Teilnehmer\*innen bitten, sie auszufüllen.

**Das könnte so aussehen:**

Körperempfindungen	Gefühle/Emotionen	Gedanken	Wie ist es jetzt?
Spannungen im Gesicht	Ängste	„Warum passiert das immer mir?“	„Ich war wieder schlecht gelaunt.“
Schweregefühl	Wut	„Ich bin nicht gut.“	„Vielleicht war meine Reaktion übertrieben im Vergleich zu dem, was tatsächlich geschehen ist.“
Magenschmerzen	Trauer	„Was für ein Idiot.“	„Vielleicht war ich gar nicht so schlecht.“
Kontraktionen in der Brust	Gefühl der Sinnlosigkeit	„Ich muss weg.“	
Kloß im Hals		„Ich möchte jemanden schlagen.“	
Engegefühl in der Brust		„Es ist so peinlich.“	
Herzklopfen			
Kurzatmigkeit			
Schüttelfrost			
Zusammengesunkener Körper			
Anspannung im Körper			

Nutze die Überlegungen und Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen für das nächste Kapitel über Stress. Auf diese Weise kannst du die Theorie mit den realen Erfahrungen der Teilnehmenden verknüpfen.



### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Die Dauer des Austauschs kann von Gruppe zu Gruppe variieren. Manchmal ist es sinnvoll, die Teilnehmer\*innen ein wenig herauszufordern, damit Stille entstehen kann und weitere Überlegungen möglich sind.



### Theorie

Zeitaufwand  
30 Minuten

## Was ist Stress?

Wenn wir über Stress sprechen, ist es sehr wichtig zu betonen, dass Stress grundsätzlich eine gesunde Reaktion des Körpers auf einen Reiz oder eine Information darstellt, die als Bedrohung oder Gefahr wahrgenommen wird. Wie andere Lebewesen haben auch wir Menschen eine instinktive Überlebensfunktion, die aktiviert wird, wenn wir Gefahren oder Herausforderungen ausgesetzt sind. Folgende drei Reaktionen sind dabei zu unterscheiden: Kampf, Flucht und Erstarrung.

1. Um kämpfen zu können, wird Energie in unsere Muskeln geleitet, sodass sich diese anspannen. Wir werden wütend, beißen die Zähne zusammen und sind bereit zu kämpfen und zurückzuschlagen.
2. Um zu fliehen, müssen wir so schnell wie möglich laufen können und möglichst viel Luft in unseren Lungen haben. Wir haben Angst, können teilweise schlecht atmen und bekommen Herzklopfen.
3. Wir können auch völlig zusammenbrechen, wie ein Tier, das sich totstellt. Dies kann sich wie Mutlosigkeit und Energieverlust anfühlen.

Diese Reaktionen ermöglichen es uns, in lebensbedrohlichen Situationen schnell und klug zu handeln - ohne klug *denken* zu müssen.

### Das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem steuert Vorgänge im Körper, die instinktiv und außerhalb unseres Bewusstseins ablaufen. Es spielt bei Stressprozessen und Stressreaktionen eine zentrale Rolle und steuert grundlegende Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung.

Unser autonomes Nervensystem besteht aus zwei gegensätzlichen Nervensystemen: dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Der Sympathikus steuert die Reaktionen auf bedrohliche Situationen und bereitet den Körper auf Kampf, Flucht, Erstarrung oder grundlegend auf Situationen vor, die ein Handeln erfordern. Der Parasympathikus reguliert hingegen Prozesse, die dazu beitragen, dass der Körper wieder aufgebaut und sein Ruhezustand gefördert wird.

Bei einem gesunden und leistungsfähigen Menschen findet in regelmäßigen Abständen ein Wechsel in der Aktivierung der beiden Nervensysteme statt.

### Akuter Stress

Eine Stressreaktion wird durch Aktivierung des sympathischen Nervensystems und die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol ausgelöst. Diese Hormone aktivieren den Körper, indem sie die Kontraktionsfähigkeit und die Pumpleistung des Herzens erhöhen und dadurch den Blutfluss zu Muskeln, Herz und Lunge steigern. Vor allem die Nacken- und Schu-

ltermuskulatur spannt sich an, damit der Mensch handlungs- und kampfbereit ist. Die Atemfrequenz erhöht sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Der Blutdruck steigt, die Durchblutung von Gehirn und Muskeln nimmt zu, während die Durchblutung des Verdauungstraktes abnimmt. Die Leber gibt Glukose als Energieträger für die Muskeln ab. Das Blut wird vom Darm in die Arme und Beine umgeleitet. Möglicherweise müssen wir urinieren oder den Darm entleeren, wodurch wir leichter werden und schneller laufen können. Wir verbessern durch all diese körperlichen Vorgänge unsere Fähigkeit, Höchstleistungen zu vollbringen, was in diesem Zusammenhang bedeutet, zu kämpfen, mit hoher Geschwindigkeit zu fliehen oder uns tot zu stellen.

Außerdem beginnen wir zu schwitzen, da uns dies abkühlt. Die Gerinnungsfähigkeit des Blutes nimmt zu, sodass Blutungen aus tiefen Wunden weniger gefährlich sind. Unsere Sinne werden geschärft. Wir haben das Gefühl, dass die Zeit langsam vergeht und erleben den Augenblick sehr intensiv. Vielleicht nehmen wir Dinge wahr, die uns sonst entgangen wären. Unsere Aufmerksamkeit nimmt zu und die Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit unseres Gehirns verbessert sich.

Wir benötigen diese Stresshormone, um etwas zu erreichen und Leistungen zu erbringen – wir benötigen sie bereits, um morgens aus dem Bett zu kommen. So konnte nachgewiesen werden, dass der Mensch morgens, wenn er aufwacht einen relativ hohen Spiegel an Stresshormonen im Blut hat. Wenn diese Hormone nicht vorhanden wären, hätten wir nicht das Bedürfnis morgens aus dem Bett zu steigen und wären dazu auch nicht in der Lage. Stress stellt daher nicht per se ein Problem dar.

### Wie das Gehirn in einer stressigen Situation funktioniert

Das Gehirn ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Nervensystems. Es verarbeitet die Sinneindrücke, die wir aufnehmen, steuert die Funktionen unseres Körpers und initiiert bewusste Wahrnehmungsprozesse und willensgesteuerte Handlungen. Unser Gehirn gibt uns Impulse für bewusste und unbewusste Handlungen.

Wenn wir uns sicher fühlen und keiner Gefahr ausgesetzt sind, wird der Teil des Gehirns, der als präfrontaler Kortex bezeichnet wird, aktiviert. Dieser ermöglicht es uns, uns zu konzentrieren, fokussiert zu bleiben, aufmerksam zu sein, zu analysieren, zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen. Er trägt auch dazu bei, unser Verhalten zu regulieren und an unsere Umwelt sowie an kulturelle Erwartungen anzupassen. Er steuert unsere exekutiven Funktionen, zu denen verschiedene Formen der Selbstkontrolle und Selbstregulation zählen, insbesondere in Bezug auf unsere Aufmerksamkeit und unsere Handlungen.

Dieser Teil des Gehirns ist beim Menschen hoch entwickelt. Die Prozesse, die von dort gesteuert werden, sind das, womit wir uns als Menschen identifizieren und was uns deutlich von anderen Lebewesen unterscheidet.

Wenn wir uns in einer Situation befinden, die wir als gefährlich wahrnehmen, wird nicht der präfrontale Kortex aktiviert, da es zu lange dauern würde und lebensgefährlich wäre, in einer Situation, in der sofortiges Handeln erforderlich ist, über die womöglich beste Option nachzudenken. Wenn man z.B. eine angriffsbereite Schlange sieht, ist es wichtiger schnell zu handeln anstatt zu analysieren, ob diese giftig ist. Aus diesem Grund wird in einer gefährlichen Situation die Amygdala aktiviert. Die Amygdala ist der älteste Teil des Gehirns und hat die Aufgabe, unser Überleben zu sichern. Sie sorgt dafür, im Notfall schnell handeln zu können und schärft unsere Instinkte und das Ausmaß unserer Wachsamkeit: Kampf, Flucht und Erstarrung. Sobald die Amygdala aktiviert ist, wird das, was wir erleben, nicht mehr vom präfrontalen Kortex gefiltert und verarbeitet.

Die Amygdala gilt daher als das Alarmzentrum des Gehirns. Sie setzt Prozesse im Körper in Gang, die zu schnellem und effizientem Handeln führen. Gleichzeitig hindert sie uns daran, klar zu denken und Entscheidungen zu treffen, die auf Vernunft und Rationalität basieren. Der Körper ist dadurch bereit zu reagieren und zu handeln. Er wird durch Stresshormone auf schnelle körperliche Aktivität vorbereitet, indem sich z.B. die Herzfrequenz erhöht oder Blut in die großen Muskeln gepumpt wird. Diese körpereigenen Überlebensmechanismen wirken wie ein effektiver Treibstoff für einen Motor und werden bei körperlicher Aktivität schnell verbrannt.

In solchen Situationen wird der Sympathikus aktiviert. Der Parasympathikus übernimmt bei einem normal funktionierenden Nervensystem die Kontrolle, sobald die Situation überstanden ist. Dies macht sich bemerkbar, indem wir uns beruhigen und sich der Körper wieder aufbaut. Um diesen Prozess zu beschleunigen, beginnt der Körper manchmal zu zittern und manche Tiere, wie z.B. Katzen lecken sich das Fell. Sobald wir uns beruhigt haben und uns wieder sicher fühlen, kann der präfrontale Kortex seine Arbeit wieder aufnehmen.

### **Pausen einlegen**

Unser Körper muss nach einer Belastung wieder ins Gleichgewicht kommen.

Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang Innehalten und bezeichnet die Kunst des Nichtstuns.

### **Wenn Stress zum Problem wird**

Chronischer Stress ist eine Folge von akutem Stress und entsteht, wenn dieser dauerhaft anhält und das parasympathische Nervensystem nicht reaktiviert wird.

Für unser Gehirn ist chronischer Stress mit negativen Auswirkungen verbunden. An Tag 3 wurde darauf hingewiesen, dass das Gehirn plastisch ist und sich durch bestimmte Einflüsse und mentale Prozesse verändern kann. Durch diese Gestaltungsmöglichkeiten können wir einerseits mehr Freude und Sinn in unserem Leben empfinden, andererseits sind dadurch auch negative Entwicklungen möglich.

Wie oben beschrieben, steuert der präfrontale Kortex unsere Fähigkeit zu denken und uns selbst zu regulieren. Er ist auch für die Steuerung des limbischen Systems verantwortlich. In Stresssituationen nimmt die Aktivität des präfrontalen Kortex ab und wenn ein chronischer Stresszustand eintritt, wirkt sich dieser auf jene Bereiche aus, die über den präfrontalen Kortex reguliert werden.

Die Amygdala und der Hippocampus bezeichnen jene Teile des limbischen Systems, die sich bei chronischem Stress verändern.

### **Hippocampus**

Der Hippocampus ist der Teil des Gehirns, der die Fähigkeit, sich zu orientieren und zu erinnern steuert. Er nimmt auch eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung ein, da er Prozesse einleitet, die uns dabei unterstützen Chancen zu erkennen und Lösungen zu finden, wenn wir gestresst sind. Wenn wir jedoch zu sehr unter Druck stehen, wird der Hippocampus überlastet und leitet eine negative Entwicklung ein. Die Stresshormone, mit denen er normalerweise sein System reguliert, greifen dann die Nervenzellen im Hippocampus an und tragen zur Reduktion dieser bei. Der Hippocampus ist dadurch nicht mehr in der Lage, den Stress zu regulieren, was sich nicht nur auf unsere Zellen, sondern auch auf unsere mentalen Prozesse auswirkt. Wir können uns

dadurch weniger gut erinnern und verlieren die Fähigkeit, uns zu orientieren. Durch Hirnscans kann sichtbar gemacht werden, wie der Hippocampus schrumpft, wenn er über längere Zeit hinweg Stresshormonen ausgesetzt wird.

### **Amygdala**

Während der Hippocampus schrumpft, wächst die Amygdala, die, wie bereits erwähnt, das Alarmzentrum des Gehirns darstellt. Sie ist für die Wahrnehmung von Angst und Furcht verantwortlich und speichert Ereignisse, die mit Gefahr und Angst assoziiert werden, ab. Dadurch sind Menschen in der Lage, ähnliche Situationen in Zukunft zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Bei langanhaltendem oder chronischem Stress wird die Amygdala überaktiviert. Wir befinden uns dann in ständiger Alarmbereitschaft und nehmen Dinge, die nicht als Herausforderung oder Gefahr empfunden werden, nur mehr spärlich wahr. Dadurch beginnt ein Teufelskreis, da wir fast alles als bedrohlich wahrnehmen und folglich immer mehr unter Stress geraten.

### **Die Macht der Gedanken**

In modernen Gesellschaften erfordern Situationen, die als bedrohlich empfunden werden, oft keine körperliche Reaktion, da diese nicht lebensbedrohlich sind. So bringen uns Abgabetermine, ein Referat, eine Präsentation, Chaos im Klassenzimmer, der Antritt einer neuen Arbeitsstelle oder die Übernahme einer neuen beruflichen Funktion nicht in Lebensgefahr. Obwohl diese Ereignisse keine außergewöhnlichen körperlichen Anstrengungen erfordern, um unser Überleben zu sichern, können dadurch Stressreaktionen ausgelöst werden.

Moderne Stressoren wie jene, die oben genannt wurden, lösen mehr geistige als körperliche Aktivität aus. Eine Besonderheit des Menschen besteht darin, dass sein Stresssystem auch ohne Vorhandensein einer realen Bedrohung aktiviert werden kann. Es genügt, an etwas zu denken, das bedrohlich sein könnte. Menschen sind in der Lage, ihr Stresssystem durch die Kraft ihrer Gedanken aktiv zu beeinflussen. Oft interpretieren wir Situationen als bedrohlich, die in Wirklichkeit nicht gefährlich oder lebensbedrohlich sind.

Durch unsere Fantasie kann eine Situation bereits als gefährlich wahrgenommen werden, obwohl diese noch gar nicht eingetreten ist. Oder wenn wir immer wieder an etwas Unangenehmes denken, das wir bereits erlebt haben. Das Problem besteht darin, dass unser Körper in diesen Fällen so reagiert, als ob eine körperliche Handlung notwendig wäre. Es werden dann Stresshormone ausgeschüttet, die aufgrund der ausbleibenden körperlichen Reaktion in einer bestimmten Kampf- oder Fluchtsituation nicht verbrannt werden, sondern im Körper verweilen, sich dort mit der Zeit ansammeln können und auf diese Weise unser körperliches Stressniveau erhöhen. Dies kann in weiterer Folge dazu führen, dass wir unser Leben in einem permanenten Stresszustand verbringen.

Im Alltag vieler Menschen bleibt keine Zeit, um sich zu entspannen und eine Pause einzulegen. Wir sind ständig in Bewegung und sobald etwas erledigt wurde, wartet bereits die nächste Aufgabe auf uns. Der Parasympathikus wird dadurch nicht regelmäßig aktiviert.

Wenn du deine Aufmerksamkeit von den Gedanken an eine vergangene Situation auf das Hier und Jetzt und auf deine Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) lenkst, wird in den meisten Fällen deutlich, dass keine lebensbedrohliche Gefahr besteht.



### Die Geschichte der zwei Pfeile

Neben dem Erinnern und Vorhersehen noch nicht eingetretener Situationen sind Gedanken auch in anderer Hinsicht mächtig.

Wenn wir etwas Unangenehmes erleben, wird die Erfahrung des Unbehagens oft durch unsere Gedanken verstärkt. Es ist ein unangenehmes Gefühl, wütend, ängstlich oder entmutigt zu sein. Aber noch unangenehmer ist es, zu denken, der schlechteste und dümmste Mensch der Welt zu sein.

Der erste Pfeil verkörpert die unangenehme, unbehagliche, angsteinflößende oder stressige Situation selbst. Sie tut weh, ist anstrengend und unangenehm. Diese Erfahrungen sind Teil des menschlichen Lebens und es ist unmöglich, ein Leben zu führen, ohne jemals Schmerz und Unbehagen zu empfinden. Der zweite Pfeil steht für unsere Gedanken und unsere Bewertung einer Situation. Wenn wir verletzt werden oder uns in einer unangenehmen Situation befinden, suchen wir oft automatisch nach jemandem oder etwas, dem\*der wir die Schuld dafür geben können. Diese innere Stimme stellt unsere\*n innere\*n Richter\*in dar und sie kann sehr damit beschäftigt sein, ständig zu urteilen, zu vergleichen und zu schimpfen. Wenn wir auf unsere\*n innere\*n Richter\*in hören, können wir uns schnell einreden, dass wir selbst schuld sind, wenn es uns schlecht geht.

Oft geben wir uns selbst die Schuld für etwas und kritisieren uns selbst. Wir können nicht vermeiden, von „Pfeilen“ getroffen zu werden, aber wir können damit aufhören, sie auf uns (und andere) zu schießen. Unangenehme Situationen tun ohnehin weh und wir müssen diese nicht noch schlimmer machen, indem wir uns selbst die Schuld dafür geben.

Menschen haben einen grundsätzlichen Widerstand gegen unangenehme Gefühle. Wir möchten uns von Schmerz und Unbehagen distanzieren und ein Leben planen, in dem diese Gefühle nicht vorkommen. Aber das ist nicht möglich. Wir denken, dass wir die Kontrolle darüber hätten, obwohl dem in Wirklichkeit nicht so ist. Die Covid 19-Pandemie ist ein gutes Beispiel dafür, da niemand ein Leben mit Covid 19 planen oder auch nur im Detail vorhersehen können hätte.

Wenn wir versuchen, dem Schmerz zu entkommen, verstärken wir ihn nur. Er ist ohnehin schon da und wenn wir uns für die Situation, in der wir uns befinden, selbst kritisieren oder beschimpfen oder wenn wir versuchen, die Welt zu kontrollieren, um den Schmerz zu vermeiden, wird er nur noch schlimmer.

### Achtsamkeit und Stress

Durch Achtsamkeit üben wir uns darin, Unannehmlichkeiten und Schmerzen, die unvermeidbar sind, zu akzeptieren. Wir sind nicht falsch, wenn wir Schmerz oder Unbehagen empfinden. Wir können üben, dem Unbehagen neutral und neugierig zu begegnen, indem wir unsere körperlichen Empfindungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen und erforschen. Wie ist es jetzt gerade in diesem Moment? Ist es möglich zu akzeptieren, dass die Dinge gerade so sind, wie sie sind?

Oft hilft es, den aktuellen Stand der Dinge zu akzeptieren, um mit Unbehagen und Schmerz umgehen zu können. Akzeptanz bedeutet in diesem Zusammenhang, sich damit abzufinden, dass es Schmerz und Unbehagen in der Welt gibt. Es macht es leichter, den Schmerz zu ertragen, wenn man seine Verletzlichkeit mit anderen teilt und feststellt, dass auch andere verletzlich, ängstlich und unsicher sind.

### Gruppenarbeit

Zeitaufwand  
20 Minuten



### Über Stress sprechen

Wie erkenne ich Stress in meinem Beruf?

#### Ablauf

Bilde Gruppen von drei bis vier Personen und diskutiere die folgenden Fragen:

Erkennst du manche Reaktionen, die im Theorieteil beschrieben wurden, bei dir selbst?

Wie reagierst du, wenn es schwierig oder anstrengend wird?

Ist es möglich, die Reaktionen und das Verhalten der Schüler\*innen mithilfe der Stresstheorie zu verstehen?

#### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Ziel der Gruppenarbeit ist es, sich mit der Theorie auseinanderzusetzen und die Eindrücke des Tages zu teilen.

Die Dauer dieser Übung kann, an die noch zur Verfügung stehende Zeit angepasst werden. Vorgeschlagen werden zwischen 15 und 30 Minuten.

Nach der Gruppenarbeit können Überlegungen und Gedanken, die zuvor in der Kleingruppe besprochen wurden, in der Großgruppe gesammelt werden.

## Online Meeting 5



### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
15 min	Übung. Achtsame Bewegung
15 min	Achtsamkeitsübung im Sitzen
5 min	Selbstreflexion. Journaling
20 min	Teilen: Check-in
30 min	Übung. Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?
30 min	Reflexion der Lehrkräfte

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsame Bewegung

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen (Seite 65), wie an Tag 2 beschrieben, der Achtsamen Bewegung im Sitzen (Seite 108), wie an Tag 3 beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Liegen (Seite 153), wie an Tag 4 beschrieben, wählen.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Du kannst zwischen einem Bodyscan (Seite 57), wie an Tag 1 beschrieben, einer Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen (Seite 79), wie an Tag 2 beschrieben oder einer Achtsamkeitsübung im Sitzen über jemanden, der\*die dir etwas bedeutet (Seite 111), wie an Tag 3 beschrieben, wählen.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

## Übung

Zeitaufwand  
5 Minuten

### Selbstreflexion. Journaling

Was ist dir während der Achtsamkeitsübungen aufgefallen? Was ging in deinem Körper, in deinen Gedanken und in deinen Gefühlen vor sich? Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Deine schriftlichen Reflexionen werden keiner anderen Person gezeigt.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
20 Minuten

### Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.

Bei den Online-Meetings stellt diese Check-in-Aktivität auch eine Gelegenheit dar, um Fragen zum Programm oder zu den Übungen zu stellen.

#### Virtueller Raum

Alle zusammen

---

## Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?

Siehe Übung „Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?“ (Seite 200), wie an Tag 5 beschrieben wird, aber in Zweiergruppen ohne Beobachter\*in.

#### Ablauf

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen oder den Blick senken.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper zu richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden lenken und beschreiben, welches Gefühl du dort gerade wahrnimmst? Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Ohne etwas zu ändern und ohne auf eine bestimmte Weise zu atmen, kannst du einfach nur wahrnehmen, dass dein Körper gerade atmet. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nun für einen Moment bei deiner Atmung verweilen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem durch deinen Körper fließt.

Nun lade ich dich dazu ein, dich an eine Situation mit einem\*einer Schüler\*in zu erinnern, die du als besonders herausfordernd empfunden hast und in der es dir schwergefallen ist, offen und einfühlsam zu sein und der Begegnung die Qualität zu geben, die du dir eigentlich gewünscht hättest.

Wann hast du so etwas erlebt? Kannst du dich noch genauer an die Situation erinnern? Wer war anwesend? Wie war die Atmosphäre?

Kannst du dich an körperliche Empfindungen erinnern, die in diesem Moment präsent waren? Wie hast du deinen Körper wahrgenommen? Hast du bestimmte Bereiche deines Körpers deutlicher gespürt als andere?

Kannst du dich noch daran erinnern, wie dein Atem in dieser Situation war? War er schnell, langsam, oberflächlich, tief oder ganz anders? Und was ist mit deinen Gedanken? Kannst du dich noch an Gedanken erinnern, die du zu diesem Zeitpunkt hattest? Vielleicht kommen auch in diesem Moment erst ein paar Gedanken dazu auf. Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Welche Gefühle hast du in der Situation und danach wahrgenommen?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu dem\*der Schüler\*in, an den\*die du gerade gedacht hast. Nutze deine Vorstellungskraft und stelle dir vor, wie er\*sie aussieht. Welche Signale sendet dir das Kind? Welche Emotionen werden durch diese Signale sichtbar? Wie ist die Körperhaltung des Kindes – was teilt es dir mit? Wie ist sein Gesichtsausdruck? Was siehst du in den Augen des Kindes?

Versuche dir auch darüber bewusst zu sein, wie du durch die Augen des Kindes gesehen wirst. Wie ist der Ausdruck in deinem Gesicht? Was teilen deine Augen mit? Wie ist deine Körperhaltung?

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch für einen Moment bei deiner Erinnerung. Ändert sich diese, wenn du darüber nachdenkst oder bleibt sie gleich? Wie ist sie jetzt gerade in diesem Moment?

Kannst du der Art und Weise, in der du dich gestresst, verärgert, verständnislos, verletztlich oder wie auch immer gefühlt hast, einen Titel oder eine Überschrift geben? Ein Wort, einen Satz oder vielleicht eine Form oder eine Farbe?

Ich lade dich nun dazu ein, mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurückzukehren und ein paar Mal tief durchzuatmen.

Der\*die Trainer\*in erstellt Gruppenräume (breakout rooms) mit jeweils zwei Personen.

**Der\*Die Sprecher\*in** reflektiert über die Situation, in der er\*sie unter Druck stand. Wie immer, kann jede\*r so viel erzählen wie er\*sie möchte.

**Der\*Die Gesprächspartner\*in** hört in erster Linie zu und stellt Fragen, wenn etwas geklärt oder vertieft werden muss. Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung und unser Verständnis denen anderer Personen gleichen und wir die Bedeutung der Worte anderer verstehen. Häufig ist dem aber nicht so. Die Fragen dienen dazu, das Verständnis zu vertiefen und explizit zu machen, was für den\*die Gesprächspartner\*in implizit ist.

Es ist wichtig, zu bedenken, dass Person B kein Problem des\*der Sprechers\*Sprecherin lösen oder ihm\*ihr einen Ratschlag geben soll. Vielmehr kommt Person B die Aufgabe zu, zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Perspektive auf die Situation zu erweitern.

Mögliche Fragen können lauten: Was meinst du mit...? Was bedeutet es für dich, dass...?

#### **Zwei Runden zu je 12 Min**

Zehn Minuten für den Dialog und zwei Minuten, um sich auf die nächste Runde vorzubereiten.

#### **Reflexion in der Großgruppe**

Reflexionen und Erfahrungen aus den Dialogübungen

Wie hat es sich angefühlt, in den verschiedenen Rollen zu sein?

Was war herausfordernd?

Was war einfach?

#### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bei dieser Übung ist es wirklich wichtig, dass man sich nicht darauf konzentriert, ein Problem zu lösen oder Ratschläge zu geben. Ratschläge zu erhalten, wenn man über etwas gesprochen hat, das einem schwer fiel, kann zu einer schlechten Erfahrung führen. Es kann sich wie eine Abwertung anfühlen oder die Person, die einen Rat erhalten hat, kann sich wertlos oder dumm fühlen, weil sie nicht in der Lage war/ist, den Rat zu befolgen.

Es geht darum, zu beschreiben, was in einer bestimmten Situation passiert ist und darauf zu vertrauen, dass ein Bewusstsein für etwas zu schaffen bereits eine Veränderung bewirkt.

#### **Virtueller Raum**

Alle zusammen

#### **Übung**

*Zeitaufwand*

*30 Minuten*

#### **Reflexion der Lehrkräfte**

Die Reflexion der Lehrkräfte ist eine immer wiederkehrende Aktivität bei den Online Meetings. Diese Aktivität sollte in mehreren Schritten durchgeführt werden:

- Virtueller Raum, alle zusammen: Reflektiere für dich selbst und schreibe deine Überlegungen in ein Notizbuch. Diese schriftliche Reflexion wird den anderen Teilnehmer\*innen nicht gezeigt.
- Virtueller Raum, Gruppenräume (breakout rooms): Austausch in Paaren - die Teilnehmer\*innen tauschen sich über ihre Überlegungen aus. Teile den Teilnehmer\*innen mit, dass sie nur das besprechen sollen, was sie über sich preisgeben möchten.
- Virtueller Raum, alle zusammen: Ergänze deine Notizen, falls sich durch den Austausch etwas Neues aufgetan hat.
- Virtueller Raum, alle zusammen: In einem letzten Schritt wird gemeinsam in der großen Gruppe reflektiert.

Die Fragen, über die reflektiert werden soll, lauten:

Was fällt dir zu deiner bisherigen Teilnahme an diesem Programm ein?

Inwiefern hat dich die Teilnahme an diesem Programm bisher persönlich beeinflusst?

Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Lehrkraft ausgewirkt?

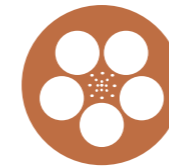
Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in deiner Klasse einsetzen?



## Tag 5

Text des Tages

---



### What We Don't Talk About

Inger Christensen

Übersetzt von Susanna Nied

The Condition of Secrecy (2018).

oder [www.europenowjournal.org/2018/09/04/the-condition-of-secrecy-essays-by-inger-christensen/](http://www.europenowjournal.org/2018/09/04/the-condition-of-secrecy-essays-by-inger-christensen/)





### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
30 min	Achtsamkeitsübungen Achtsame Bewegung – im Sitzen, Stehen oder Liegen Bodyscan oder Achtsamkeitsübung im Sitzen
30 min	Teilen: Check-in
30 min	Theorie. Die Diversitätsaspekte der Ethnizität und des kulturellen Hintergrundes
60 min	Übung. Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht)
	Mittagessen
15 min	Übung. Sich einer anderen Kultur anpassen - Verhaltensweisen kennen
30 min	Theorie. Die Polyvagal-Theorie
20 min	Gruppenarbeit. Wie reagiere ich auf Stress?
20 min	Übung. Stressauslösende Übung
45 min	Übung. Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsame Bewegung

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen (Seite 65), wie an Tag 2 beschrieben, der Achtsamen Bewegung im Sitzen (Seite 108), wie an Tag 3 beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Liegen (Seite 153), wie an Tag 4 beschrieben, wählen.

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Du kannst zwischen einem Bodyscan (Seite 57), wie an Tag 1 beschrieben, einer Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen (Seite 79), wie an Tag 2 beschrieben oder einer Achtsamkeitsübung im Sitzen über jemanden, der\*die dir etwas bedeutet (Seite 111), wie an Tag 3 beschrieben, wählen.

### Übung

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Teilen: Check-in

Beim Check-in können alle Teilnehmer\*innen ein paar Worte darüber sagen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Keine lange Rede, sondern nur ein paar Sätze, in denen sie ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben. Niemand ist gezwungen etwas mitzuteilen, das er\*sie nicht möchte. Aber es wäre gut, wenn jede\*r etwas sagt, da dies eine Möglichkeit darstellt, um sich einzubringen und der Gruppenbildung dient.

Durch das Teilen und Zuhören üben wir uns darin, in einer persönlichen Sprache zu sprechen und aktives, empathisches Zuhören anzuwenden.



### Theorie

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Die Diversitätsaspekte der Ethnizität und des kulturellen Hintergrundes

Die zunehmende Globalisierung hat dazu geführt, dass sich eine große Anzahl an Menschen über nationale Grenzen hinwegbewegt hat und sich Gesellschaften zu einem großen Teil aus Menschen mit unterschiedlichen Kulturen und Hintergründen zusammensetzen. Laut der UNESCO (2012) ist die kulturelle und ethnische Diversität für den Austausch, die Entwicklung neuer Ideen und die Förderung der Kreativität der Menschen ebenso bedeutsam wie die biologische Diversität für die Natur. Kulturelle und ethnische Diversität wird in Gesellschaften jedoch nicht immer anerkannt, denn oft werden Menschen aufgrund ihres ethnischen und kulturellen Hintergrunds als anders wahrgenommen und unterschiedlich behandelt.

Ein Beispiel dafür, dass Menschen aufgrund dieser Aspekte unterschiedlich wahrgenommen und behandelt werden, ist die Tatsache, dass sich der Nachname von Menschen in Europa nachweislich auf deren Beschäftigungschancen auswirkt (Carlsson et. al., 2018).

Das Konzept der Ethnizität basiert auf einem Dualismus zwischen „uns“ und „den anderen“ und kann als die Identifikation mit und das Zugehörigkeitsgefühl von Menschen zu einer Gruppe, die sich von anderen Gruppen abgrenzt, definiert werden (Wickström, 2011). Das Zugehörigkeitsgefühl basiert häufig auf kollektiven Vorstellungen von gemeinsamer Herkunft, Geschichte, Verbindungen zu einem geografischen Gebiet, Sprache, Kultur und Religion (Smith, 2009).

Der Begriff Kultur kann sich auf einen Lebensstil oder eine Lebensweise beziehen, der/die einen Menschen im Laufe seiner Lebenszeit beeinflusst. Wenn Menschen von einer Kultur geprägt sind, ist ihre Lebenswelt so gestaltet, dass sich die Prinzipien und Normen dieser Kultur darin widerspiegeln. Dies wirkt sich auch auf die Art und Weise, wie das Leben betrachtet und geführt wird, aus. Aspekte wie Religion, Ernährung, Weltanschauung, Familie und soziale Beziehungen können dabei einen wesentlichen Teil der Kultur ausmachen. Die UNESCO (2001) ist der Ansicht, dass Kultur im Laufe von Raum und Zeit unterschiedliche Ausdrucksformen annimmt.

Ein Bewusstsein für kulturelle Diversität bezieht sich auf die Erkenntnis, dass es kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Menschen, die in einer Gesellschaft leben, gibt. Es geht auch darum, sich der eigenen kulturell geprägten Verhaltensweisen und Werte bewusst zu werden, um Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den kulturell geprägten Verhaltensweisen, Werten und Überzeugungen anderer Menschen erkennen und anerkennen zu können (Rosenjack Burchum, 2002).

Wie andere Diversitätsaspekte wirkt sich auch die ethnische Zugehörigkeit auf den sozialen Status und die Beziehungen zwischen den Gruppen aus. Die ethnische und kulturelle Zugehörigkeit stellt jedoch selten die einzige Grundlage für die Identität einer Person dar. Aus einer intersektionalen Perspektive sind auch andere Aspekte wie das Geschlecht, der sozioökonomische Status, die sexuelle Orientierung, das Alter und der Wohnort einer Person miteinander verwoben und nehmen einen Einfluss auf deren Identitätsentwicklung. Ethnizität und kulturelle Herkunft sind daher in erster Linie als veränderliche soziale Konstruktionen zu betrachten, die entweder einer bestimmten Bevölkerungsgruppe entspringen sind oder bewusst zu politischen Zwecken konstruiert wurden.

#### **Ethnizität und kultureller Hintergrund in der Klasse**

Den Schulen wird bei der Auseinandersetzung mit Diversität in der Gesellschaft eine Schlüsselrolle zugeschrieben, da die heutigen Klassenzimmer ein Spiegelbild der Gesellschaft sind, die sich aus Menschen mit unterschiedlichen Kulturen und Hintergründen zusammensetzt. Gespräche über Ethnizität und kulturelle Hintergründe können in der Schule von Bedeutung sein, z.B. wenn über kulturelle Unterschiede in Bezug auf schulische und gesellschaftliche Werte gesprochen wird. Kulturelle Konflikte, soziale Barrieren und Sprachbarrieren sind Themen, die aus einer ethnischen und kulturellen Perspektive diskutiert werden können, wobei zu bedenken ist, dass Diskussionen über ethnische Zugehörigkeit und kulturelle Vielfalt die Gefahr bergen, individuelle Unterschiede zu ignorieren und Stereotype zu verfestigen.

Ein Unterricht, der auf die Förderung von Diversität abzielt, ermutigt Schüler\*innen und Lehrkräfte, die sowohl gesellschaftlichen Mehrheits-, als auch Minderheitsgruppen angehören, die komplexen Verbindungen zwischen und innerhalb ihrer eigenen ethnischen, kulturellen und sozialen Identität und der anderer wertzuschätzen und zu erkunden. Ein solcher Unterricht fördert auch das Verständnis dafür, wie sich ethnische und kulturelle Identitäten von Person zu Person unterscheiden können und ermutigt dazu, über Vorstellungen und Stereotype von bestimmten Personengruppen hinauszublicken. Lehrer\*innen sind wichtige Vorbilder bei der Diversitätsarbeit in der Schule und sollten die Möglichkeit haben, über ihre eigenen Normen und Werte nachzudenken und darüber zu reflektieren, wie diese mit ihrer beruflichen Rolle und ihrer täglichen Arbeit in der Schule zusammenhängen (Hällgren et al., 2006). Die Forschung hat gezeigt, wie wichtig Lehrkräfte für die Art und Weise sind, wie kulturelle und ethnische Diversität in Schulen behandelt und wie damit umgegangen wird. Darüber hinaus ist die bewusste Auseinandersetzung von Lehrkräften mit Diversität bedeutsam, um Schüler\*innen mit unterschiedlichen kulturellen und ethnischen Hintergründen in ihre eigene Gemeinschaft zu integrieren (Bohman & Miklikowska, 2020; Geerlings et al., 2017; Serdiouk et al., 2019; Miklikowska, 2018). In diesem Zusammenhang weisen Studien auch daraufhin, dass sich die Wahrnehmung und Erwartungshaltung der Lehrkräfte in Bezug auf die schulischen Leistungen ihrer Schüler\*innen je nach kultureller und ethnischer Zugehörigkeit unterscheiden und Schüler\*innen auch unterschiedlich behandelt werden (Gruber, 2007).

#### **Übung**

Zeitaufwand  
60 Minuten



#### **Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können:**

- Wie sieht ethnische und kulturelle Diversität in deiner Klasse aus?
- Welche Vorteile siehst du in einer Gruppe von Schüler\*innen mit unterschiedlichen ethnischen und kulturellen Hintergründen? Welche Herausforderungen sind aus deiner Sicht damit verbunden?

#### **Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht)**

##### **Bedeutung und Hintergrund**

Als Trainer\*in solltest du die Übung mit ein paar Worten zum Thema Macht in der Gesellschaft einleiten. Du kannst den Lehrkräften dafür auch die bereits besprochene Theorie zum Diversitätsbewusstsein in Erinnerung rufen.

Alle Menschen sind in einer Art und Weise unterschiedlich. Dennoch misst die Gesellschaft manchen Menschen einen höheren Wert als anderen bei. Obwohl dies in der Regel nicht offen ausgesprochen wird, zeigt sich diese Tatsache darin, dass sich jene Personen, die Macht und Einfluss haben, in gewisser Weise ähneln. So befinden sich z.B. meist Männer in Vorstandspositionen und weiße Personen sind in europäischen Parlamenten überrepräsentiert.

Machtverhältnisse können auch bestimmen, welche Art von Person als normal angesehen wird und wem es erlaubt ist, wichtige gesellschaftliche Entscheidungen zu beeinflussen oder zu treffen. Dies kann sich z.B. darauf beziehen, welche Bewerber\*innen in Arbeitssituationen am besten positioniert sind, nach welchen Merkmalen Menschen eingeordnet werden oder ob diese überhaupt gruppiert oder kategorisiert werden.

##### **Ziele**

Das Ziel der Übung „Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht)“ besteht darin, das Verständnis für Macht, Privilegien und persönliche Vorurteile in der Gesellschaft und in der Schule bewusst zu machen, zu diskutieren und weiterzuentwickeln. Des Weiteren zeigt die Übung auf, inwiefern Macht- und Einflusspositionen in der Gesellschaft mit Diversitätsdimensionen wie ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, sexueller Orientierung, körperlicher Funktionalität und sozialer Schicht zusammenhängen.

##### **Materialien**

Bereite für diese Übung Kopien der Bilder vor, die auf der Projektwebseite ([www.handinhand.si](http://www.handinhand.si)) bereitgestellt werden. Die Bilder wurden mit Genehmigung der Fotografin Hanna Goldstein/RFSL Youth (Schweden) veröffentlicht. Jede Gruppe benötigt einen eigenen Satz an Bildern.



### Ablauf

1. Teile die große Gruppe in Kleingruppen mit jeweils 4-5 Teilnehmer\*innen auf. Weise die Gruppen an, die Bilder, auf denen unterschiedliche Personen abgebildet sind, auf einem großen Tisch oder auf dem Boden aufzulegen und diese in einem nächsten Schritt in einer Hierarchie anzuordnen. Jene Personen, die aus Sicht der Gruppe die meiste Macht besitzen, werden ganz oben und jene Personen, denen das geringste Ausmaß an Macht zugeschrieben wird, werden ganz unten platziert. Während der Übung können die Gruppenmitglieder über ihre Gedanken sprechen oder schweigen. Weise ausdrücklich darauf hin, dass sich die Gruppe bei ihrem Vorgehen auf den aktuellen Stand ihrer eigenen Gesellschaft konzentrieren sollte (20 Minuten).
2. Überlegungen in der Kleingruppe  
Lasse die Mitglieder der Kleingruppen darüber diskutieren, was sie dazu veranlasst hat, einzelne Personen in der Hierarchie höher oder niedriger einzustufen. Richte den Fokus in einem nächsten Schritt von der eigenen Gesellschaft auf andere Orte und andere Gesellschaften. Wie würde man diese Menschen in einem kleinen Dorf auf dem Land einordnen? Am Strand im Sommer? Im Parlament oder in der Regierung? Lasse die Gruppenmitglieder zum Abschluss darüber diskutieren, wie die Hierarchie in ihrer Schule und in ihren Klassen aussieht (20 Minuten).
3. Angeleitete Reflexion in der Großgruppe. Du kannst die folgenden Fragen stellen:  
Was habt ihr herausgefunden? Welche Personen wurden den höchsten Positionen zugeordnet?  
Waren es dieselben Personen, die von den einzelnen Gruppen am höchsten und am niedrigsten positioniert wurden oder wurden die in den Bildern abgebildeten Personen unterschiedlich eingestuft?  
Gab es aus eurer Sicht Personen, die nicht vertreten waren? (20 Minuten)

Beende die Übung, indem du darauf hinweist, dass das Klassenzimmer ein Spiegel der Gesellschaft ist. Welche Menschen in der Gesellschaft Macht haben, kann damit in Verbindung gebracht werden, wessen Stimmen im Klassenzimmer gehört werden.

### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Erinnere die Lehrkräfte daran, dass der Fokus auf der Gesellschaft als Ganzes und nicht auf Einzelfällen liegen soll.

Diese Übung kann bei Bedarf auf den aktuellen Stand der eigenen Gesellschaft angepasst werden. Wenn du als Trainer\*in z.B. manche der Bilder für deine Gesellschaft als unpassend empfindest, dann verwende sie nicht. Wenn Bilder von Personen fehlen, die für Diskussionen über Macht in deiner Gesellschaft relevanter sind, dann füge eine Aktivität hinzu, in der die Teilnehmer\*innen im Internet oder in Zeitungen nach weiteren Personen suchen. Alternativ kannst du als Trainer\*in auch Bilder von Personen ergänzen und ausdrucken.

### Bilder

Die Bilder in diesem Programm wurden mit Genehmigung der Fotografin Hanna Goldstein (RFSL Youth, Schweden) veröffentlicht und sind als PDF-Datei auf der Webseite ([www.handinhand.si/de/](http://www.handinhand.si/de/)) verfügbar.

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten



## Sich einer anderen Kultur anpassen - Verhaltensweisen kennen

### Bedeutung und Hintergrund

Das Bewusstsein für Diversität wird durch ein „einfaches“ Ballspiel veranschaulicht, bei dem sich die Teilnehmer\*innen in Gruppen von 4-6 Personen den Ball nach einem bestimmten Muster zuwerfen und nach einer Weile eines der Gruppenmitglieder in eine andere Gruppe wechseln lassen. Die Übung veranschaulicht, wie schwierig es sein kann, sich in eine Gruppe einzubringen, in der man die „Spielregeln“ nicht kennt.

### Ziele

Ziel dieser Übung ist es, den Teilnehmer\*innen bewusst zu machen, wie schwierig es ist, sich in eine Gruppe einzubringen, in der man die Spielregeln nicht kennt und wie herausfordernd es andererseits sein kann, eine Person, welche die Regeln nicht kennt, in die Gruppe zu integrieren.

### Materialien

4-6 Tennisbälle

### Ablauf

Der\*Die Trainer\*in teilt die Lehrkräfte in Gruppen von 4-6 Personen ein. Im Anschluss werden die Teilnehmer\*innen der einzelnen Gruppen gebeten, sich den Ball gegenseitig zuzuwerfen, wobei darauf zu achten ist, dass jedes Gruppenmitglied abwechselnd den Ball erhält.

Die Lehrkräfte werden in einem nächsten Schritt gebeten, sich innerhalb ihrer Gruppe ein bestimmtes Muster zu überlegen, in dem der Ball geworfen wird. Dieses Wurfmuster wird innerhalb der Gruppe mehrmals wiederholt.

Der\*Die Trainer\*in wählt dann aus jeder Gruppe ein Mitglied aus und bittet es, sich einer neuen Gruppe anzuschließen. Die Gruppen werden gebeten, sich den Ball in dem zuvor vereinbarten Muster zuzuwerfen.

-----  
Sorge dafür, dass mehrmals ein Wechsel der einzelnen Gruppenmitglieder stattfindet.

-----  
Reflektiere mit der Gruppe, wie es sich angefühlt hat, in den verschiedenen Gruppen zu sein und frage die Lehrer\*innen, ob sie die Übung mit den Herausforderungen, die entstehen können, wenn wir unbekannte oder andere Kulturen kennen lernen, in Verbindung bringen können.





### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Diese Übung bezieht sich auf das Diversitätsbewusstsein. Sie verdeutlicht, wie unterschiedlich Menschen dieselben Dinge sehen und zeigt auf, dass die Realität aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und unsere eigene Wahrnehmung der Realität daher nicht als die einzige Wahrheit definiert werden kann. Bei dieser Übung können die Teilnehmer\*innen erkennen, dass das neue Gruppenmitglied eine andere Wahrnehmung darüber haben kann, wie es sich anfühlt, Teil der Gruppe zu sein, als jene Gruppenmitglieder, die schon länger Teil der Gruppe sind. Dieses Beispiel soll die Gesellschaft widerspiegeln und uns für unsere eigene Wahrnehmung der Realität und unsere Begegnungen mit anderen sensibilisieren.

Bei der Sensibilisierung für Diversität ist es essentiell, sich der eigenen Realität bewusst zu werden, aber auch zu verstehen, dass Menschen unterschiedlich sind. Es geht darum, für einen Moment lang die Perspektive der anderen Person einzunehmen und Unterschiede anzuerkennen. Nach Hildebrandt und Stubberup (2012) erfordert dies die Fähigkeit zu informieren, zu kommunizieren und die andere Person wahrzunehmen. Da mentale Modelle konstruiert und nicht starr sind, können diese auch verändert werden.



### Theorie

Zeitaufwand  
30 Minuten

## Die Polyvagal-Theorie

An Tag 4 haben wir darüber gesprochen, dass Stress eine natürliche biologische Reaktion auf Situationen, die als gefährlich empfunden werden, darstellt. Das Problem besteht darin, dass unsere Reaktionen oft nicht der Situation entsprechen. Oft reagieren wir, also ob wir uns in einer lebensbedrohlichen Situation befinden würden, obwohl von dieser tatsächlich gar keine Lebensgefahr ausgeht. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, was wir tun können, wenn unsere Stressreaktionen nicht mit dem übereinstimmen, was wir in einem Moment tatsächlich brauchen?

In diesem Programm üben wir uns unter anderem darin, uns mit Stressreaktionen auseinanderzusetzen, indem wir das Bewusstsein für unsere eigenen Stress- und Entspannungszyklen stärken. Dadurch erweitern wir unsere Möglichkeiten der Selbstregulation und können lernen, angemessen auf unterschiedliche Situationen zu reagieren.

Die bereits beschriebenen Inhalte zum Thema Stress werden im Folgenden um die Polyvagal-Theorie erweitert, um eine intensivere Auseinandersetzung mit den eigenen Stressreaktionen zu gewährleisten und Achtsamkeitsübungen in diesem Zusammenhang als Möglichkeit zu begreifen, um die eigenen Reaktionen auf Stress zu erweitern.

### Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie wurde von Steven Porges (2011) entwickelt, um die Reaktionen auf Stress und damit verbundene Erholungsprozesse zu verstehen. Der dorsale Zweig des Vagusnervs leitet sämtliche Informationen aus dem Körper an das Gehirn weiter. Dies geschieht außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung. Wenn das Gehirn eine Gefahr wahrnimmt, löst der „dorsale Vaguskomplex“ einen Prozess aus, den wir als Erstarrung wahrnehmen.

Erst wenn das Gehirn die Information erhält, dass wir uns in Sicherheit befinden, werden wir wieder handlungsmächtig. Je nachdem, wie sicher wir uns fühlen, handeln wir in weiterer Folge ängstlich, aggressiv oder verhalten uns sozial. Besonders interessant an dieser Theorie ist die Annahme, dass die Regulation (von Stress, Emotionen und Aufmerksamkeit) nicht von uns selbst ausgeht, sondern in unseren Interaktionen mit anderen erlernt wird. Reaktionen wie Erstarrung, Kampf und Flucht stellen dabei Schutzmechanismen dar. Wir müssen uns sicher fühlen, um unseren angeborenen Impuls zur Selbstverteidigung beiseitelegen zu können. Wenn wir mit einem Menschen zusammen sind, der Ruhe ausstrahlt, können wir uns sicher fühlen und soziale Kontakte knüpfen. Wir kommunizieren dann mit und durch unseren Körper und unsere Emotionen werden über den ventralen Ast des Vagusnervs sichtbar, indem diese über den Klang unserer Stimme, über unser Gesicht und unser Herz ausgedrückt werden. Wir müssen zunächst lernen, uns in unserem Körper sicher zu fühlen, um in einem weiteren Schritt handeln sowie interagieren zu können und dies tun wir gemeinsam mit anderen. Die polyvagale Theorie verknüpft Erfahrungen aus der Traumarbeit und beschreibt die Herstellung von Sicherheit im eigenen Körper als ersten Schritt im Umgang mit Stressreaktionen.

### Die polyvagale Karte

Das Training besteht darin, eine Karte der Stressreaktionen zu erstellen. Um dies zu tun, müssen folgende zwei Fragen gestellt werden:

Wie sieht (sehen) meine Stressreaktion(en) im Moment aus?

Woher weiß ich, ob meine Stressreaktionen als hoch, mittel oder niedrig einzuordnen sind? Was ich in meinem Körper, meinen Gedanken und in meinen Gefühlen wahrnehme und wie ich mit anderen Menschen umgehe, sind Elemente, die Aufschluss über den Grad der Belastung geben.

Zur Beantwortung der oben genannten Fragen benötigen wir eine Art Landkarte, die uns zeigt, wie hoch unser Stresslevel aktuell ist und in welche Richtung es sich bewegt. Um dies einzuschätzen, können wir eine dreistufige Skala betrachten.

#### **Das soziale Nervensystem**

Auf der niedrigsten Stufe fühlen wir uns wenig bis gar nicht gestresst oder wir fühlen uns entspannt. In diesem Zustand ist unser soziales Nervensystem aktiviert und folgende drei Schlüsselwörter beschreiben, wie wir uns fühlen: angenehm, ausgeglichen und mit anderen verbunden.

Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, haben wir das Gefühl, richtig zu sein. Wir fühlen uns körperlich und geistig frei und haben Raum, um uns zu bewegen, zu atmen, kreativ zu sein und neuen Ideen nachzugehen. Zudem ist man in der Lage, das große Ganze zu sehen, eine langfristige Vision zu haben und Hoffnung zu schöpfen. Darüber hinaus besitzt man eine hohe Problemlösefähigkeit, da man über ein Problem nachdenken und zugleich unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten in Betracht ziehen kann.

In diesem Zustand fühlt man sich in jeglicher Hinsicht ausgeglichen: in den Gedanken, weil sie klar und offen sind und in den Gefühlen, weil sie sich nicht auf- und abwärts bewegen oder man in einem bestimmten Gefühlszustand gefangen ist. In diesem Zustand ist es möglich, Gefühle wie Glück und Freude zu empfinden. Das körpereigene Immunsystem arbeitet und setzt wichtige Hormone frei. Die Verdauung funktioniert und wenn man schläft, fühlt man sich nach dem Erwachen ausgeruht.

Man fühlt sich angenehm, ausgeglichen und mit sich selbst sowie mit anderen verbunden.

Wir stehen mit unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken in Kontakt und nehmen zugleich unsere Außenwelt wahr, indem wir uns mit anderen Menschen oder einer Gemeinschaft verbunden fühlen. Wir können uns auch mit der Menschheit verbunden fühlen. Wir können einfühlsam und uns zugleich unserer eigenen Grenzen bewusst sein. Wir können wir selbst sein und zugleich mit anderen Menschen zusammen sein.

#### **Kampf oder Flucht**

Die nächste Stufe bezeichnet Reaktionen wie Kampf oder Flucht und tritt ein, wenn das Stressniveau zunimmt. Folgende drei Schlüsselwörter beschreiben, wie wir uns in diesem Zustand fühlen: unter Druck gesetzt, mobilisiert und reaktiv.

Dieser Zustand ist durch Druck, Eile und Bewegung gekennzeichnet. Man hat das Gefühl, etwas tun, reagieren, leisten, verteidigen, schützen oder sich bewegen zu müssen. Adrenalin wird durch unseren Körper gepumpt und körpereigene Prozesse beschleunigen sich. Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird schneller und flacher, die Augen wirken ruhelos und die Geschwindigkeit, in der gesprochen wird, nimmt zu. Während diese Bereiche im Körper beschleunigt werden, nimmt die Aktivität der Verdauung ab.

Die Offenheit für unterschiedliche Problemlösemöglichkeiten schwindet und die Wahrnehmung unterliegt einer zunehmenden Einschränkung.

Während auf der untersten Stufe unterschiedliche Arten von Problemlösestrategien zur Auswahl standen, kann auf dieser Stufe nur mehr auf eine Möglichkeit der Problemlösung zurückgegriffen werden. Wir sind in diesem Zustand nicht mehr in der Lage, an die Zukunft zu denken, sondern nur auf die Lösung eines gegenwärtigen Problems fixiert. Diese Lösung wird als einzige Option erachtet und auf Personen, die damit nicht einverstanden sind, wird mit Kampf oder Streit reagiert.

In diesem Zustand werden wir kontrollierend und starr. Wir entwickeln einen negativen Fokus und einen Tunnelblick, da wir nur noch wahrnehmen, was unmittelbar vor uns liegt und unsere Ohren den Klang der menschlichen Stimme ausblenden. Wir können uns dann buchstäblich nicht mehr selbst hören, da unsere Ohren ausschließlich auf tiefe, dröhnende, gefährliche Geräusche ausgerichtet sind.

Durch den zunehmenden Druck, der mit diesem Zustand einhergeht, nimmt unsere Reaktionsfähigkeit zu und körpereigene Prozesse laufen auf Hochtouren. Der Körper ist angespannt und verkrampft und man hat das Gefühl, sich bewegen und etwas tun zu müssen.

Vorherrschende Emotionen beziehen sich vor allem auf Ärger, Frustration, Gereiztheit, Wut oder auf starke und intensive Gefühle wie Angst, Panik, Schrecken oder Beklemmung. Der Eindruck, etwas schützen oder leisten zu müssen, kann ein Gefühl von Dringlichkeit und Unruhe erzeugen und sich manchmal auch chaotisch anfühlen. In diesem Zustand entfernen wir uns von der Verbundenheit mit der Menschheit und der Welt und denken nur noch an unser eigenes Land und unsere eigene Gruppe.

Auf dieser Stufe kommt der Nationalismus zum Vorschein.

#### **Erstarrung**

Die Erstarrungsreaktion stellt die höchste Ebene der dreistufigen Stressskala dar und beschreibt die höchste Ausprägung einer Stressreaktion.

In diesem Zustand ist die eigene Wahrnehmung so eingeschränkt, dass man sich nur mehr um sich selbst oder um die eigene Familie kümmert. Das Pflichtgefühl, sich auch um andere Menschen zu sorgen, ist zu diesem Zeitpunkt nicht mehr präsent. Die zuvor beschriebenen Reaktionsmuster (Mobilisierung, Kampf, Flucht) finden in diesem Zustand nicht mehr statt, da diese nicht mehr als nützlich oder sinnvoll empfunden werden.

Auf dieser höchsten Stufe einer Stressreaktion fühlen wir uns abgekapselt, außer Kraft gesetzt und gefühllos. Alles in unserem Körper verlangsamt sich. Der Herzschlag, die Atmung und die Sprache werden langsamer und wir drücken uns oft undeutlich aus. Unser Blick wird unscharf und unsere Verdauung verlangsamt sich zunehmend.

Der Körper reagiert entweder mit einem übermäßigen Maß an Anspannung, das sich darin äußert, dass unsere Muskeln steif werden oder das Gegenteil ist der Fall und der Körper wird schwer und verfügt über gar keine Anspannung mehr.

Dieser Zustand ist durch das Gefühl, sich nicht mehr bewegen oder handeln zu können, gekennzeichnet. Die Gedanken werden leer oder verschwinden. Es kann der Eindruck entstehen, von der Außenwelt losgelöst zu sein und Gefühle der Isolation und Hoffnungslosigkeit sind vorherrschend.

Im Ruhezustand, in dem das soziale Nervensystem aktiviert ist, sind wir für unterschiedliche Optionen zur Lösung eines Problems offen. Wenn der Stresspegel ansteigt, gehen wir in den Kampf- oder Fluchtmodus über. Unsere Wahrnehmung unterliegt in diesem Zustand Einschränkungen und wir nehmen nur mehr eine Lösungsoption für ein Problem wahr. Wenn wir den Zustand der Erstarrung erreichen, teilen uns unser Körper und unser Gehirn mit, dass selbst diese eine Lösung keine Option mehr darstellt. Unser Körper tritt in weiterer Folge in eine Art Sparmodus und alle Prozesse, die darin ablaufen, verlangsamen sich. Dieser Zustand geht mit Gefühlen der Hoffnungslosigkeit, Gefühllosigkeit und Apathie einher.

In diesem Moment sind wir weder mit uns selbst noch mit anderen Menschen verbunden.

## Der Stress-Entspannungs-Zyklus

	Mental	Emotional	Physisch	Sozial
Soziales Nervensystem	Neugierig klardenken kreativ flexibel fokussiert und konzentriert positive Einstellung friedlich Gefühl der Leichtigkeit	Glücklich Gefühle der Freude und Liebe ausgeglichene Stimmung	Lebendig entspannte Muskeln gleichmäßige Atmung moderate Herzfrequenz funktionierende Verdauung und Ausscheidung ausdrucksstarke Mimik fließender Rhythmus und Tonfall in der Stimme	Angepasst reaktiv interaktiv geduldig
Kampf/Flucht	Übermäßig fokussiert oder unaufmerksam Konzentrations-schwierigkeiten negative Einstellung starr schnelle, sich wiederholende Gedanken ungeduldig	Gereizt verärgert wütend in Rage besorgt ängstlich schreckliche Angst panisch	angespannte Muskeln schnelle, flache Atmung schneller Herzschlag kalte Hände und Füße verschwitzt und hitzig trockener Mund schlechte Verdauung Verstopfung unruhig aufgeregt zitterig schnelles Sprechen ruheloher Blick schlechter Schlaf	Egozentrisch konfrontativ vermeidend
Erstarrung	Hoffnungslos festgefahren gefangen überwältigt nicht klardenkend verträumt verwirrt gedankenlos vergesslich	Gefühllos apathisch beschämt	sehr angespannte oder übermäßig entspannte Muskeln langsame Herzfrequenz langsame, flache Atmung Taubheitsgefühl Schwindelgefühl Blässe verlorener Blick verschwommene Sicht nichtssagender Gesichtsausdruck monotone Stimme tollpatschig	Abgekapselt apathisch außer Kraft gesetzt gehemmt



**Gruppenarbeit**  
Zeitaufwand  
20 Minuten

Diese Auflistung ist als Karte der Stressreaktionen zu verstehen. Sie stellt auch den Rahmen für die oben beschriebenen Fragen dar: Wie sieht(sehen) meine Stressreaktion(en) im Moment aus? Woher weiß ich das?

## Wie reagiere ich auf Stress?

Sind dir die drei Stufen der Stressreaktionen bereits bekannt?

Wie würdest du diese aus deiner eigenen Erfahrung und mit deinen eigenen Worten beschreiben?

Wie gehst du mit einer Stressreaktion um, wenn du sie bemerkst?

**Stress ist nicht planbar**

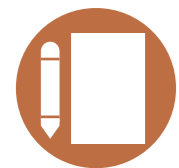
Der nächste Schritt bezieht sich auf die Frage, wie wir angemessener reagieren können, wenn wir wahrnehmen, dass der Druck steigt oder unser Erregungsniveau zunimmt. Oft gehen wir davon aus, dass wir Dinge so organisieren, planen und einschätzen können, dass wir nie in unangenehme oder stressige Situationen geraten.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass der Fokus darauf liegt, wie wir über Stress denken und damit umgehen. Es geht nicht darum, Stress zu vermeiden. Denn wenn wir davon ausgehen, Stress einfach wegdenken zu können, laufen wir Gefahr, am Ende in unseren eigenen Gedanken gefangen zu bleiben. Es ist wichtig zu verstehen, dass unsere Stressreaktionen tiefgreifende biologische Überlebensreaktionen darstellen, die sich in unserem Körper bemerkbar machen, bevor wir sie in unseren Gefühlen und Gedanken wahrnehmen können. Die Vorstellung, dass wir Stress mithilfe unserer Gedanken kontrollieren können, entspricht nicht der Realität. Tatsächlich sind unsere Gedanken im Umgang mit Stress sogar unsere größte Schwachstelle, da wir Dinge durch die Macht unserer Gedanken noch schlimmer machen und das Stressniveau dadurch erhöhen können.

Da Stressreaktionen biologische Überlebensreaktionen darstellen, die von unserem Körper ausgehen, sollte man auch dort ansetzen. Wir sollten im Umgang mit Stress unseren Körper und nicht unsere Gedanken zu Hilfe ziehen und unsere Reaktionen an die Situation anpassen. Dafür ist es wichtig, eine Verbindung zu uns selbst, unserer Außenwelt und anderen Menschen herzustellen. Achtsamkeit bezeichnet in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit, um dies zu verkörpern.

**Übung**

Zeitaufwand  
20 Minuten

**Stressauslösende Übung****Bedeutung und Hintergrund**

Bei dieser Übung geht es darum, das eigene Stresssystem ein wenig zu aktivieren, damit die Teilnehmer\*innen eigene Erfahrungen machen und reale Empfindungen, die sich auf Stressreaktionen und Impulse von Kampf, Flucht oder Erstarrung beziehen, wahrnehmen können. Die oben beschriebene Theorie kann dafür als Rahmen für die drei Stufen der Stressreaktionen dienen.

Diese Übung stellt nur ein Beispiel dar. Es könnte auch andere Trigger geben, welche dieselben Reaktionen auslösen (z.B. etwas mit verbundenen Augen zu tun oder in eine Kiste zu greifen, ohne zu wissen, was sich darin befindet).

**Ziele**

- Verbesserung und Entwicklung der SEDA-Kompetenzen: Bewusstsein über sich selbst und Selbstmanagement,
- Verbesserung und Entwicklung der Beziehungskompetenz,
- wahrnehmen, was im Körper und in den Gedanken präsent ist,
- dieses Wissen oder Bewusstsein nutzen, um die Verbindung zwischen sich selbst und anderen zu verstehen,
- die Informationen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Zustand nutzen, um bewusster Entscheidungen zu treffen,
- verschiedene Ansätze kennenlernen, wie man sich selbst regulieren kann, wenn man unter Druck steht

**Materialien**

Keine

**Ablauf**

Schließe deine Augen. Wenn du an einem Tisch sitzt, kannst du dich nach vorne lehnen und den Oberkörper auf den Tisch sinken lassen. Wenn du in einem Sesselkreis sitzt, dann drehe dich mit dem Rücken zur Kreismitte und wende dich mit deinem Blick von den anderen ab.

Nun wird den Teilnehmer\*innen mitgeteilt, dass der\*die Trainer\*in eine\*n der Teilnehmer\*innen auswählen wird, indem er\*sie ihm\*ihr auf den Rücken klopft. Die ausgewählte Person soll daraufhin ein Lied singen.

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Wenn die Teilnehmer\*innen an einem Tisch sitzen, kann der\*die Trainer\*in vor oder hinter diesen umhergehen. Wenn die Teilnehmer\*innen in einem Sesselkreis sitzen, steht der\*die Trainer\*in in der Mitte des Kreises und geht im inneren Kreis herum. Der\*Die Trainer\*in macht Geräusche, schweigt, nähert sich manchen Teilnehmer\*innen und entfernt sich dann wieder.

Ziel ist es, Spannung zu erzeugen und Stressreaktionen bei den Teilnehmer\*innen hervorzurufen. Probiere verschiedene Dinge aus, lasse dir ausreichend Zeit, bevor du jemanden berührst, um die Spannung zu erhöhen.

Mache kleine Pausen und frage die Teilnehmer\*innen: Was fühlst du jetzt in deinem Körper? Gibt es Anzeichen von Stressreaktionen? Schwitzige Hände, körperliche Anspannung, schnellerer Atem? Oder etwas anderes? Nimmst du Signale oder Impulse wahr, die dir das Gefühl vermitteln, kämpfen, flüchten oder erstarren zu wollen? Dies können auch Gedanken oder Handlungsimpulse sein wie „Kein Problem, ich bereite mich darauf vor, während ich hier sitze“ oder „Ich mache das bestimmt nicht, wenn ich dazu gezwungen werde!“. Oder vielleicht nimmst du den Impuls wahr, den Raum verlassen zu wollen, sich ganz klein zu machen oder ganz still zu sitzen, damit der\*die Trainer\*in dich nicht sieht oder bemerkt.

Du als Trainer\*in entscheidest, ob du jemanden berührst oder nicht. Selbstverständlich geht es bei dieser Übung nicht darum, jemanden zum Singen zu zwingen, sondern Spannung und Stressreaktionen zu erzeugen. Es ist auch möglich, mehrere Personen oder sogar die ganze Gruppe zu berühren oder mehrere Runden zu machen und diese unterschiedlich zu gestalten.

Wichtig ist nur, dass die Übung den Teilnehmenden bewusst macht, was in so einer Situation in ihnen vorgeht und beispielhaft aufzeigt, was passiert, wenn wir unter Druck stehen. Da diese Übung für manche Menschen sehr überwältigend sein kann, kann man den Teilnehmer\*innen unterschiedliche Möglichkeiten zur Teilnahme anbieten, damit sie sich selbst regulieren können, wenn sie bemerken, dass es ihnen zu viel wird. Denn sie wissen nicht, dass möglicherweise niemand ausgewählt wird. Man kann z.B. angeben, dass es immer möglich ist, die Augen zu öffnen oder dass man ein subtiles Zeichen (z.B. die Hand heben) geben kann, wenn man keinesfalls ausgewählt werden möchte.

**Übung**

Zeitaufwand  
45 Minuten

**Was passiert, wenn ich in meinem Beruf unter Druck stehe?****Bedeutung und Hintergrund**

Diese Übung ist Reflexion und Dialog zugleich. Sie dient dazu, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, wenn man sich beruflich unter Druck gesetzt fühlt. Sie lenkt den Blick auf sich selbst, um mit Neugier und Freundlichkeit zu erforschen, was in einer bestimmten Situation geschehen ist und welche Auswirkungen der eigene Zustand und die eigenen Interpretationen auf die Situation und die Beziehung zu dem\*der Schüler\*in, der\*die an der Situation beteiligt war, hatten. Auf diese Weise stärken wir auch unser Selbstwertgefühl, indem wir in einer persönlichen Sprache über eine schwierige Situation sprechen und normalisieren, dass jede\*r in seinem\*ihrem Beruf schwierige Situationen erlebt und jede\*r sein\*ihre Bestes gibt.

Wir schaffen dadurch ein Bewusstsein und mehr Klarheit, die es uns ermöglichen, neue Wege zu finden, um unter Druck zu agieren.

Des Weiteren schult diese Übung die Fähigkeit, zuzuhören und Fragen zu stellen, ohne dabei ein Problem lösen zu wollen oder Ratschläge zu erteilen.

**Ablauf**

Setze dich so bequem wie möglich auf den Stuhl.

Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen oder den Blick senken.

Ist es dir möglich, deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper zu richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden lenken und beschreiben, welches Gefühl du dort gerade wahrnimmst?

Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Ohne etwas zu ändern und ohne auf eine bestimmte Weise zu atmen, kannst du einfach nur wahrnehmen, dass dein Körper gerade atmet. Du kannst mit deiner Aufmerksamkeit nun für einen Moment bei deiner Atmung verweilen. Versuche wahrzunehmen, wie der Atem durch deinen Körper fließt.

Nun lade ich dich dazu ein, dich an eine Situation mit einem\*einer Schüler\*in zu erinnern, die du als besonders herausfordernd empfunden hast und in der es dir schwergefallen ist, offen und einfühlsam zu sein und der Begegnung die Qualität zu geben, die du dir eigentlich gewünscht hättest.

Wann hast du so etwas erlebt? Kannst du dich noch genauer an die Situation erinnern? Wer war anwesend? Wie war die Atmosphäre?

Kannst du dich an körperliche Empfindungen erinnern, die in diesem Moment präsent waren? Wie hast du deinen Körper wahrgenommen? Hast du bestimmte Bereiche deines Körpers deutlicher gespürt als andere?

Kannst du dich noch daran erinnern, wie dein Atem in dieser Situation war? War er schnell, langsam, oberflächlich, tief oder ganz anders?

Und was ist mit deinen Gedanken? Kannst du dich noch an Gedanken erinnern, die du zu diesem Zeitpunkt hattest? Vielleicht kommen auch in diesem Moment erst ein paar Gedanken dazu auf.

Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Welche Gefühle hast du in der Situation und danach wahrgenommen?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu dem\*der Schüler\*in, an den\*die du gerade gedacht hast. Nutze deine Vorstellungskraft und stelle dir vor, wie er\*sie aussieht. Welche Signale sendet dir das Kind? Welche Emotionen werden durch diese Signale sichtbar? Wie ist die Körperhaltung des Kindes – was teilt es dir mit? Wie ist sein Gesichtsausdruck? Was siehst du in den Augen des Kindes?

Versuche dir auch darüber bewusst zu sein, wie du durch die Augen des Kindes gesehen wirst. Wie ist der Ausdruck in deinem Gesicht? Was teilen deine Augen mit? Wie ist deine Körperhaltung?

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch für einen Moment bei deiner Erinnerung. Ändert sich diese, wenn du darüber nachdenkst oder bleibt sie gleich? Wie ist sie jetzt gerade in diesem Moment?

Kannst du der Art und Weise, in der du dich gestresst, verärgert, verständnislos, verletztlich oder wie auch immer gefühlt hast, einen Titel oder eine Überschrift geben? Ein Wort, einen Satz oder vielleicht eine Form oder eine Farbe?

Ich lade dich nun dazu ein, mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurückzukehren und ein paar Mal tief durchzuatmen.

**Dialog**

Bildet Dreiergruppen.

Der Dialog besteht aus drei Rollen: dem\*der Sprecher\*in, dem\*der Gesprächspartner\*in und dem\*der Beobachter\*in.

**Der\*Die Sprecher\*in** reflektiert über die Situation, in der er\*sie unter Druck stand. Wie immer, kann jede\*r so viel erzählen wie er\*sie möchte.

**Der\*Die Gesprächspartner\*in** hört in erster Linie zu und stellt Fragen, wenn etwas geklärt oder vertieft werden muss. Wir gehen davon aus, dass unsere Wahrnehmung und unser Verständnis denen anderer Personen gleichen und wir die Bedeutung der Worte anderer verstehen. Häufig ist dem aber nicht so. Die Fragen dienen dazu, das Verständnis zu vertiefen und explizit zu machen, was für den\*die Gesprächspartner\*in implizit ist.

Es ist wichtig, zu bedenken, dass Person B kein Problem des\*der Sprechers\*Sprecherin lösen oder ihm\*ihre einen Ratschlag geben soll. Vielmehr kommt Person B die Aufgabe zu, zuzuhören und Fragen zu stellen, um die Perspektive auf die Situation zu erweitern.

Mögliche Fragen können lauten: Was meinst du mit...? Was bedeutet es für dich, dass...?

Der\*Die Beobachter\*in hört einfach nur zu und behält die Zeit im Auge. Nach dem Dialog zwischen dem\*der Sprecher\*in und dem\*der Gesprächspartner\*in fasst der\*die Beobachter\*in die im Gespräch behandelten Themen zusammen.

**Drei Runden zu je 15 Minuten**

Zehn Minuten für den Dialog, drei Minuten für den\*die Beobachter\*in, um die Themen zu wiederholen und zwei Minuten, um sich auf die nächste Runde vorzubereiten.

### **Reflexion in der Großgruppe**

Reflexionen und Erfahrungen aus den Dialogübungen

Wie hat es sich angefühlt, in den verschiedenen Rollen zu sein?

Was war herausfordernd?

Was war einfach?

---



### **Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Bei dieser Übung ist es wirklich wichtig, dass man sich nicht darauf konzentriert, ein Problem zu lösen oder Ratschläge zu geben. Ratschläge zu erhalten, wenn man über etwas gesprochen hat, das einem schwer fiel, kann zu einer schlechten Erfahrung führen. Es kann sich wie eine Abwertung anfühlen oder die Person, die einen Rat erhalten hat, kann sich wertlos oder dumm fühlen, weil sie nicht in der Lage war/ist, den Rat zu befolgen.

Es geht darum, zu beschreiben, was in einer bestimmten Situation passiert ist und darauf zu vertrauen, dass ein Bewusstsein für etwas zu schaffen bereits eine Veränderung bewirkt.

Wichtig ist auch, dass der\*die Beobachter\*in sich nicht in das Gespräch einmischt. Der\*Die Beobachter\*in ist nur als Zuhörer\*in anwesend. Er\*Sie hat erst dann Zeit zu sprechen, wenn der Dialog zu Ende ist.

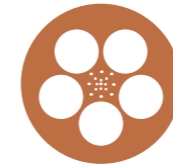
Um sicherzustellen, dass der Ablauf in geplanter Weise funktioniert, kann nach der ersten Runde eine kurze Pause eingelegt und Rücksprache mit den Teilnehmer\*innen gehalten werden.

### **Notizen für Trainer\*innen**

## Tag 6

Text des Tages

---



There's a Hole in My Sidewalk

Portia Nelson

There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery (1994)

oder [www.goodreads.com/quotes/95085-i-walk-down-the-street-there-is-a-deep-hole](http://www.goodreads.com/quotes/95085-i-walk-down-the-street-there-is-a-deep-hole)





### Ablauf der Einheit

Zeit	Inhalt
10 min	Begrüßung und Besprechung des Tagesablaufs
30 min	Achtsamkeitsübungen Achtsame Bewegung – im Sitzen, Stehen oder Liegen Bodyscan oder Achtsamkeitsübung im Sitzen
30 min	Theorie. Der sozioökonomische Hintergrund als Diversitätsaspekt
45 min	Übung. Normkritische Analyse: Zeitungs- und Lehrbuchsuche
	Mittagessen
90 min	Wiederholungen Lieblingsübungen – welche Übungen möchtest du weiterhin (in der Schule) machen? 60:40 Übung Umdenkübungen Dialogübungen
90 min	Reflexion. Was habe ich gelernt?

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsame Bewegung

Du kannst zwischen der Achtsamen Bewegung im Stehen (Seite 65), wie an Tag 2 beschrieben, der Achtsamen Bewegung im Sitzen (Seite 108), wie an Tag 3 beschrieben oder der Achtsamen Bewegung im Liegen (Seite 153), wie an Tag 4 beschrieben, wählen.

### Übung

Zeitaufwand  
15 Minuten

### Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen

Du kannst zwischen einem Bodyscan (Seite 57), wie an Tag 1 beschrieben, einer Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung im Sitzen (Seite 79), wie an Tag 2 beschrieben oder einer Achtsamkeitsübung im Sitzen über jemanden, der\*die dir etwas bedeutet (Seite 111), wie an Tag 3 beschrieben, wählen.



### Theorie

Zeitaufwand  
30 Minuten

### Der sozioökonomische Hintergrund als Diversitätsaspekt

In diesem Abschnitt wird darauf eingegangen, wie sich die soziale Schicht und der sozioökonomische Hintergrund von Schüler\*innen auf deren Teilhabemöglichkeiten in der Schule auswirken und wie die Zusammenarbeit in der Klasse für alle Kinder gestaltet werden kann.

Auch in modernen Gesellschaften wirkt sich die Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Schicht auf zahlreiche Aspekte des Lebens aus. Sie bestimmt beispielsweise welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen und welchen besonderen Risiken wir ausgesetzt sind. Körperliche Gefahren in der Arbeit sowie ein Mangel an Selbstbestimmung und Autonomie sind nach wie vor Themen, die vor allem die Arbeiter\*innenklasse betreffen. Trotz verbesserter finanzieller Bedingungen und dem Aufbau von Wohlfahrtsstaaten in vielen Ländern gibt es in Bezug auf die Morbidität und Lebenserwartung einen erheblichen Unterschied zwischen der Arbeiter\*innenklasse und anderen sozialen Schichten, die in weiterer Folge als Mittelschicht bezeichnet werden (Fazio et al., 2020). Die Prozesse, die zu diesen Unterschieden führen, ziehen sich durch das gesamte Leben und dauern vom Moment der Geburt bis zum Tod an. Im Folgenden wird beleuchtet, inwiefern die Schule davon betroffen ist und welche Möglichkeiten Schüler\*innen mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen in der Schule haben.

#### Sozioökonomischer Hintergrund in der Klasse

Der sozioökonomische Status (engl. socioeconomic status (SES)) ist ein Maß für die aktuelle soziale und wirtschaftliche Situation einer Person, die ihre soziale Schicht widerspiegelt. Er dient als Konzept, wenn der Fokus auf Chancen liegt, die Schüler\*innen in der Schule haben, da er leicht zu messen und es dadurch möglich ist, unterschiedliche Kinder miteinander zu vergleichen.

Von allen messbaren Einflussfaktoren, die für die Chancen eines Kindes in der Schule bedeutsam sind, stellt der SES eines\*einer Schülers\*Schülerin den wichtigsten dar (Mitchell, 2017). Neben materiellen Bedingungen der Schüler\*innen wie z.B. ein eigenes Zimmer oder einen Computer zu besitzen, stellen auch das Bildungsniveau der Eltern oder die Anzahl der Bücher im Haushalt Elemente des SES dar. Obwohl sich viele Länder zum Ziel gesetzt haben, unterschiedliche Voraussetzungen der Kinder auszugleichen, nehmen die Unterschiede in der Art und Weise, wie sich Schüler\*innen aufgrund verschiedener SES an schulischen Aufgaben beteiligen, im Durchschnitt im Laufe der Schulzeit zu (Carnevale et al., 2019).

Das „Programme for International Assessment“ (PISA) misst den Einfluss des sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Hintergrunds der Schüler\*innen auf die Ergebnisse des PISA-Tests für 15-Jährige (OECD, 2019). Im Allgemeinen ist der Einfluss dieser Faktoren in Ländern mit einem einheitlichen Schulsystem, in dem Kinder mit unterschiedlichen Hintergründen gemeinsam beschult werden, geringer. Ein interessantes Beispiel hierfür ist Schweden. Vor etwas mehr als 20 Jahren wurden dort Privatschulen zugelassen und ein Gutscheinsystem eingeführt. Seitdem haben sich die Leistungsunterschiede zwischen den Schüler\*innen vergrößert und die Bedeutung der Herkunft der Kinder hat zugenommen. Obwohl Schweden auf dem Papier über ein einheitliches Schulsystem verfügt, ähnelt es inzwischen Ländern mit einem stärker segregierenden Schulsystem wie Deutschland und Österreich, wo die Schüler\*innen bereits im Alter von zehn Jahren auf unterschiedliche Schultypen aufgeteilt werden.



In Schweden unterscheidet sich die Abschlussnote in der neunten Jahrgangsstufe (bei 16-Jährigen) um durchschnittlich mehr als 80 Punkte zwischen Schüler\*innen, deren Eltern beide über einen Hochschulabschluss verfügen und Schüler\*innen, deren Eltern höchstens über einen Abschluss der Sekundarstufe II verfügen. Während dieser Unterschied bei den begünstigten Kindern der Durchschnittsnote 2 entspricht, schlägt sich dies bei den benachteiligten Kindern in der Durchschnittsnote 4 wieder.

Die Mechanismen, die den Leistungsunterschieden zwischen Kindern aus verschiedenen sozialen Schichten zugrunde liegen, könnten auf das Verhalten der Eltern zurückgeführt werden. So erkennen viele Eltern aus der Mittelschicht das Entwicklungspotenzial ihrer Kinder und lassen diese an Aktivitäten teilnehmen, die sich förderlich auf deren Entwicklung unterschiedlicher Fähigkeiten, Kompetenzen und Interessen auswirken (Vincent & Ball, 2007). Kinder aus der Arbeiter\*innenklasse gestalten ihre Freizeit hingegen oft selbst und deren Eltern geben eher Anweisungen als mit dem Kind zu verhandeln (Lareau, 2000, 2007).

Weitere Faktoren beziehen sich auf die Sprache und den Zugang zu kulturellen Inhalten, wonach Kinder aus der Mittelschicht besser auf das, was sie in der Schule erwartet, vorbereitet sind. Diese Schüler\*innengruppe ist demnach besser in der Lage, die schulischen Regeln zu verstehen und wird von den Lehrer\*innen oft als wissbegierig wahrgenommen, während Kinder aus der Arbeiter\*innenklasse eher als still (Mädchen) oder direkt (Jungen) empfunden werden. Mehrere Studien belegen, dass Schulen ein ungleiches soziales System reproduzieren und die Vorteile (oder Nachteile) einer Generation an die nächste weitergeben (Reay, 2020; Brantlinger, 2003; Willis, 2017). So konnte Jobér (2012) aufzeigen, dass Lehrkräfte häufig eine Vielzahl an Methoden einsetzen, um Kinder zu unterrichten, die als lernwillig empfunden werden, während Kinder mit niedrigerem sozioökonomischen Hintergrund oft als lernschwach eingeschätzt werden.

Gleichzeitig gibt es zwischen den Schüler\*innen und den Schulen Leistungsunterschiede, die nicht durch den sozialen Hintergrund der Kinder erklärt werden können. So gibt es viele Beispiele von Lehrkräften, die allen Schüler\*innen gleichberechtigt begegnen und das Lernumfeld in der Klasse so gestalten, dass es für mehrere Schüler\*innen geeignet ist. Dementsprechend könnten z.B. die Erwartungen der Lehrkräfte sowie schulische Strukturen und Herausforderungen auf angemessene Weise an die Voraussetzungen unterschiedlicher Schüler\*innen angepasst werden.

#### Mögliche Fragen, die nach dem theoretischen Input gestellt werden können:

- Wie sieht sozioökonomische Diversität in deiner Klasse aus?
- Welche Vorteile siehst du in einer Gruppe von Schüler\*innen mit unterschiedlichen sozioökonomischen Hintergründen? Welche Herausforderungen sind aus deiner Sicht damit verbunden?

#### Übung

Zeitaufwand

ca. 45 Minuten



## Normkritische Analyse: Zeitungs- und Lehrbuchsuche

### Bedeutung und Hintergrund

Diese Übung knüpft an den theoretischen Teil zu Intersektionalität und Diversität an. Die Art und Weise, wie sich Menschen selbst wahrnehmen, hängen davon ab, welche Personen in der Gesellschaft, in den Medien und im schulischen Kontext repräsentiert sind. Wenn wir unser Bewusstsein darüber erweitern, wer dargestellt wird und wie dies geschieht, sind wir in der Lage, mehr Verantwortung für eine diversitätsbewusstere und gerechtere Gesellschaft zu übernehmen.

### Ziele

- Ein Verständnis für Macht, Privilegien und persönliche Vorurteile in der Gesellschaft als auch in der Schule entwickeln und diskutieren
- sich der eigenen Einstellungen, Werte und Vorurteile in Bezug auf Diversität bewusstwerden und reflektieren, wie sich diese auf den Umgang mit Diversität in der Klasse auswirken können
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Lehrkräften und den Trainer\*innen diskutieren

### Material

Ausreichend Zeitungen und Lehrbücher für die Gruppenarbeiten, mehrere Auszüge des Anhang 1, sodass jedes Paar ein Exemplar erhält.

### Struktur der Übung

1. Suche in Paaren, Arbeitsmaterialien: Zeitungen und Lehrbücher
2. Gemeinsame Reflexion:
  - a. Statistik: Welche Diversitätsaspekte wurden gefunden?
  - b. Hierarchien: Was wurde zuerst gefunden? Was war schwer zu finden? Was kam überhaupt nicht vor? Haben sich die Personen in irgendeiner Weise geäußert? Wenn ja, wie?
  - c. Wie zeigt sich Diversität in eurer Schule?



## Ablauf

### 1. Suche in Zeitungen und Lehrbüchern

Erkläre der Gruppe, dass sie in Paaren recherchieren sollen. Die Teilnehmer\*innen sollen Zeitungen und/oder Lehrbücher durchblättern und Personen, die darin abgebildet sind anhand der in Anhang 1 beschriebenen Diversitätsaspekte kategorisieren und notieren. Dabei kann jede Person nach mehreren Aspekten eingeordnet werden, z.B. nach Geschlecht, Alter, Körperbau und sozioökonomischen Hintergrund. Die Ergebnisse werden auf dem Ausdruck (Anhang 1) festgehalten, um sie später der gesamten Gruppe präsentieren zu können. Dabei gibt es keine „richtigen Antworten“, denn während einige Dinge offensichtlich oder in einem Bild abgebildet sind, sind andere Aspekte nicht so einfach zu erkennen und müssen interpretiert werden. Das Ziel der Übung besteht nicht darin, möglichst viele „richtige Antworten“ zu finden, sondern über Normen zu sprechen und darüber nachzudenken, wie diese in den Medien dargestellt werden. Für die Recherche stehen den Teilnehmenden 15-20 Minuten zur Verfügung. Die Übung kann auch gekürzt oder angepasst werden, indem ein Diversitätsaspekt oder auch mehrere weggelassen werden.

### 2a. Reflexion: Statistik

Nachdem die Recherche abgeschlossen wurde, besteht der nächste Schritt darin, auf der Grundlage dessen, was die Gruppen herausgefunden haben, „Statistiken“ zu erstellen. Welche Aspekte von „Geschlecht“ wurden gefunden und in welchem Ausmaß waren diese abgebildet? Welche Aspekte von „Körper“ wurden gefunden und in welchem Ausmaß waren diese abgebildet? Und so weiter. Visualisiere die von den Teilnehmer\*innen erstellten Statistiken und wiederhole diese, damit sie von der gesamten Gruppen gesehen und gehört werden können.

Frage die Teilnehmer\*innen in einem nächsten Schritt nach den Kriterien, auf die sie sich im Rahmen ihrer Recherche bezogen haben. Auf welcher Basis wurde entschieden, ob eine Person aus dem eigenen Land kommt? Wie wurde entschieden, ob es sich um eine Person mit ausländischer Herkunft handelt? Wer wurde als heterosexuell wahrgenommen? Ist es möglich, dass heterosexuelle Menschen auch bisexuell sind, aber eine\*n Partner\*in des jeweils anderen Geschlechts haben? Was bedeutet es, ein Mann zu sein? Und so weiter. Lasse die Teilnehmer\*innen laut über ihre eigenen Ideen und die Schwierigkeiten, die sich durch die Einteilung von Menschen in bestimmte Kategorien ergeben, nachdenken, um einen Raum für verschiedene Ansätze und Lösungen zu schaffen.

### 2b. Reflexion: Hierarchie

Lasse die Teilnehmer\*innen in weiterer Folge über Normen und Hierarchien nachdenken.

Stelle dafür z.B. folgende Fragen:

- Welche Diversitätsaspekte sind zuerst aufgetaucht? Weshalb war das so? Welche Aspekte waren schwer zu finden?
- Welche Diversitätsaspekte konnten nicht gefunden werden? Könnte dies dem Umstand geschuldet sein, dass manche Aspekte schwer zu finden sind, weil sie schlichtweg nicht existieren? Oder könnte es daran liegen, dass bestimmte Menschen nicht „gesehen“ werden sollen, obwohl sie da sind?
- Kamen die Personen in den Artikeln und Unterlagen selbst zu Wort oder wurden sie nur abgebildet?

## Abschließende Überlegungen

Möglicherweise bietet sich eine Zusammenfassung des bereits Besprochenen an:

- Nach welchen Kriterien beurteilen wir Menschen?
- Was sind sichtbare und unsichtbare Kriterien?
- Welche Gruppen von Menschen sind in unserer Gesellschaft am besten positioniert?

### 2c. Reflexion: Deine Schule

Um zu klären, was unter einer „guten“ und „schlechten“ Position verstanden wird, kann darauf hingewiesen werden, dass damit sämtliche Aspekte gemeint sind, die von dem, was wir als „normal“ wahrnehmen über die Möglichkeit, sich in Debatten einzubringen, bis zu Stellungen in hohen Führungspositionen oder politischen Ämtern reichen. Weise die Teilnehmer\*innen in einem nächsten Schritt an, über ihre eigene Schule nachzudenken.

Teile die Gruppe in kleinere Gruppen auf und bitte sie, über die in Anhang 1 beschriebenen Diversitätsaspekte nachzudenken:

- Welche Menschen sind in der Schule präsent?
- Welche Personen kommen in schulischen Materialien vor?
- Wem kommt in der Schule eine hohe Position und wem kommt eine niedrige Position zu?
- Welche unsichtbaren Regeln gibt es?
- Welche Menschen entsprechen der Norm und welche Personen werden „unsichtbar“ gemacht?

### 3. Abschluss

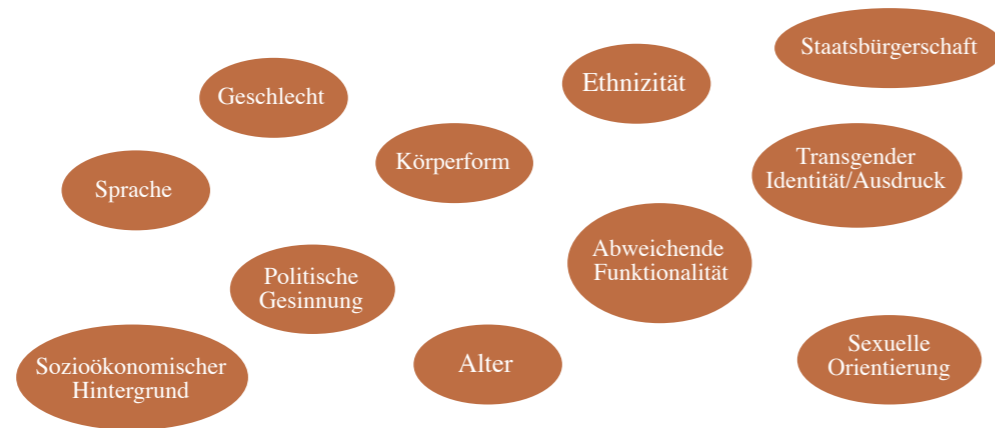
Schließe die Übung, indem du Besprochenes zusammenfasst und gemeinsam mit der Gruppe reflektierst. Du kannst an dieser Stelle z.B. noch einmal darauf hinweisen, dass die Art und Weise, wie sich Menschen selbst wahrnehmen, davon abhängen, welche Personen in der Gesellschaft, in den Medien und im schulischen Kontext repräsentiert sind. Besprich mit der Gruppe, was dies z.B. für Schüler\*innen und Lehrer\*innen bedeuten könnte, die in Lernmaterialien kaum abgebildet sind. Lade die Gruppe dazu ein, darüber nachzudenken.

### Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen

Diese Übung besteht aus mehreren unterschiedlichen Schritten und Diskussionsfragen. Du kannst die Übung z.B. anpassen, indem du für die Recherche und Reflexion jene Diversitätsaspekte auswählst, die in deinem Land von Bedeutung sind. Die Fragen sind als Vorschläge zu verstehen und können so umformuliert werden, dass sie besser zu deiner Zielgruppe passen. Es bietet sich auch an, Schulbücher aus verschiedenen Schulfächern zu verwenden, um Unterschiede zwischen den Menschen, die in einzelnen Schulfächern mehr oder weniger vertreten sind, sichtbar zu machen.

*Anhang 1 (Dieses Material ist auch als pdf-Datei auf der Website verfügbar)*

**Achte bei deiner Suche auf folgende Aspekte**



**Übung oder Theorie**

Zeitaufwand  
60 - 90 Minuten



**Wiederholungen**

**Ablauf**

In dieser Sequenz steht die Wiederholung bereits absolvierter Übungen und besprochener theoretischer Inhalte im Vordergrund, um sich zu erinnern und Dinge noch einmal Revue passieren zu lassen.

**Gruppenarbeit**

Gruppen zu 4 Personen - 15 Minuten

Welche Übungen und theoretischen Inhalte sind dir in Erinnerung geblieben? Was möchtest du wiederholen?

**Offener Raum**

Raum für Wünsche der Teilnehmer\*innen.

**Reflexionen und/oder Leitlinien für Trainer\*innen**

Wenn seitens der Teilnehmenden keine Wünsche bestehen, kann eine der folgenden Übungen wiederholt werden:

**60:40 Übungen:**

- Folge der Hand
- Gehen und sehen
- Aus dem Gleichgewicht geraten
- Ja, und...erzählt gemeinsam eine Geschichte

**Umdenkübungen**

- Espresso (Seite 50)
- Sprünge vom Stuhl (Seite 82)

**Dialogübungen**

- Empathisches Zuhören 1 oder 2

Du kannst auch jede andere Übung wählen, die du wiederholen möchtest. Vielleicht kannst du an dieser Stelle auch Übungen machen, die du zuvor auslassen oder kurzhalten musstest. Es ist auch möglich, theoretische Inhalte zu wiederholen.

## Reflexion

Zeitaufwand  
60 - 90 Minuten



## Was habe ich gelernt?

### Ablauf

#### Anleitung

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und nimm wahr, dass du hier bist, indem du auf deine Sinne achtest. Was kannst du sehen? Schau dich im Raum um und nimm wahr, wie dieser aus deiner Perspektive aussieht.

Du bist nicht alleine hier, sondern mit einer Gruppe, mit der du schon seit längerer Zeit zusammen bist.

Was kannst du hören? Achte auf die Geräusche, die dich innerhalb und außerhalb des Raums umgeben. Ohne etwas zu verändern, kannst du einfach nur wahrnehmen, wie die Dinge gerade sind.

Du kannst deine Augen schließen oder deinen Blick auf den Boden richten und dich entspannen.

Was spürst du in deinem Körper, während du hier sitzt? Deine Füße berühren den Boden und dein Gesäß berührt den Stuhl, auf dem du sitzt.

Du kannst deine Aufmerksamkeit nun auf den unteren Teil deines Körpers richten. Auf deine Füße und deren Kontakt mit dem Boden. Auf deine Schienbeine und Waden, deine Knie, deine Oberschenkel und auf dein Becken und dessen Kontakt mit dem Stuhl.

Wenn du so weit bist, kannst du deine Aufmerksamkeit auf den oberen Teil deines Körpers richten. Auf deine Wirbelsäule, die dich aufrecht hält, deine Arme, deine Schultern und deinen Kopf.

In einem nächsten Schritt kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenken. Folge dem Rhythmus deiner Atmung – atme ein und atme aus.

Wir werden nun über dieses Training, das HAND:ET Programm und die Entwicklung von sozial-emotionalen und diversitätsbezogenen Kompetenzen (SEDA) reflektieren.

Wir haben letztes Jahr gemeinsam mit dem Training begonnen und uns seither sechs Mal vor Ort und fünf Mal online getroffen. Du hast in dieser Zeit von verschiedenen Theorien zu folgenden Themen gehört

- Soziale und emotionale Kompetenzen
- Diversitätsbewusstsein
- Achtsamkeit
- Beziehungskompetenz
- Stress

Du hast aktiv an vielen Übungen teilgenommen, um die Theorie zu verinnerlichen und persönliche Erfahrungen mit dem Thema zu sammeln. Du hast an diesem Training, in dem es um die Entwicklung und Förderung der SEDA-Kompetenzen ging, teilgenommen, um für dein persönliches und berufliches Leben als Lehrer\*in gestärkt zu werden.

Erinnere dich daran und reflektiere für dich selbst...

Was waren deine Erwartungen? Was hast du gelernt? Was war schwierig? Was war einfach? Wie hast du Herausforderungen gemeistert? Was nimmst du aus dem Training für dich mit – persönlich und beruflich?

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder auf deinen Atem. Nimm dir einen Moment Zeit, um in Stille zu sitzen und deinen Atem zu beobachten.

Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du ein paar tiefe Atemzüge nehmen, deine Augen öffnen und dich strecken.

### Reflexion in Zweiergruppen

Finde eine\*n Partner\*in. Jede Person hat fünf Minuten Zeit, um über das Training zu reflektieren und seine\*ihre Gedanken und Eindrücke dazu mitzuteilen. Die andere Person hört einfach nur zu. Der\*die Trainer\*in achtet auf die Zeit und gibt Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden sollen.

### Reflexion in 4er Gruppen

Bildet 4er-Gruppen mit Personen, mit denen ihr noch nicht gesprochen habt und wiederholt den Ablauf. Jede Person hat drei bis vier Minuten Zeit, um zu reflektieren und zu erzählen, während die anderen einfach nur zuhören.

### Reflexion in der Großgruppe

Jede\*r bekommt die Möglichkeit, seine\*ihre Gedanken und Erfahrungen zum Training mitzuteilen.

## Zusatzmaterial

Im Folgenden werden zusätzliche Übungen vorgeschlagen, die nach Bedarf eingesetzt werden können. Es wird auch empfohlen, zusätzliche Übungen, die im Rahmen des vorherigen Hand-in-Hand-Programms entwickelt wurden, zu verwenden:

<https://2017-20.handinhand.si/?lang=de>

### Extra 1:

Zeitaufwand  
20 Minuten

## Unterschiedliche Geschwindigkeiten

### Bedeutung und Hintergrund

Bei dieser Übung geht es darum, dass sich die Teilnehmer\*innen ihr eigenes Tempo bewusst machen.

### Ziele

Das Bewusstsein für das eigene Tempo im Alltag schärfen und dadurch das Verständnis für die Interaktion mit anderen verbessern.

**Ablauf**

Bei dieser Übung versuchen die Teilnehmer\*innen, sich in verschiedenen Geschwindigkeiten zu bewegen und reflektieren ihre Erfahrungen anschließend. Bitte die Teilnehmenden zunächst, sich im Raum zu bewegen. Der\*die Trainer\*in ruft in beliebiger Reihenfolge die Zahlen 1 bis 5 auf. Die Teilnehmer\*innen reagieren darauf, indem sie ihre Geschwindigkeit an die entsprechende Zahl anpassen:

1. Gehe so langsam, wie du kannst.
2. Spaziere herum und nimm dir dabei viel Zeit.
3. Bewege dich in deinem üblichen Tempo.
4. Beeile dich, ohne zu rennen.
5. Bewege dich so schnell wie möglich durch den Raum, ohne dabei zu rennen oder mit einer anderen Person zusammenzustoßen

In einem nächsten Schritt reflektieren die Teilnehmer\*innen in Gruppen von 4-5 Personen. Folgende Fragen können für die Reflexion herangezogen werden:

- Wie sieht dein übliches Tempo aus?
- Möchtest du dieses gerne ändern?
- Welche Geschwindigkeit hast du am herausforderndsten empfunden?
- Was geschah mit deiner Atmung, deiner Herzfrequenz und deiner Aufmerksamkeit als du dich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten bewegt hast?

**Extra 2:**

Zeitaufwand  
30 Minuten

**Inklusion und Exklusion in der Klasse****Bedeutung und Hintergrund**

Bei dieser Übung geht es darum, darüber nachzudenken und sich dazu auszutauschen, wie Übungen und Situationen in der Schule für alle Schüler\*innen so inklusiv wie möglich gestaltet werden können.

**Ziele**

Das Ziel der Übung besteht darin, Ausgrenzungsmechanismen aufzuzeigen und zu veranschaulichen, wie diese stattfinden, auch wenn wir nicht die Absicht verfolgen, jemanden auszugrenzen. Die Übung soll auch Möglichkeiten aufzeigen, um mehr Offenheit in der Schule zu schaffen und neue Wege in der Gestaltung schulischer Aktivitäten zu finden.

**Ablauf**

Diese Übung wird in Kleingruppen durchgeführt. Als Ausgangspunkt wird von der Gruppe eine Unterrichtssituation oder eine schulische Routine gewählt. Im Anschluss wird die gewählte Situation oder Routine von der Gruppe für jeweils ca. 10 Minuten aus zwei unterschiedlichen Blickwinkeln (Inklusion/Exklusion) betrachtet. Die Übung endet mit einer gemeinsamen Besprechung im Plenum.

1. Lege den Fokus auf Exklusion: Notiere alles, was dir einfällt, um die Unterrichtssituation oder -routine so zu gestalten, dass sich möglichst viele Schüler\*innen ausgeschlossen und unwillkommen fühlen. Besprich deine Überlegungen mit der Gruppe.
2. Lege den Fokus auf Inklusion: Notiere nun alles, was dir einfällt, um die Unterrichtssituation oder -routine so inklusiv wie möglich zu gestalten? Besprich deine Überlegungen mit der Gruppe.
3. Führe die Gruppen wieder zusammen und lade die Teilnehmer\*innen dazu ein, in den Gruppen besprochene Überlegungen mit den anderen zu teilen

# Literaturverzeichnis

[ A quote by Mark Twain ]. (o.D.). <https://www.goodreads.com/quotes/201777-i-ve-had-a-lot-of-worries-in-my-life-most>

Acker, J. (1992). Gendering Organizational Theory. In A. J. Mills & P. Tancred (Hrsg.), *Gendering Organizational analysis* (S. 248-260). Sage.

Bertelsen, J. (2010). *Et essay om indre frihed*. Rosinante.

Bešić, E., Paleczek, L., & Gasteiger-Klicpera, B. (2020). Don't forget about us: attitudes towards the inclusion of refugee children with(out) disabilities. *International Journal of Inclusive Education*, 24(2), 202–217. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1455113>

Blell, G., and Doff, S. (2014). It takes more than two for this tango: Moving beyond the self/other-Binary in teaching about culture in the global EFL-classroom. *Zeitschrift für Interkulturellen Fremdsprachenunterricht*, 19(1), 77–96.

Bohman, A., & Miklikowska, M. (2020). Does classroom diversity improve intergroup relations? Short- and long-term effects of classroom diversity for cross-ethnic friendships and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(8), 1372-1390. <https://doi.org/10.1177/1368430220941592>

Bonde, E. H., Fjorback, L. O., Frydenberg, M., & Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial. *European Journal of Public Health*, 32(2), 246-253. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab223>

Brantlinger, E. A. (2003). *Dividing Classes: How the Middle Class Negotiates and Rationalizes School Advantage*. Routledge.

Britton, W. B., Bootzin, R. R., Cousins, J. C., Hasler, B. P., Peck, T., & Shapiro, S. L. (2010). The contribution of mindfulness practice to a multicomponent behavioral sleep intervention following substance abuse treatment in adolescents: A treatment-development study. *Substance Abuse*, 31(2), 86–97. <https://doi.org/10.1080/08897071003641297>

Butler, J. (1990). *Gender trouble. Feminism and the Subversion of identity*. Routledge.

Carlsson, M., Fumarco, L., & Rooth, D.-O. (2018). Ethnic discrimination in hiring, labor market tightness and the business cycle - evidence from field experiments. *Applied Economics*, 50(24), 2652-2663. <https://doi.org/10.1080/00036846.2017.1406653>

Carnevale, A. P., Fasules, M. L., Quinn, M. C., & Campbell, K. P. (2019). Born to win, schooled to lose. *Why equally talented students don't get equal chances to be all they can*. Georgetown University Center on Education and the Workforce.

Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: a meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113–143. <https://doi.org/10.3102/003465430298563>

Council of the EU. (2017). *Council Conclusions on school development and excellent teaching (2017/C 421/03)*. Notices from European Union institutions, bodies, offices and agencies. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017XG1208(01)&from=EN)

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167

Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>

Christensen, I. (2018). *The Condition of Secrecy: Selected essays* (S. Nied, Trans.). New Directions.

Davies, B. (2003). *Hur flickor och pojkar gör kön*. Liber.

Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266. <https://doi.org/10.1177/1028315306287002>

de los Reyes, P., Molina, I., & Mulinari, D. (Hrsg.).(2005). *Maktens olika förklänader: Kön, klass & etnicitet i det postkoloniala Sverige*. Atlas.

Dolk, K. (2011). Olikhet, aktivism och kritiskt tänkande i förskolan: Nedslag i Australien och Sverige. In H. L. Taguchi, L. Bodén & K. Ohrlander (Hrsg.), *En rosa pedagogik - Jämställdhetspedagogiska utmaningar*. Liber.

Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311-312. <https://doi.org/10.1038/427311a>

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(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Hrsg.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press.

Ende, M. (2009). *Momo* (M. J. Brownjohn Trans.). Penguin UK.

Eidevald, C. (2011). Du kan inte ha alla kuddarna själv. Vardagsrutinernas könskonstituera(n)de kraft. In H. Lenz Taguchi, L. Bodén & K. Ohrlander (Hrsg.), *En rosa pedagogik - Jämställdhetspedagogiska utmaningar* (78-89). Liber.

Elvin-Nowak, Y., & Thomsson, H. (2003). *Att göra kön*. Albert Bonnier Förlag.

European Commission/EACEA/Eurydice (2016). *Promoting citizenship and the common values of freedom, tolerance and non-discrimination through education: overview of education policy developments in Europe following the Paris declaration of 17 March 2015*. Publications Office of the European Union.

Fazio, M., Launius, C., & Strangleman, T. (2020). *Routledge International Handbook of Working-Class Studies*. Routledge.

Geerlings, L., Thompson, C., Bouma, R., & Hawkins, R. (2017). Cultural Competence in Clinical Psychology Training: A Qualitative Investigation of Student and Academic Experiences. *Australian Psychologist*, 53(2), 161-170. <https://doi.org/10.1111/ap.12291>

- Gruber, S. (2007). *Skolan gör Skillnad :Etnicitet och institutionell praktik*. [Dissertation]. Universität Linköpings. <https://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:23466/FULLTEXT01.pdf>
- Gustafsson, L. (2016). *Relationsrevolutionen: om mötet mellan barn och vuxna*. Nordsteds.
- Hildebrandt, S., & Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership – leadership from the Heart*. Copenhagen Press.
- Hirdman, Y. (2003). *Genus: om det stabilas föränderliga former* (2. rev. uppl.). Liber.
- Hällgren, C., Weiner, G., & Granstedt, L. (2006). Överallt och ingenstans : Mångkulturella och antirasistiska frågor i svensk skola. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-19974>
- Jensen, H., Goetzsche, K., Andersen Reol, L., Lund Nielsen, B., Denk, A., Kozina, A., Vršnik Perše, T., Marušić, I., Jugović, I., Rasmusson, M., & Oskarsson, M. (2020). *Hand in Hand: School Staff Training – Teachers*. handinhand. [https://2017-20.handinhand.si/wp-content/uploads/2020/01/Manual\\_school\\_staff\\_teachers.pdf](https://2017-20.handinhand.si/wp-content/uploads/2020/01/Manual_school_staff_teachers.pdf)
- Jober, A., (2012). *Social Class in Science Class*. [Unpublizerte Dissertation]. Universität Malmö.
- Johansson, S., & Molina, I., (2005). Kon och ras i rumsliga identitetskonstruktioner. In P. de Los Peyes, I. Molina & D. Mulinari (Hrsg.), *Maktens (o)lika forkladnader - Kon, klass och etnicitet i det postkoloniala Sverige* (S. 263-284). Atlas.
- Juul, J., & Jensen H. (2002). *Pedagogisk relationskompetence – fra lydighed til ansvarlighed*. Apostrof.
- Juul, J., Hoeg, P., Jensen, H., Bertelsen, P., Stubberup, M., & Hildebrandt, S. (2016). *Empathy: It's what holds the world together*. Morawa Lesezirkel GmbH.
- Juul, J. (2011). *Your Competent Child*. Balboa Press.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation is Not What You Think*. Hachette Books.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Klinge, L. (2018). *Relationskompetence*. Aarhus Universitetsforlag.
- Klinge, L. (2017). *Larverens relationskompetence - kendetegn, betingelser og perspektiver*. Dafolo.
- Kozina, A. (Hrsg.). (2020). *Social, emotional and intercultural competencies for inclusive school environments across Europe – relationships matter*. Verlag Dr. Kovač.
- Kugelberg, J., Westerlund, U., & Nielsen, M. (2009). *Break the norm!: methods for studying norms in general and the heteronorm in particular*. Living history forum and RFSL Ungdom.
- Lareau, A. (2000). *Home advantage: social class and parental intervention in elementary education*. Rowman & Littlefield.
- Lareau, A. (2007). Watching, waiting, and deciding when to intervene: race, class, and the transmission of advantage. In L. Weis (Hrsg.), *The way class works: Readings on school, family, and the economy* (S. 117-133). Routledge.
- Logstrup, K. E. (1997). *The Ethical Demand*. University of Notre Dame Press.
- Madsen, S. A. (1988). *Slægten Leveran*. Hovedland.
- Maguire, E. A., Woollett, K., & Spiers, H. S. (2006). London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus* 16(12), 1091-1101. <https://doi.org/10.1002/hipo.20233>
- Mattsson, C. (2019). Empatisk nyfikenhet – att bem ta intolerans, hat och extremism i klassrummet. In C. Lenz, S. Molderheim & C. Gambert (Hrsg.), *Dembra: faglige perspektiver på demokrati og forebygging av gruppefiendtlighet i skolen nr 2* (S.24-33). HL-senteret.
- Mehan, H. & Wood, H. (1975). *The Reality of Ethnomethodology*. *Theory and Society*, 2, 509-530. <https://doi.org/10.1007/BF00212750>
- Messiou, K., Bui, L. T., Ainscow, M., Gasteiger-Klicpera, B., Bešić, E., Paleczek, L., Hedegaard-Sørensen, L., Ulvseth, H., Vitorino, T., Santos, J., Simon, C., Sandoval, M., & Echeita, G. (2022). Student diversity and student voice conceptualisations in five European countries: implications for including all students in schools. *European Educational Research Journal*, 21(2), 355-376. <https://doi.org/10.1177/1474904120953241>
- Miklikowska, M. (2018). Empathy trumps prejudice: the longitudinal relation between empathy and anti-immigrant attitudes in adolescence. *Developmental psychology*, 54(4), 703–717. <https://doi.org/10.1037/dev0000474>
- Mitchell, D. (2017). *Diversity in Education – Effective ways to reach all learners*. Routledge.
- Nelson, P. (1994). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Atria Books/Beyond Words.
- Nielsen, B. L., Laursen, H. D., Reol, L. A., Jensen, H., Kozina, A., Vidmar, M., Rasmusson, M., Marušić, I., Denk, A., Roczen, N., Jurko, S., & Ojsteršek, A. (2019). Social, emotional and intercultural competencies: a literature review with a particular focus on the school staff. *European Journal of Teacher Education* 42(3), 410-428. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1604670>
- Nordenbo, S. E., Larsen, M. S., Tiftikçi, N., Wendt, R. E., & Østergaard, S. (2008). *Teacher competences and pupil achievement in pre-school and school. A systematic review carried out for The Ministry of Education and Research, Oslo*. Danish Clearinghouse for Educational Research.
- OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume I): What students know and can do*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>
- Pease, B. (2010). *Undoing Privilege: unearned advantage in a divided world*. Zed Books.
- Phillips, K. W. (2014). How Diversity Works. *Scientific American*, 311(4), 42–47. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1014-42>
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W W Norton & Co.
- Reay, D. (2020). Being working class in the English classroom. In M. Fazio, C. Launius & T. Strangleman (Hrsg.), *Routledge international handbook of working-class studies*. Rutledge.

Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A., & Caramelli, P. (2010). Musical training, neuroplasticity and cognition. *Dementia & Neuropsychologia*, 4(4), 277–286. <https://doi.org/10.1590/S1980-57642010DN40400005>

Rosenjack Burchum, J. L. (2002). Cultural competence: An evolutionary perspective. *Nursing Forum*, 37(4), 5–15. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2002.tb01287.x>

Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity Bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320. <https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504>

Rumi, J. (2004). *Selected Poems* (C. Barks, Übers.). Penguin Books.

Schacht, S. (2003). Teaching About Being an Oppressor. In M. Kimmel & A. Ferber (Hrsg.), *Privilege: a reader* (161–173). Westview Press.

Schibbye, A. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Universitetsforlaget.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Serdiouk, M., Wilson, T., Gest, S., & Berry, D. (2019). The role of teacher emotional support in children's cross-ethnic friendship preferences. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 60, 35–46. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.10.003>

Smith, A. D. (2009). *Ethno-symbolism and nationalism: a cultural approach*. Routledge.

Stern, D. (2000). *The interpersonal world of the infant - a view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books.

Stier, J. (2003). Internationalisation, ethnic diversity and the acquisition of intercultural competencies. *Intercultural Education*, 14(1), 77–91. <https://doi.org/10.1080/1467598032000044674>

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv*. Nordstedts.

Tang, Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. Palgrave Pivot.

UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity idF vom 02.11.2001. Abgerufen am 21.10.2023, von <https://en.unesco.org/about-us/legal-affairs/unesco-universal-declaration-cultural-diversity>

UNESCO (2012). *Shaping the Education of Tomorrow: 2012 full length report on the UN decade of education for sustainable development*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

UNESCO (2021). *Cutting edge, the infinite reservoir: cultural diversity for shaping the future we want*. UNESO. <https://en.unesco.org/news/cutting-edge-infinite-reservoir-cultural-diversity-shaping-future-we-want>

Vilain, V. (2022). *Bæredygtig pædagogik på et fællesskabende didaktisk grundlag*. Samfunds litteratur.

Vincent, C., & Ball, S. J. (2007). “Making up” the middle-class child: Families, activities and class dispositions. *Sociology*, 41(6), 1061–1077. <https://doi.org/10.1177/0038038507082315>

Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P., & Lindhag, S. (2001). *Det ordnar sig – Teorier om organisation och kön*. Studentlitteratur.

Wickström, J. (2011). *Mångfaldsmedveten pedagogik för universitetslärare* (Report Nr. 10). Uppsala Universitet. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:413914/FULLTEXT01.pdf>

Willis, P. (2017). *Learning to labor: How working-class kids get working-class jobs*. Columbia University Press.

Ågård, D. (2015). *Motivation*. Frydenlund

## Weiterführende Literatur

de los Reyes, P. (2011). En (o)jämlig jämställdhet? Intersektionella perspektiv på ojämlikhetskapande inom universitetsvärlden. In P. de los Reyes (Hrsg.), *Vad händer med jämställdheten: nedslag i jämställdhetens synfält* (129–148). Uppsala universitet.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Nielsen, B. L. (2020). Chapter 11: Evaluation regarding implementation of the HAND in HAND programme. In S. Vieluf, M. Rozman, & N. Roczen (Hrsg.), *The HAND in HAND Programme Evaluation Report* (268–283). DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation.





With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union