



HAND in HAND: Empowering teachers



Ein Schulungsprogramm zur Entwicklung von sozial-emotionalen Kompetenzen und Diversitätsbewusstsein bei Schulleiter*innen

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



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



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Institut za društvena istraživanja u Zagrebu
Institute for Social Research in Zagreb



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Bildungsdirektion
Steiermark



Inhalt



Vorgeschlagener Zeitplan für die Implementierung des HAND:ET Programms 7

Richtlinien für Trainer*innen 8

 Das Hand in Hand Programm 8

 Versionen 9

Ziele des HAND:ET Programms 10

Verwendung des Handbuches 11

 Vermittlung der Theorie 11

 Bedeutung und Hintergrund der Übungen 11

 Text des Tages 11

Das Verhältnis zwischen Anpassung und Genauigkeit 12

Erwartungen an die Lehrkräfte/Schulleiter*innen 13

Anforderungen an die Trainer*inn 14

Empathischer Dialog 15

 Empathisches Zuhören 15

Lehren ≠ Therapie 16

Anleitung einer Achtsamkeitsübung 17

 Möglichkeiten 17

 Mit Unwohlsein umgehen 17

 Nutze deine eigenen Empfindungen und Impulse für deine Anleitung 18

 Mit Unterbrechungen umgehen 18

 Sprache 18

Richtlinien zur Durchführung von Übungen zum Thema Diversität 19

Tag 1 21

Text des Tages 21

Ablauf der Einheit 22

Vorstellung der Trainer*innen und des Programms 23

Übung. Im Hier und Jetzt ankommen 26

Vorstellung der Schulleiter*innen 29

Theorie. Beziehungskompetenz 31

Theorie. Die fünf Dimensionen nach CASEL 35

 Bewusstsein über sich selbst 36

 Selbstmanagement 37

 Selbstwertgefühl vs. Selbstbewusstsein 38

 Persönliche Sprache 39

 Soziale Kompetenz 40

 Diversitätsbewusstsein 40

 Beziehungskompetenz 40

 Verantwortungsvolle Entscheidungen treffen 41

Übung. Empathisches Zuhören 42

Übung. Espresso 45

Theorie. Diversitätsbewusstsein – eine Einführung 46

 Intersektionalität 47

 Normen und Privilegien 48

Übung. Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht) 49

Übung. Bodyscan 51



Online Meeting 1 57

Ablauf der Einheit 57

Übung. Achtsame Bewegung 57

Übung. Bodyscan 63

Selbstreflexion. Journaling 63

Teilen: Check-in 63

Übung. Empathisches Zuhören 1 64

Reflexion der Schulleiter*innen 65



Tag 2 67

Text der Einheit 67

Ablauf des Tages 68

Übung. Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung 69

Theorie. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit 72

 Die Gedanken wandern in die Vergangenheit und in die Zukunft 72

 Die Bedeutsamkeit, im Moment präsent zu sein 74

 Training. Fokussierte Aufmerksamkeit 74

 Beziehungen 74

 Lernen 75

Film über Empathische Neugier 76

Theorie. Anderen mit Empathischer Neugier begegnen 76

Übung. Empathisches Zuhören 2 78

Übung. Diversität in der Schule für Schulleiter*innen 80

Übung. Sprünge vom Stuhl 81

Übung. Eine stressige Situation 83

Theorie. Was ist Stress? 87

 Das autonome Nervensystem 87

 Akuter Stress 87

 Wie das Gehirn in einer stressigen Situation funktioniert 88

 Wenn Stress zum Problem wird 89

 Hippocampus 89

 Amygdala 90

 Die Macht der Gedanken 90

 Die Geschichte der zwei Pfeile 91

 Achtsamkeit und Stress 91

Gruppenarbeit. Über Stress sprechen 92

Theorie. Das Pentagon – eine Landkarte des menschlichen Wesens 93

 Das 60:40-Konzept 95

Übung. Folge der Hand 96

Übung. Ja, und... erzählt gemeinsam eine Geschichte 98

Reflexion. Was habe ich gelernt? 100

Literaturverzeichnis 103

Vorgeschlagener Zeitplan für die Implementierung des HAND:ET Programms

	HAND in HAND: ET System	
Zeitplan: 2022/2023	Lehrkräfte	Schulleitung
August/ September	2 Tage vor Ort	1 Tag vor Ort
Oktober	Online-Sitzung (2 h)	
November	Online-Sitzung (2 h)	
Dezember	1 Tag vor Ort	
Januar	Online-Sitzung (2 h)	Online-Sitzung (2 h)
Februar	Online-Sitzung (2 h)	
März	1 Tag vor Ort	1 Tag vor Ort
April	Online-Sitzung (2 h)	
Mai	2 Tage vor Ort	
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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen, 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 Lehrkräfte/Schulleiter*innen wird in den Mittelpunkt gestellt, indem deutlich gemacht wird, wie die Förderung von SEDA-Kompetenzen zugleich die Selbstfürsorge der Lehrkräfte/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen 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 (2013), Deardoff (2006) und Stier (2003).

Das aktuelle Projekt zielt darauf ab, die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Diversitätsbewusstsein bei Lehrer*innen/Schulleiter*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 Vorgängerprojekts 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/.

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/Schulleiter*innen 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 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,
- 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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen und den Trainer*innen diskutieren.

Verwendung des Handbuches

Dieses Programm wurde für Trainer*innen erstellt, um Lehrer*innen/Schulleiter*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/Schulleiter*innen vermittelt werden können.

Vermittlung der Theorie

Die Theorieabschnitte sollen das Wissen und Verständnis der Trainer*innen erweitern und beinhalten zahlreiche Hintergrundinformationen, 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 deines Landes 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 der zwei 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*innen- bzw. Schulleiter*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 zwei 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/Schulleiter*innen

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. Lehrpersonen 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 Lehrpersonen 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 beständigster Prädiktor für das berufliche Engagement der Lehrpersonen. 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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen direkt in den Unterricht integriert zu werden.

Da die Lehrer*innen/Schulleiter*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/Schulleiter*innen beeinflusst werden.

Wir hoffen, dass dieses Programm den Lehrkräften/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen in die Gruppe einbringen, neugierig, offen und wertschätzend gegenüberstehst. Die Lehrkräfte/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen begegnen, die sich während einer Achtsamkeitsübung unwohl, unruhig, gelangweilt oder überwältigt fühlen. Du kannst die Lehrer*innen/Schulleiter*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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen 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 Lehrperson 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/Schulleiter*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/Schulleiter*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 usw..

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*jeder 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*ihr 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

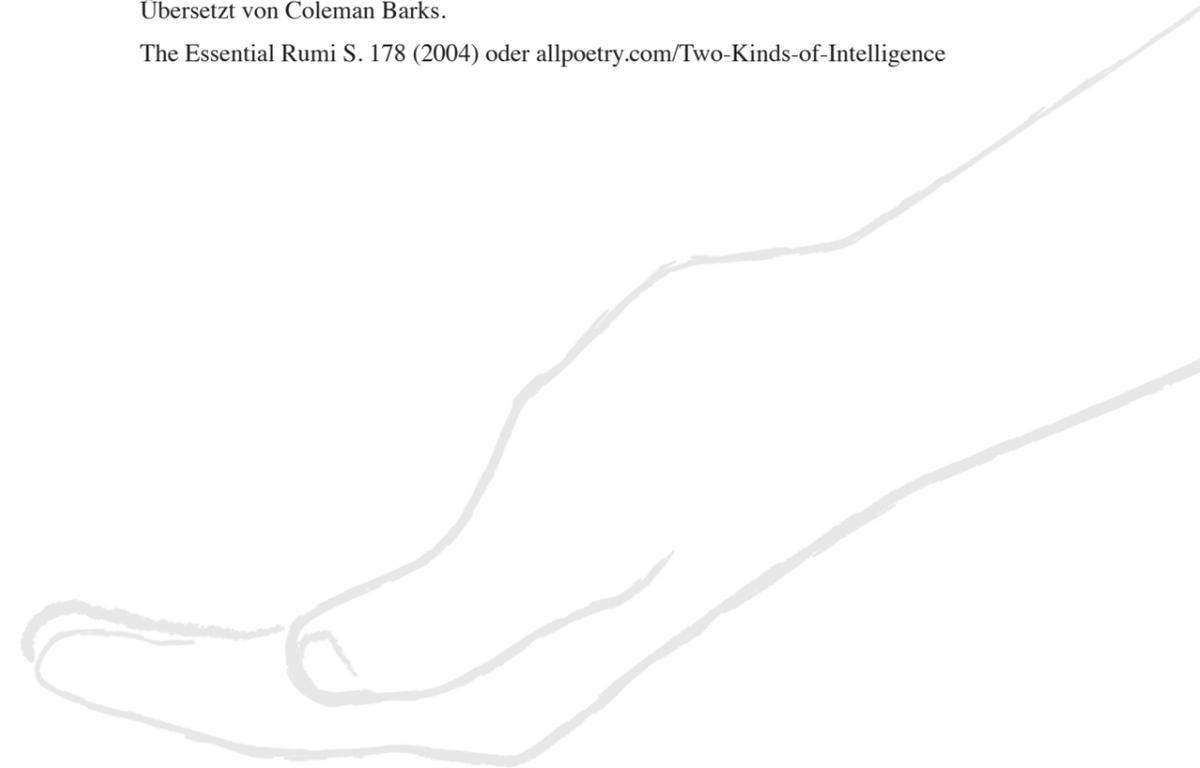
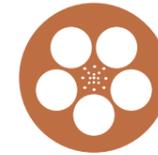
Text des Tages

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





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 Schulleiter*innen
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
60 min	Übung. Die gesellschaftliche Leiter (Wer hat Macht)
15-30 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.

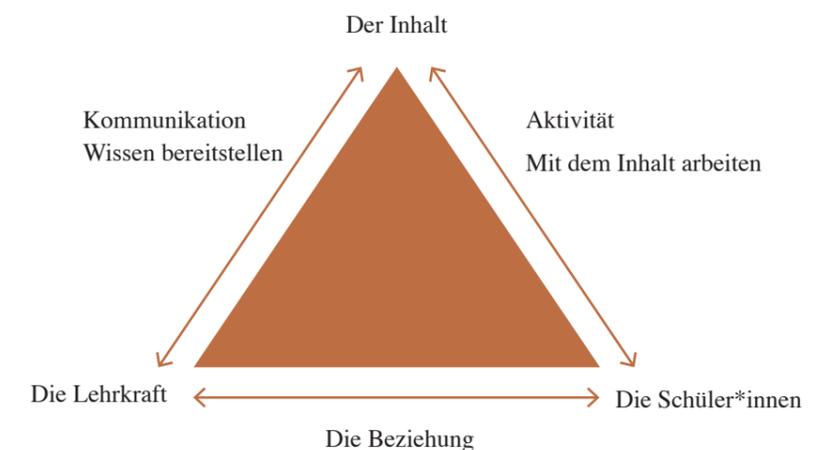
Beispielsituation

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...

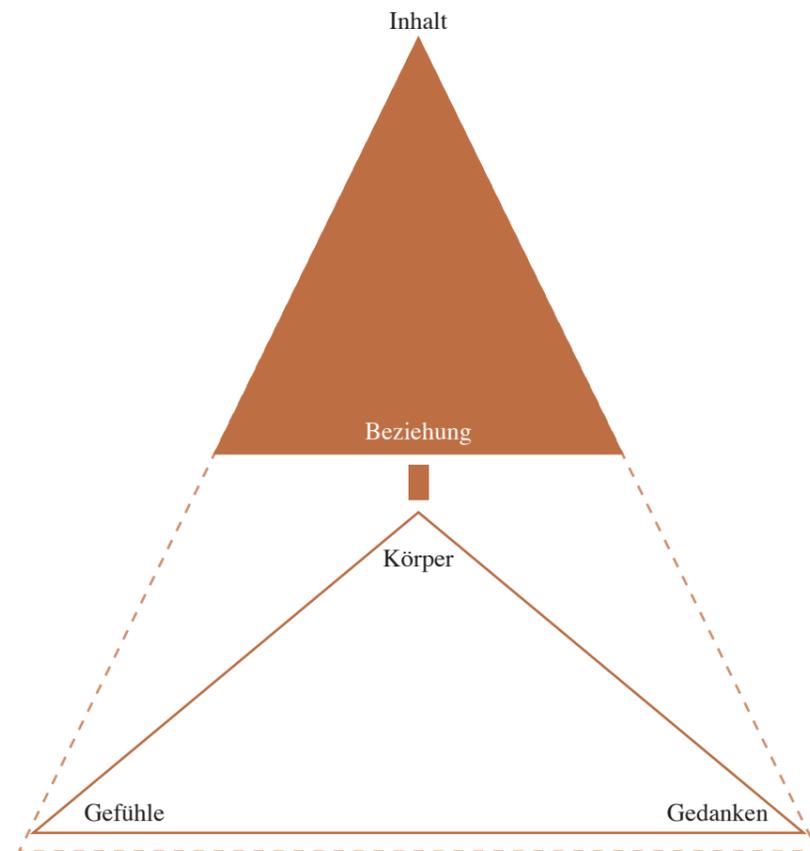
Was hätte man tun können? Die erste Antwort der Lehrerin war, dass sie sich besser vorbereiten sollen hätte. Die Folgefrage auf diese Antwort lautet: Was genau vorbereiten? Die Lehrerin hatte den Inhalt sehr gut vorbereitet und auch die Art und Weise, wie sie diesen der Klasse präsentieren und damit 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/Schulleiter*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/Schulleiter*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/Schulleiter*innen 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/Schulleiter*innen 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 – ca. 30 Minuten



Vorstellung der Schulleiter*innen

Die Vorstellung der Schulleiter*innen 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 sich 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.



Theorie

*Zeitaufwand 60 Minuten
(Beziehungskompetenzen
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/Schulleiter*innen 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 hinzuarbeiten, 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 Affektabstimmung, um eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Eltern und Kleinkind zu beschreiben. Affektabstimmung 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. Es 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.

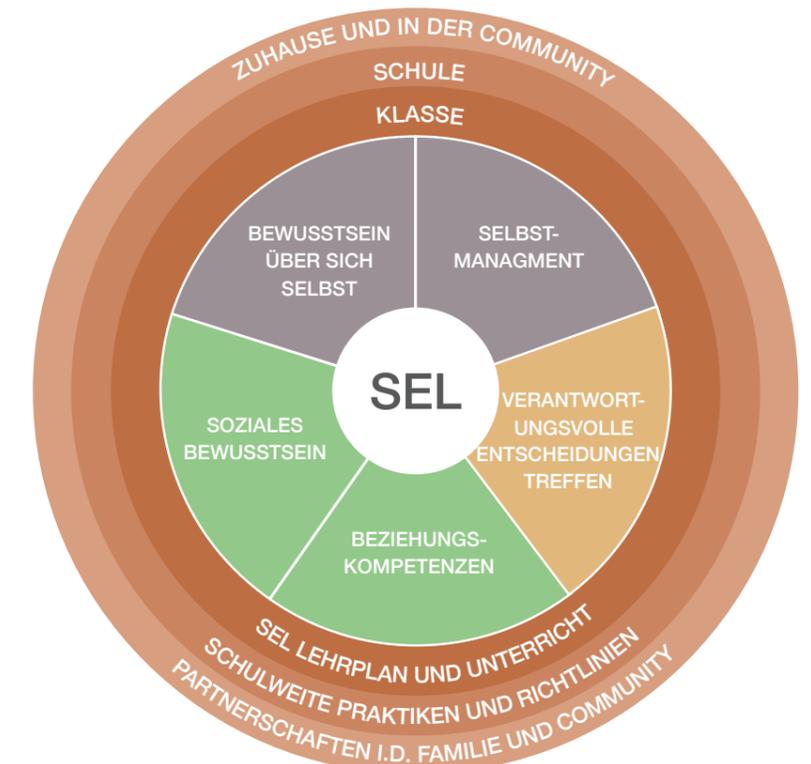


Theorie

Die fünf Dimensionen nach CASEL

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, www.casel.org) 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 vereint 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,
- empathische Neugier entwickeln, indem man sich in empathischem Zuhören übt,
- Best Practice-Beispiele austauschen und Herausforderungen mit anderen Schulleiter*innen 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/Schulleiter*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.



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.



Theorie

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. Die Europäische Kommission (2017) weist darauf hin, dass Lehrkräfte darauf vorbereitet werden müssen, mit der Diversität in ihren Klassen umzugehen. Laut der Pariser Erklärung (Council of the EU, 2015) 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/Schulleiter*innen durch ein gesteigertes Diversitätsbewusstsein bewusster entscheiden können, wie sie der Diversität in ihrer Klasse/Schule begegnen können. Daher sollten die Konzepte und Ideen, die diesem Programm zugrunde liegen, Lehrkräften/Schulleiter*innen 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, 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
60 Minuten



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/Schulleiter*innen 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) 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 Schulleiter*innen 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/) verfügbar.

Übung

Zeitaufwand

15 - 30 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.



Online Meeting 1

Ablauf der Einheit

Denke daran, während des Meetings 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 Schulleiter*innen

Übung

Zeitaufwand

15 Minuten

Achtsame Bewegung

Virtueller Raum

Alle zusammen

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, bewusstzuwerden.

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 bewusstzuwerden.

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 Steißbeinspitze 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

Bodyscan wie an Tag 1 beschrieben (Seite 51).

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

Alle zusammen

Ablauf

Siehe Übung „Empathisches Zuhören“ wie an Tag 1 (Seite 42) 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 Regeln 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 Schulleiter*innen

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?

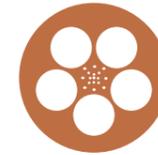
Inwiefern hat sich die Teilnahme an diesem Programm bisher auf deine berufliche Rolle als Schulleiter*in ausgewirkt?

Inwiefern könnten Lehrkräfte an deiner Schule von diesem Programm profitieren?

Wie könntest du die bisher besprochenen Übungen in den Klassen deiner Schule einsetzen?

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





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
30 min	Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung
30 min	Theorie. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
10 min	Film über empathische Neugier (kann bei den nationalen Teams angefragt werden)
30 min	Theorie. Anderen mit Empathischer Neugier begegnen
30 min	Übung. Empathisches Zuhören 2
30 min	Übung. Diversität in der Schule für Schulleiter*innen
	Mittagessen
10 min	Übung. Sprünge vom Stuhl
30 min	Übung. Eine stressige Situation
30 min	Theorie. Was ist Stress?
20 min	Gruppenarbeit. Über Stress sprechen
20 min	Theorie. Das Pentagon - eine Landkarte des menschlichen Wesens
30 min	60:40 - Übungen
45 min	Reflexion. Was habe ich gelernt?

Übung

Zeitaufwand
30 Minuten



Achtsamkeitsübung zu Körper und Atmung

Bedeutung und Hintergrund

Diese Achtsamkeitsübung bezieht sich auf die Theorie zu Aufmerksamkeit, welche im Folgenden beschrieben wird 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?



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.

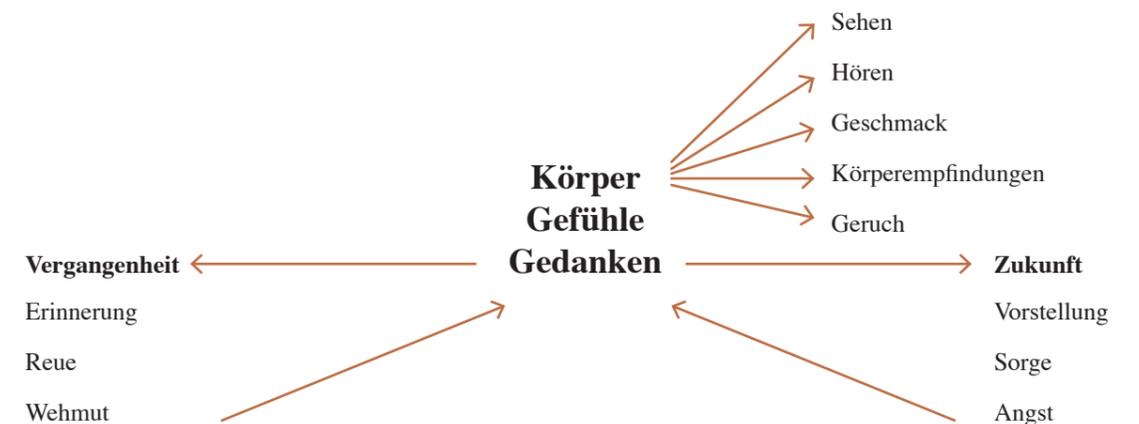
Die Fähigkeit des Menschen, sich surreale Dinge vorzustellen, ist einerseits ein Geschenk und eine Fertigkeit, die es uns ermöglicht hat, uns als Spezies weiterzuentwickeln. Andererseits bringt sie auch Ängste, Sorgen und Bedauern mit sich und überschattet oft das, was in der Realität tatsächlich passiert. 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 Zusammenhangsloses 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 fokussieren als auch die Fertigkeit, sich an eine gegebene Situation anzupassen und auch unangenehme Gefühle auszuhalten, erfordert, gilt es diese Fähigkeiten zu trainieren!



Zeitaufwand
7 Minuten

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.



Theorie
Zeitaufwand
30 Minuten

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 unterschiedlichen 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?
- Mattson 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 Schulleiter*innen 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 spricht Person A wieder und denkt dabei über dieselbe Frage nach: „Wann empfinde ich meine Arbeit als befriedigend und sinnvoll?“ 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

Diversität in der Schule für Schulleiter*innen**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 Schulleiter*innen 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 an meiner Schule aus?
2. Welche Aspekte von Diversität fallen an meiner Schule am meisten auf? Wie und wann machen sich diese Aspekte bemerkbar?
3. Was stellt für mich die größte Herausforderung dar, wenn es um den Umgang mit Diversität in meiner Schule geht?

**Übung**

Zeitaufwand
10 Minuten

Der nächste Schritt besteht darin, in Paaren über die oben genannten Fragen zu reflektieren (10 Minuten). Eine Person beschreibt dabei, wie Diversität an seiner*ihrer Schule 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 an ihren Schulen 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 15 nach und denke daran, dass es sich hierbei um einen Prozess handelt und die Reise zu mehr empathischer Neugier gerade erst begonnen hat.

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/Schulleiter*innen 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 Schulleiter*innen 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?



Übung

Zeitaufwand
30 Minuten

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.

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

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:

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.

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			



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 Schultermuskulatur 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.



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.

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. Das Gehirn ist plastisch und kann sich durch bestimmte Einflüsse und mentale Prozesse verändern. 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 Parasymphikus 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 verletztlich, ängstlich und unsicher sind.

GruppenarbeitZeitaufwand
20 Minuten**Über Stress sprechen****Wie erkenne ich Stress in meinem Beruf?****Abauf**

Bilde Gruppen von drei bis vier Personen und besprich die folgenden Fragen:

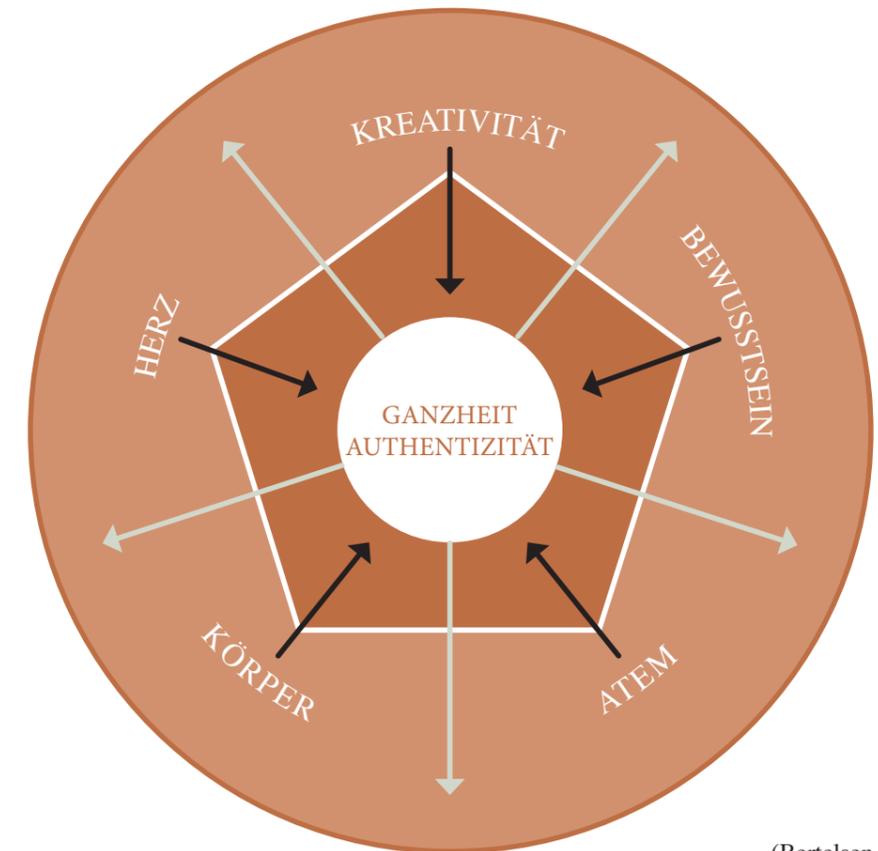
- Erkennst du manche Reaktionen, die im Theorieteil beschrieben wurden, bei dir selbst?
- Wie reagierst du, wenn es schwierig oder anstrengend wird?
- Ist es möglich, die Reaktionen und das Verhalten der Schüler*innen mithilfe der Stresstheorie zu verstehen?

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.

**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 (Juul 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 aufgeregt 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/Schulleiter*innen 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 Schulleiter*innen 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*ihrem 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/Schulleiter*innen 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 Schulleiter*innen 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.

Reflexion

Zeitaufwand
45 min



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 soweit 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 zwei Mal vor Ort und einmal 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 Schulleiter*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 Zweiergruppens

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.

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>

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.

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>

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>

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 förklådnader: Kön, klass & etnicitet i det postkoloniala Sverige*. Atlas.

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.

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.

Gustafsson, L. (2016). *Relationsrevolutionen: om mötet mellan barn och vuxna*. Nordsteds.

Jensen, H., Gøtzsche, K., Andersen Réol, 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

- Juul, J. & Jensen H. (2002). *Pædagogisk relationskompetence – fra lydighed til ansvarlighed*. Apostrof.
- Juul, J., Høeg, 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). *Lærers 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.
- Løgstrup, K.E. (1997). *The Ethical Demand*. University of Notre Dame Press.
- Madsen, S. Å. (1988). *Slægten Leveran*. Hovedland.
- 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.
- 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>
- 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., 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.
- 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>
- Schibbye, A. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Universitetsforlaget.
- 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.
- Vilain, V. (2022). *Bæredygtig pædagogik på et fællesskabende didaktisk grundlag*. Samfunds litteratur.
- Wickström, J. (2011). *Mångfaldsmedveten pedagogik för universitetslärare* (Report Nr. 10). Uppsala Universitet. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:413914/FULLTEXT01.pdf>
- Ågård, D. (2015). *Motivation*. Frydenlund.



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union