

RAUM GEBEN, SICH MITZUTEILEN

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“

Epiktet, um 100 n. Chr.



1 Warum ist momentan Raum für das, was die Schülerinnen und Schüler mitteilen wollen, so wichtig?

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz tiefgreifender, negativer Erfahrungen das Leben zu meistern und seelisch gesund zu bleiben. Es ist sozusagen das Immunsystem der Seele. Wenn wir als Lehrkräfte die Resilienz unserer Schülerinnen und Schüler unterstützen wollen, so gehören dazu unter anderem auch die Ermöglichung von Ausdruck und

Mitteilung sowie das berühmte „offene Ohr“ für die Anliegen und Themen der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen.

Gerade die aktuelle Zeit rund um die Corona-Pandemie ist für viele Menschen eine Extremsituation, die sich auch auf das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern auswirken kann. Dabei sind die jeweiligen Erfahrungen von Kind zu Kind stark unterschiedlich. Während die einen die aktuelle Zeit gut und stabil bewältigen, sind bei anderen erhebliche Belastungsreaktionen zu beobachten. Wenn also Lehrkräfte unterstützend tätig sein wollen, empfehlen sich entweder individuelle Gespräche oder entsprechend offene Angebote, bei welchen der Schüler oder die Schülerin selbst entscheidet, wie intensiv er oder sie sich mitteilen bzw. ausdrücken möchte.

Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sind diesbezüglich eine große Ressource im System Schule. Sie können sowohl im Gespräch mit Schülerinnen und Schülern selbst als auch in der Unterstützung der Lehrkräfte sehr hilfreich wirken und stehen als Ansprechpartnerinnen und -partner zur Verfügung. Auch Lehrkräfte aus dem Bereich der Schulseelsorge können hilfreiche Impulse beitragen. Nicht zuletzt ist es aber vor allem die individuelle Beziehungsebene zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern, die ausschlaggebend dafür ist, welche Themen wem gegenüber angesprochen werden und im Einzelkontakt oder Klassengeschehen Raum finden.



2 Wie kann ich als Lehrkraft vorgehen?

2.1 Reflexion der eigenen Gedanken, Gefühle und Haltungen

Wenn wir als Lehrkräfte Schülerinnen und Schülern Ausdrucks- und Mitteilungsmöglichkeiten anbieten wollen, so kann es hilfreich sein, den Blick vor allem darauf zu richten, wie die Kinder und Jugendlichen die aktuellen Herausforderungen bewältigen.

Womöglich tauchen dabei auch unsere eigenen Assoziationen und Erfahrungen rund um die Corona-Pandemie auf. Denn auch wir Lehrkräfte haben mehr oder weniger konkrete Gedanken und Gefühle, wenn wir an die aktuellen Themen denken. Gleichzeitig werden

dabei auch Grundüberzeugungen angesprochen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Deshalb ist auch das Bewusstmachen von Einstellungen und Haltungen ein zentrales Moment bei der Frage, wie wir Kinder und Jugendliche im Zusammenhang mit „schwierigen Themen“ begleiten können.

Wir können uns zum Beispiel fragen:

- Welche Rolle spielen Krankheit bzw. der Schutz vor Krankheit in meinem Leben?
- Welche Rolle spielen soziale Kontakte für mich?
- Wie gehe ich mit Krisen und gravierenden Veränderungen in meinem Leben um?
- Was ist meine Art, auch herausfordernde Situationen zu bewältigen?
- Was sind Werte, die mir in Krisenzeiten besonders wichtig sind?
- ...

Im Gespräch mit anderen über solche und ähnliche Fragen werden wir immer wieder feststellen, dass Menschen auf höchst unterschiedliche Weise mit Krisen umgehen. Wichtig ist, sich zu vergegenwärtigen, dass es dabei kein Richtig und kein Falsch gibt. So individuell Menschen sind, so individuell sind auch ihre Wege in der Auseinandersetzung mit herausfordernden Lebenssituationen. Auch in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen gilt es, sich dies bewusst zu machen.

Manche Lehrkräfte sorgen sich zudem angesichts der Vorstellung von Gesprächen mit Schülerinnen und Schülern um belastende Erlebnisse, dass diese dann nicht richtig „aufgefangen“ werden könnten. Diese Sorge möchten wir ernst nehmen und nicht abtun. Dennoch möchten wir dazu ermutigen, als Menschen da zu sein und Offenheit zu signalisieren: Lehrkräfte müssen und sollen keine Psychologinnen und Psychologen oder gar Therapeutinnen und Therapeuten sein. Was Lehrkräfte tun können, ist den Kindern und Jugendlichen anzubieten, „ein Stück des Weges ... gemeinsam zu gehen. In dieser Rolle als Weggefährte gestaltet sich die Begleitung im Wesentlichen als Beziehungsarbeit“.¹ Wird dennoch das Gefühl der Unsicherheit auf Seiten der Lehrkraft zu groß, stehen Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sicherlich hilfreich zur Seite. Auch kann der Kontakt zu den schulpsychologischen Beratungsstellen ein wertvoller „Anker“ sein, sich in Gesprächen mit Schülerinnen und Schülern weniger allein zu fühlen.

2.2 „Offenes Ohr“ und aktives Zuhören

Eine grundsätzliche Offenheit ist somit ein erster bedeutender Baustein, wenn Schülerinnen und Schülern Ausdruck und Mitteilung ermöglicht werden soll. Dies beinhaltet auch die Bereitschaft von uns Lehrenden, uns in unserer Rolle als Bewertende zurückzunehmen und Begegnungen zu ermöglichen, in denen ergebnisoffen das Erleben des Gegenübers in den Mittelpunkt gerückt wird. Alle Elemente des aktiven Zuhörens sind deshalb an zweiter Stelle besonders bedeutsam für Gespräche mit Kindern und Jugendlichen. Wie aber entsteht nun Handlungsfähigkeit für solche Situationen? Der Sonderpädagoge Christoph Leyendecker betont, dass „zuhören können“ kein spezifisch pädagogisches Handeln darstellt, sondern eher auf einer Haltung oder inneren Einstellung basiert, nämlich einer Haltung, die von vorbehaltloser Akzeptanz geprägt ist und auch in schwierigen Lebensmomenten Dasein signalisiert.² Basis hierfür sind eine positive Einstellung gegenüber Menschen generell, Interesse am Erleben der Schülerinnen und Schüler, die Bereitschaft, sich in das Gegenüber

¹ Vgl. Leyendecker 2008, S.17.

² Ebd., S.15.

hineinzudenken, sowie Toleranz gegenüber verschiedenen Werten, Einstellungen und Persönlichkeitsausprägungen.

Darauf aufbauend können dann Gesprächstechniken hilfreich sein:

- a) „Zuhören“: Blickkontakt, Nicken, „Ja“, „Hmm“, ...
- b) „Verstehen“: Verständnis überprüfen, paraphrasieren, mit eigenen Worten wiederholen, zusammenfassen, ...
- c) „Gefühle erfassen“: Gefühle verbalisieren, sich in das Gegenüber hineindenken, Bedürfnisse heraushören, ...



Abb.1: Aktives Zuhören (Bildquelle: privat)

2.3 Copingstrategien in den Fokus rücken

Neben dem aktiven Zuhören kann es hilfreich sein, Copingstrategien in den Blick zu nehmen, die in der Auseinandersetzung mit Stressoren und belastenden Situationen als hilfreich wahrgenommen werden. Dann liegt der Fokus auf den Ressourcen, die die Schülerinnen und Schüler für ihr Wohlbefinden nutzen konnten und können.

Dies gelingt zum Beispiel durch Fragen wie:

- Was hat dir in dieser Situation geholfen, um damit klarzukommen?
- Wie hast du es geschafft, ...?
- Wie genau hast du das gemacht?
- Wann war es denn in den letzten Wochen ein bisschen besser?
- Was hast du da anders gemacht?
- Wer in deinem Umfeld ist dir eine Unterstützung angesichts...?
- Wer noch?
- ...

Entsprechend kann im Gespräch das Wahrnehmen der eigenen Selbstwirksamkeit gestärkt werden, wenn deutlich wird, welche Bewältigungsstrategien die Schülerinnen und Schüler bereits selbst nutzen.

2.4 Angebot von Ausdrucksmöglichkeiten alternativ zu Gesprächen

Manche Kinder und Jugendlichen möchten sich jedoch weniger in Gesprächen, sondern lieber anderweitig ausdrücken. Hier bieten vor allem die musisch-kreativen Fächer zahlreiche Möglichkeiten, sich auch nonverbal auszudrücken. Entsprechend offene Aufgabenstellungen können hier neue Wege eröffnen. Darüber hinaus bieten auch andere Fächer die Option, Mitteilung und Ausdruck innerhalb des Unterrichts anzubieten. Unter Punkt 3 (Konkrete Tipps und Ideen zur Umsetzung) finden Sie hierzu einige Anregungen, wie sie z. B. in der Literatur zum Schulfach „Glück“ angeboten werden. Diese müssen jedoch nicht auf dieses „Fach“ begrenzt sein, sondern können generell in den Unterricht einfließen. Auch sei an dieser Stelle auf die Programme der Schulpsychologie verwiesen (s. u.).

2.5 Vermeiden eines „Zuviel“ – Akzeptanz, wenn Kinder und Jugendliche sich nicht mitteilen wollen

Alle derzeitigen Bemühungen um ein gutes „Abholen“ der Schülerinnen und Schüler in dieser besonderen Situation sind geprägt von Fürsorge und Wertschätzung. Es geht darum, Kinder und Jugendliche als „ganze Menschen“ wahrzunehmen und Schule eben nicht nur als reinen Ort der Wissensvermittlung zu interpretieren, sondern Schule auch als Ort der Begegnung, der Beziehungen und der gegenseitigen Unterstützung zu leben.

Dennoch kann es vorkommen, dass diese Bemühungen Schülerinnen und Schülern auch zu viel werden. Vor allem dann, wenn der Alltag gefühlt „nur noch aus Corona besteht“, ist es angezeigt, sich auch wieder anderen Themen und Dingen zuzuwenden. Bisweilen kann es deshalb auch hilfreich sein, einfach nur „normalen Unterricht zu machen“ (Zitate von Schülern). Auch haben die Erfahrungen der vergangenen Wochen gezeigt, dass es nützlich ist, sich diesbezüglich mit den Kolleginnen und Kollegen abzustimmen, um das Thema nicht allgegenwärtig werden zu lassen.

Wenn Schülerinnen und Schüler wissen, dass ihnen ihre schulischen Bezugspersonen Anlauf- und Kontaktmöglichkeiten anbieten, müssen auch nicht ständig neue Angebote an Ausdrucks- und Mitteilungsmöglichkeiten unterbreitet werden. Zentral erscheint die Gewissheit auf Seiten der Schülerinnen und Schüler, dass es im Kontext Schule Personen gibt, an die sie sich vertrauensvoll wenden können, wenn sie mit jemandem sprechen möchten.

Gibt es Ausdrucksangebote im Klassenkontext, so muss es den Kindern und Jugendlichen auf jeden Fall ebenso möglich sein, sich nicht oder nur in einem geringen Maß zu beteiligen. Das Gebot der Freiwilligkeit ist bezüglich all der genannten Bemühungen zentral.

3 Konkrete Tipps und Ideen zur Umsetzung



3.1 Vorüberlegungen zu unterrichtlichen Angeboten im Sinne der Selbstreflexion und der Mitteilung

Möchten Sie als Lehrkraft Ihren Schülerinnen und Schülern konkret auch im Unterricht die Möglichkeit geben, sich über aktuelle Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mitzuteilen, so bilden die oben genannten Verhaltensweisen und Haltungen das Fundament solcher Angebote und benötigen eine achtsame Einführung und Gestaltung durch die Lehrperson. Doch was genau könnten gezielte unterrichtliche Angebote nun beinhalten?

Die WHO definiert z.B. zentrale Lebenskompetenzen (sogenannte „Life skills“), die einen angemessenen Umgang mit sich selbst (intraindividuell) sowie mit unseren Mitmenschen (interindividuell) ermöglichen und die im Rahmen der Förderung von Resilienz hohe Bedeutsamkeit besitzen. Die Materialien und Programme der Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz orientieren sich an diesen „Life skills“ sowie an den Erkenntnissen der neueren Resilienzforschung und bieten vielfältige Impulse, in diesem Bereich tätig zu werden (Programme „ICH und DU und WIR“, „Programm zur Primärprävention – ProPP“, „Prävention im Team – PiT“). Ferner beinhaltet das „MindMatters-Programm“ (Literatur s.u.) vielfältige

Ideen und Anregungen für Schulen zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen sowie zur Förderung von Resilienz aktiv zu werden.

Da all diese Konzepte für den Präsenzunterricht außerhalb der Corona-Pandemie konzipiert wurden, ist eine Anpassung dieser Programme an die Erfordernisse des derzeitigen Präsenz- und Fernunterrichts bislang noch nicht abgeschlossen. Vielleicht haben Sie selbst bereits gute Ideen, wie es gelingen kann, einzelne Übungen bzw. Interaktionsspiele auf die derzeitigen Rahmenbedingungen zu übertragen. Einige Ideen zu „Interaktionsübungen auf Abstand“ (mit dem Fokus interindividueller Kompetenzen) haben wir in unserem Praxistipp Nr. 4 zusammengestellt. Die Beispiele, die wir hier geben, fokussieren nun eher intraindividuelle Kompetenzen und stammen aus der Literatur zum Schulfach „Glück“. Sie können einen unterrichtlichen Rahmen bieten, innerhalb dessen die Schülerinnen und Schüler echtes Interesse der Lehrkraft erleben. Die Kinder und Jugendlichen erfahren dadurch, dass ihr Wohlbefinden Bedeutung hat und ernst genommen wird.

3.2 Hier einige Anregungen aus dem Schulfach „Glück“

Allen im Folgenden gegebenen Anregungen ist gemeinsam, dass sie kein bestimmtes, von außen vordefiniertes Ergebnis beinhalten und in einem bewertungsfreien, vertraulichen Raum stattfinden. Sie aktivieren das innere Erleben der Schülerinnen und Schüler und dabei insbesondere deren Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Im Mittelpunkt stehen somit:

- die Selbstwahrnehmung,
- das Bewusstmachen individueller Ressourcen,
- die Stärkung positiver Emotionen,
- die Unterstützung des Selbstwirksamkeitserlebens und des Selbstvertrauens,
- sowie die Reflexion und das Gespräch darüber, um das individuelle Erleben bewusst werden zu lassen und sich in der Lerngruppe untereinander austauschen zu können.



Die Anregungen sind generell geeignet für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I. Es können jedoch auch Vereinfachungen und Anpassungen für die Primarstufe vorgenommen werden.

Liste der Dankbarkeit

Die Lehrkraft leitet mit einem Glas Wasser, das bis zur Hälfte gefüllt ist, in die Übung ein. Sie fragt die Schülerinnen und Schüler, wie sie die 'Füllmenge' beschreiben würden (halb voll - halb leer). Vermutlich werden einige sagen, das Glas sei halb leer. Hier kann der Perspektivwechsel angesetzt werden - ich ändere meinen Blick und komme von „halb leer“ zu „halb voll“. Dazu notieren die Schülerinnen und Schüler zu einzelnen Buchstaben des Alphabets Dinge, für die sie in den letzten Wochen besonders dankbar waren.

Es reicht vielleicht auch der Blick auf den aktuellen Tag:

- *Überlege dir einmal, wofür du heute Morgen dankbar bist - es reichen drei Dinge - kleine Dinge sind möglich.* (das Zwitschern der Vögel, die freundliche Begrüßung meiner Lehrerin ...).

Die Lehrkraft bietet den Raum, über die eigenen Notizen zu sprechen und diese zu erläutern. Die Übung kann sowohl im Präsenzunterricht als auch im Rahmen einer Videokonferenz durchgeführt werden. Im Primarstufenbereich kann alternativ auch ein gemeinsames Dankbarkeitsplakat mit der Lerngruppe erstellt werden.³

Warme Dusche

Eine Schülerin oder ein Schüler sitzt mit dem Rücken oder frontal zur Klasse. Bei jüngeren Kindern kann der Stuhl in besonderer Weise gestaltet sein (z.B. durch ein schönes Tuch oder eine Abbildung), sodass dem Kind bereits beim Platznehmen Wertschätzung signalisiert wird.

Die anderen Kinder oder Jugendlichen benennen nun Stärken und formulieren Komplimente:

- *Was kann diejenige oder derjenige besonders gut?*
- *Wofür wird sie oder er besonders in der Klasse geschätzt?*
- *Was sind ihre oder seine Stärken?*
- *Was trägt sie oder er zur Klassengemeinschaft positiv bei?*

Die Lehrkraft achtet dabei darauf, dass auch wirklich ausschließlich positive Aspekte genannt werden. Jedes Mitglied der Lerngruppe darf die warme Dusche genießen.

Anschließend wird reflektiert, wie diese von dem betreffenden Kind / Jugendlichen empfunden wurde:

- *Wie ging es dir während der warmen Dusche?*
- *Was hat dich überrascht?*
- *Über welches Kompliment hast du dich besonders gefreut?*

Die warme Dusche kann auch in der Primarstufe gut umgesetzt werden.⁴

Alternativ zur warmen Dusche im Präsenzunterricht kann die Übung auch digital stattfinden. In diesem Fall werden die Komplimente für die Klassenkameradinnen und Klassenkameraden schriftlich verfasst. Diese werden dann der Lehrkraft mitgeteilt (um zu verhindern, dass anstelle der Mitteilung von Stärken und Komplimenten abwertende Kommentare verschickt werden). Die Lehrkraft übermittelt die gesammelten Komplimente dann an die jeweiligen Schülerinnen und Schüler. Die Übung ist bei geteilten Klassen im Schichtmodell auch als Mittel des sozialen Miteinanders von Schülerinnen und Schülern im Präsenzunterricht und im Fernunterricht denkbar. In diesem Fall können die Kinder und Jugendlichen im Präsenzunterricht die Übung vor Ort durchführen. Die Schülerinnen und Schüler zu Hause geben ihre Beiträge schriftlich ein.

³ Vgl. Zerbst, M. (2016): Ich im Hier und Jetzt, Das kreative Achtsamkeitsbuch für ein entspanntes Leben. München.

⁴ Vgl. Fritz-Schubert, E; Saalfrank, W.; Leyhausen, M. (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Bad Langensalza.

Tafel zum persönlichen Wohlbefinden

Die Schülerinnen und Schüler erstellen eine Tafel zum persönlichen Wohlbefinden: Es werden 16 Felder auf ein Blatt gezeichnet. In jedes Feld wird je ein Begriff notiert, der ausdrückt, was momentan zum persönlichen Wohlbefinden des Einzelnen beiträgt, z.B. *Sonne, Netflix, Sport, Familie, Radfahren, mein Lieblingsessen, Brettspiele, ...* Danach tragen die Schülerinnen und Schüler einen Skalenwert von 1 – 10 in jedes Feld ein, der deutlich macht, wie wichtig diese Dinge derzeit für die betreffende Person sind. Auch hier schließt sich ein Reflexions- und Auswertungsgespräch an (s. u.). Die Übung ist sowohl im Präsenzunterricht als auch im Fernunterricht durchführbar. Bei einem Einsatz in der Primarstufe ist eine Anpassung der Anzahl der zu nennenden Begriffe erforderlich (je jünger die Schülerinnen und Schüler, desto weniger Felder). Die individuelle Wichtigkeit der einzelnen Dinge kann alternativ zu Skalenwerten auch durch aufzumalende dünne/dicke Punkte visualisiert werden.

Glückstagebuch schreiben

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, ein „Glückstagebuch“ anzulegen und zu schreiben. Das Buch wird von den Schülerinnen und Schülern ggf. selbst erstellt und individuell gestaltet (schönes Deckblatt mit einem ermutigenden Bild, Abbildungen, die persönliches Wohlbefinden ausdrücken, kreative Gestaltungen, ...).

Abends (am Ende des Schultages oder am Ende der Woche) notieren die Schülerinnen und Schüler eins bis drei Dinge:

- *Was ist mir heute gut gelungen und welche meiner Eigenschaften haben mir dabei geholfen?*
- *Alternativ: Wofür bin ich heute dankbar?*

Das Glückstagebuch kann Phasen des Präsenzunterrichts und des Fernunterrichts gut vernetzen, indem z.B. bei der Rückkehr in die Schule Raum gegeben wird, Passagen vorzustellen, die während der Zeit zu Hause im Glückstagebuch niedergeschrieben wurden. In der Primarstufe kann das Glückstagebuch auch mit Bildern gefüllt werden (malen/zeichnen/Abbildungen/Symbole/Fotos einkleben).

Der rote Faden

Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Maurerfaden. Die Lehrkraft moderiert den Prozess an: „Stellt euch den Faden als Linie vor, die vom Heute in eure Kindheit zurückreicht. Überlegt als nächstes, welche Stärken und besonderen Fähigkeiten ihr im Laufe eures Lebens entwickelt habt. Nehmt euch 10 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken! Macht dabei für jede entwickelte Stärke einen Knoten in den Faden.“ Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den eigenen Faden vorzustellen. Es wird auch hier ein Reflexions- und Auswertungsgespräch geführt. Diese Übung ist eher für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I geeignet.⁵

⁵ Vgl. Fritz-Schubert, E; Saalfrank, W.; Leyhausen, M. (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Bad Langensalza.

Eine Hand voll Ressourcen

Die Schülerinnen und Schüler werden am Ende des Schultages oder alternativ im Rahmen einer Videokonferenz aufgefordert sich bequem hinzusetzen und – wenn sie möchten – die Augen zu schließen.

Die Lehrkraft leitet im Rahmen einer kleinen Übung an: „Lass nun in Gedanken den Vormittag noch einmal Revue passieren...“

- *Welche angenehmen Momente hast du erlebt?...*
- *Welche positiven Gefühle waren da?...*
- *Zähle nun mit deiner Hand: Finde für jeden Finger einen positiven Moment, egal wie groß oder wie klein er war.*

Nach der Reflexion werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, die eigene Hand als Umriss auf ein Blatt Papier zu zeichnen und die positiven Aspekte zu jedem Finger aufzuschreiben.

Danach erfolgt ein Austausch:

- *Wie ist es dir mit der kleinen Übung ergangen?*
- *Konntest du einige positive Momente erinnern?*
- *Welche dieser Momente hast du bereits als positiv wahrgenommen, als sie stattgefunden haben?*

Es kann im Gespräch darauf aufmerksam gemacht werden, dass wir Menschen positive Aspekte in unserem Alltag oft gar nicht wahrnehmen, weil sie uns zu „normal“ erscheinen. Entsprechend kann es hilfreich sein, sich diese immer wieder bewusst zu machen.⁶

3.3 Hinweise zu Reflexions- und Auswertungsgesprächen

Die Aufgabe/Rolle der Lehrkraft besteht bei der Durchführung solcher Angebote vor allem darin, die Prozesse zu moderieren. Zunächst stimmt sie auf die Übung ein und leitet an, dann begleitet sie zurückhaltend und abschließend moderiert sie achtsam das Auswertungsgespräch.

Folgende Regeln für dieses Auswertungsgespräch werden beispielsweise beim „ICH und DU und WIR“-Programm benannt:

- Jede und jeder bringt sich nur soweit ein, wie sie/er will.
- Niemand wird gezwungen, Zugucken ist erlaubt.
- Jede oder jeder, die/der möchte, darf und soll zu Wort kommen.
- Niemand muss Stellung beziehen.
- Es wird in der Ich-Form gesprochen.
- Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“.

⁶ Vgl. Deubner-Böhme & Deppe-Schmitz 2018, zit. n.
<https://psylife.de/magazin/psychotherapie/ressourcenaktivierung-coaching-und-therapie>, Abruf am 30.05.2020

- Es wird nicht gewertet, alle Erfahrungen sind gleich-wertig.
- Es wird nicht interpretiert.
- Es wird nicht über einzelne Aussagen diskutiert.
- Das, was besprochen wird, wird vertraulich behandelt.⁷

Hier einige Beispiele für Fragen, die im Anschluss an die Übungen gestellt werden können:

- Wie ist es dir während der Übung ergangen?
- Was genau hat dir an der Übung gefallen/nicht gefallen?
- Was ist dir leichtgefallen? Was schwer?
- Wer hat ähnliche/andere Erfahrungen gemacht?
- Was hast du Neues über dich und deine Fähigkeiten/Stärken erfahren?
- In welchen Situationen könnten dir diese Erkenntnisse/Stärken nützlich sein?
- Wie geht es dir jetzt, nach der Übung?

„Im Mittelpunkt stehen Akzeptanz, persönliche Wärme, Unterstützung und Anerkennung als Ausdruck persönlicher Wertschätzung für die Schülerinnen und Schüler und für sich selbst. [...] Diese Verhaltensweisen und Haltungen ... stärken Sie ... für die vielfältigen Herausforderungen in der Begleitung Ihrer Schülerinnen und Schüler.“⁸

⁷ Vgl.: ICH und DU und WIR-Programm: Praxisbuch für Klassenleitungen.

⁸ Vgl.: ICH und DU und WIR-Programm: Praxisbuch für Klassenleitungen.

Literaturhinweise, Links, weiterführende Hinweise

Bauer, J. (2008): Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hamburg.

Fritz-Schubert, E; Saalfrank, W.; Leyhausen, M. (2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Bad Langensalza.

Leyendecker, C.; Lammers, A. (2001): Lass mich diesen Schritt alleine tun. Köln.

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz. Abteilung Schulpsychologische Beratung (2014): ICH und Du und WIR. Primärprävention Grundschule. Speyer.

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz. Abteilung Schulpsychologische Beratung (2015): Programm zur Primärprävention – ProPP. Speyer.

Prior, M.; Winkler, H. (2009): MiniMax für Lehrer. 16 Kommunikationsstrategien mit maximaler Wirkung. Weinheim.

Schley, E. (2016): 5-Minuten-LOA. Lösungsorientiert Handeln – in kleinen Schritten Richtung Ziel. St. Anton.

Trapp, E. (2018): Fragen statt Sagen. Anregungen zum Führen lösungsorientierter Gespräche. St. Anton.

Zerbst, M. (2016): Ich im Hier und Jetzt. Das kreative Achtsamkeitsbuch für ein entspanntes Leben. München.

<https://www.mindmatters-schule.de>

<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/landesweite-fortbildungsangebote/ich-und-du-und-wir.html>

<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/landesweite-fortbildungsangebote/programm-zur-primarpraevention-propp.html>

<https://gewaltpraevention.bildung-rp.de/gewaltpraevention/praevention-im-team-pit.html>

https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/PDF_Schule_zu_Hause_-_Mini-Buecher.pdf

https://www.actionforhappiness.de/sinnvoller-mai-2020?fbclid=IwAR2H9rTjmN-pUSF-WyTTKrxdb1Uc0nLNiBWP_phflcWXuVXZPDG3mdAcpdY

https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/SEK_Herzensaufgaben.pdf

<https://psylife.de/magazin/psychotherapie/ressourcenaktivierung-coaching-und-therapie>

Lizenz und Bildhinweise:



Die Inhalte des Dokuments mit Ausnahme der Bilder unterliegen der Lizenz CC BY SA 4.0 Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz.

Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0

International: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>

Sämtliche verwendete Bilder unterliegen der Pixabay Lizenz,
<https://pixabay.com/de/service/license/> (Abruf am 22.05.2020)

1.