



HAUT ASS NÄISCHT MÉI WÉI ET WAR

WIE GESTALTE ICH EINEN
TRAUMA-SENSIBLEN UNTERRICHT



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Centre pour
le développement
socio-émotionnel



VORWORT

In der Bildungswelt wird den Auswirkungen von traumatischen Erlebnissen auf das Lernen und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen immer mehr Bedeutung beigemessen.

Aufgrund von wissenschaftlichen Studien, wissen wir heute, dass belastende Ereignisse erhebliche Auswirkungen auf die Lernprozesse von SchülerInnen haben können, dass diese jedoch nicht zwingend dauerhaft sein müssen. Wir verstehen auch besser, dass die Anwendung von Praktiken, die das Wohlbefinden unserer SchülerInnen unterstützen und fördern, in der Verantwortung aller an der Schule beteiligten Personen liegt. Der berufliche und persönliche Erfolg von SchülerInnen hängt heute nicht nur von ihrem Schulabschluss ab, sondern auch davon, wie wir sie dazu befähigen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich zu entfalten.

Mit diesem Handbuch möchten wir LehrerInnen und anderen Fachkräfte, die tagtäglich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, tatkräftig zur Seite stehen. Es vermittelt grundlegende Informationen zum Thema Trauma und trauma-sensibler Unterricht und stellt Übungen zur Verfügung, die allen Kindern und Jugendlichen eine emotionale Unterstützung bieten. Den zentralen Themen der Selbstfürsorge und Resilienz sind einige Seiten gewidmet und die entsprechenden Übungen eignen sich nicht nur für den Schulkontext, sondern auch für den individuellen Gebrauch.

Wir wollen den Schulen mit dieser Veröffentlichung eine Unterstützung für den Alltag bieten und wünschen allen Beteiligten viel Freude und Erfolg bei den praktischen Übungen.

Die MitarbeiterInnen des CDSE stehen für weitere Unterstützungsmaßnahmen gerne zur Verfügung.

Diane Dhur
Direktorin des Centre pour le
Développement Socio-Emotionnel

INHALTS VER ZEICH NIS

SEITE

4

TRAUMA-SENSIBLE
HALTUNG

5

SICHERER ORT

6

SEELISCHES TRAUMA

7

POSTTRAUMATISCHE
BELASTUNGSSTÖRUNG

8

RESILIENZ

10

PRAXIS
INNERHALB DER KLASSE

Warum brauchen wir einen trauma-sensiblen Unterricht?

Immer mehr Kinder und Jugendliche kommen mit psychischen Problemen in die Schule, und das derzeitige Unterrichtsumfeld kann den Bedürfnissen der einzelnen SchülerInnen kaum gerecht werden. Kinder, die mehrfach negative Erfahrungen gemacht haben, tragen ein größeres Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen im späteren Leben und für einen frühen Tod (ACE-Studie von Felitti & Anda, eine Studie mit über 17 000 Personen¹).

LehrerInnen sind elementare Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen, da diese in Luxemburg circa 180 Tage im Jahr in der Schule verbringen. Die psychologische und neurowissenschaftliche Forschung beschäftigt sich in Studien mit Beziehungen die schaden, und Beziehungen, die heilen. Lehrkräfte, die über Trauma informiert sind, können dieses Wissen in ihren Unterricht einfließen lassen und den SchülerInnen eine wertvolle Unterstützung bieten. Sie fördern somit die Resilienz der Kinder und Jugendlichen sowie ihr psychisches Wohlbefinden.

Was prägt eine trauma-sensible Haltung?

“Du bist normal. Was dir passiert ist, ist nicht normal.”

4

Eine trauma-sensible Haltung geht von folgenden Überzeugungen aus:

- Jedes Kind will dazu gehören
- Jedes Kind will sich positiv erleben
- Jedes Kind will lernen

Wenn ein/e SchülerIn das gerade nicht leisten kann, dann gibt es dafür einen guten Grund! Das Verhalten des/der SchülerIn macht für sein/ihr Leben Sinn (Subjektlogik) und ist eine Bewältigungsstrategie um sich zu schützen. Das gezeigte Verhalten ist also eine normale Reaktion auf nicht normale Erfahrungswerte.

Die trauma-pädagogische Grundhaltung unterstützt Kinder und Jugendliche auf der Suche nach Ressourcen und stärkt ihre Resilienz, ohne sich dem Trauma selbst zuzuwenden. LehrerInnen sind keine TherapeutInnen und sollten diese Rolle auch nicht übernehmen. Sie können allerdings kleine alltägliche Erfolge in der Gegenwart anleiten und würdigen. Die Traumapädagogik zeigt Richtlinien auf, wie diese Wertschätzung seitens der Lehrenden und anderen Fachkräften gewährleistet werden kann.



TRAUM

¹ ACE study (2009)



SICHERER ORT

Da bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen die Sicherheit in der schwierigen Situation nicht gewährleistet war, nimmt diese eine zentrale Rolle im Umgang mit betroffenen jungen Menschen ein.

Was ist ein sicherer Ort?

Traumapädagogik wird auch „Pädagogik des sicheren Ortes“ bezeichnet, da das Konzept des sicheren Ortes die Grundlage aller trauma-sensiblen Interventionen darstellt. Erst wenn einem Menschen das Gefühl der äußeren Sicherheit („hier bist du sicher, hier kann dir nichts passieren“) vermittelt wird und er/sie diese in sich aufgenommen hat, kann der Mensch sich seiner inneren Sicherheit (Resilienz, Ressourcen...) widmen. Erst dann können Menschen, und in diesem Fall also SchülerInnen, lernen. Deshalb ist eine sichere Schule eine unabdingbare Voraussetzung um nachhaltigen Lernerfolg zu garantieren.

Wie wird Schule zu einem sicheren Ort?

- Eine wertschätzende Sprache im Umgang mit Kindern und Jugendlichen vermittelt Werte und Sicherheit (Ich-Botschaften, Begrüßung/Verabschiedung, „Schön, dass du da bist“,...).
- Verlässlichkeit gibt Sicherheit: Informationen nur mitteilen, wenn sie sicher eintreten.
- Vorhersehbarkeit: Änderungen vorankündigen. Dies wirkt angstmindernd.

- Kontinuität: Wechsel von Klassen und Schulen vermeiden, wenn es sich verhindern lässt.
- Transparenz: Klare Tagesstrukturen, nachvollziehbare Regeln und logische Konsequenzen helfen bei der Orientierung.
- Partizipation: Werden Kinder und Jugendliche in den Unterricht miteingebunden, erleben sie Selbstwirksamkeit. Dies stärkt die innere Stabilität und den Selbstwert.
- Geduld: Entwicklung braucht Zeit.
- Rituale: ein Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit wird vermittelt. (z.B. durch einen Morgenkreis, Begrüßungslied oder Klassendienste). Wenn ein Schulwechsel nicht vermeidbar ist, kann ein Abschiedsritual (Fotos, Briefe von SchülerInnen,...) erleichternd wirken.²

Fight, Flight, Freeze

Was ist ein seelisches Trauma?

“Trauma” kommt vom griechischen Wort für “Wunde” und steht für eine seelische Verletzung. Es kann durch aussergewöhnliche Situationen ausgelöst werden, wie z.B. Krieg, Attentat, Unfall, schwere Krankheit oder sexuelle Übergriffe. Diese Geschehnisse erzeugen einen überwältigenden Strom intensiver Emotionen und oft auch ein so genanntes Traumagedächtnis. Dies sind ungeordnete Bruchstücke von Erinnerungen, verbunden mit intensiven Sinneseindrücken: die tatsächliche Abfolge der Ereignisse bleibt oft bei der betroffenen Person als fragmentiertes Narrativ zurück, was zu einer ebenso fragmentierten Identität führen kann.

Aber auch über Jahre anhaltende Situationen in der Kindheit, die eine Gefahr für das Leben oder die physische Integrität des Kindes/Jugendlichen oder einer ihm/ihr nahestehenden Person darstellen, können chronische Traumata verursachen. Diese hinterlassen dieselben Spuren im Gehirn. Dabei kann es sich um unzureichende sensorische Stimulation handeln, die mit emotionaler und sozialer Deprivation, also einem Mangel an Liebe und zwischenmenschlichen Kontakten einhergeht. Manchmal fehlt es so sehr an den notwendigen frühkindlichen Erfahrungen, dass das Gehirn Schaden nimmt. Das Ausmaß traumatischer Erfahrungen kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

- Trauma ist individuell; nicht jeder, der das Gleiche erlebt, erleidet die gleichen Folgen
- Trauma ist eine gelebte oder gespürte Todeserfahrung
- Trauma hinterlässt Eindrücke, Erinnerungen im Körper
- Trauma erschüttert das Selbst- und Weltverständnis; es gibt nicht das Gefühl: “Ich bin in Sicherheit” bzw. „Ich weiß wer ich bin.”

Was ist eine mögliche Reaktion auf ein Trauma?

Der Körper eines Menschen reagiert unterschiedlich auf eine als gefährlich eingeschätzte Situation, um sich zu schützen oder zu wehren:

- Fight: der Körper macht sich kampfbereit: Es folgt eine Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, Atemfrequenz, Blutdruck und Stoffwechsel steigen. Das Immunsystem und die Verdauung werden runtergefahren.
- Flight: der Körper bereitet sich auf eine Flucht vor: die Vorgänge im Körper sind hier ähnlich, die körperliche Reaktion ist allerdings eine andere.
- Freeze/Fright: der Körper täuscht Ohnmacht/Tod vor: Der Mensch ergibt sich der Situation und resigniert. Bei dieser Reaktion wird der Puls heruntergefahren, Denken und Schmerzempfinden werden kurzzeitig ausgeschaltet und auch Erinnerungen danach sind kaum oder gar nicht vorhanden.

In traumatischen Situationen, wenn die Möglichkeit zur Flucht oder zum Kampf nicht gegeben ist, erstarrt der Körper und wirkt inaktiv (freeze). Doch die Energie, die der Körper bereit gestellt hat für den Kampf, verschwindet nicht so einfach. Sie bleibt im Körper eingeschlossen und ist eine Ursache für Symptome wie körperliche Unruhe, Muskelverspannungen oder Aggressivität. Wenn die Belastungen überhandnehmen, verarbeitet das Gehirn die Informationen des Traumas nicht und sie bleiben in der Amygdala (der älteste Teil unseres Gehirns, das sogenannte Reptiliengehirn, das unser körperliches Alarmsystem darstellt) abgespeichert. So können die Ereignisse nicht integriert werden. Der Körper bleibt in einer nicht zu Ende gebrachten Stresssituation stecken.³ Diese Informationen kontrollieren uns und können jederzeit auftauchen und auch ausgelöst werden.

³ Huber, M. (2003)



Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Als posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnen WissenschaftlerInnen die Folgen eines schwer belastenden Ereignisses. Sie ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen nach einem Trauma. Obwohl Betroffene einer PTBS oft Situationen vermeiden, die sie an das Trauma erinnern, leiden sie dennoch unter ungewolltem Wiedererleben der traumatischen Erfahrungen. Häufig treten die Erinnerungen vollkommen unerwartet und ohne ersichtlichen Grund auf, was für die Betroffenen besonders erschreckend ist. Eine PTBS äußert sich durch Flashbacks, Schlafstörungen, innere Nervosität, Angstzustände, Verdrängung und Vermeidung.

Welche Faktoren entscheiden ob durch ein Trauma eine PTBS entsteht?

Es hängt von individuellen und situationsbezogenen Faktoren ab, ob eine Erfahrung ein Kind oder einen Jugendlichen langfristig traumatisiert. Je länger und je intensiver eine Situation anhält, umso größer ist die Gefahr, dass sie eine seelische Verletzung hinterlässt. Ebenso spielen die Art der Betroffenheit und das Verhältnis zum Täter/zu der Täterin dabei eine Rolle. Gewalttaten, die durch Menschen verursacht werden sind schwerer zu verarbeiten als Unfälle. Zudem haben das Alter und der Entwicklungsstand Einfluss auf die Verarbeitung des Geschehenen. Je jünger die Kinder sind, umso gravierender sind die Folgen. Auch stärkere Angstreaktionen während des belastenden Erlebnisses sind ein Risikofaktor.⁴ Individuelle Faktoren, wie eine offene Kommunikation, Optimismus, Intelligenz und emotionale und soziale Kompetenzen, sowie das soziale Netzwerk, sind dagegen protektive Faktoren, die vor Folgesymptomen schützen.

Was ist ein sogenannter ‚Trigger‘?

Wenn die gespürte Bedrohung nicht mehr akut besteht, kann es trotzdem passieren, dass der Körper des/der Betroffenen so reagiert, als wäre die Bedrohung wieder da. Dieser Zustand wird häufig durch Trigger ausgelöst. Trigger sind Wahrnehmungen, die den Menschen die Gefahrensituation wieder erleben lässt. Dies kann beispielsweise ein Geruch, ein Geräusch, eine Farbe, sowie ein Blick, eine Berührung oder eine Bewegung sein. Traumatisierte Menschen können nicht völlig vor diesen Reizen geschützt werden. Vielmehr ist es für sie sehr hilfreich und entlastend zu erlernen, ihre persönlichen Trigger zu identifizieren, rechtzeitig wahrzunehmen und damit umzugehen. Außerdem können sie lernen mit den auftauchenden Gefühlen und den damit verbundenen Erregungszuständen umzugehen.

In der Schule kann die Lehrperson dazu beitragen, indem in der Klasse über das eigene Befinden gesprochen wird. Einige der Übungen, die wir vorschlagen, tragen dazu bei, den Körper und eigene Gefühle wahrzunehmen und sie zu benennen.

Ängste und Vermeidung

Ein traumatisches Ereignis kann nicht nur spezifische, sondern auch generalisierte Ängste bei Kindern und Jugendlichen hinterlassen. So haben einige Angst vor dem Schlafengehen oder vor fremden Menschen oder Angst von jemandem verlassen zu werden. Viele haben die Angst, dass zu jedem Moment wieder etwas Schlimmes passieren kann. Sie fühlen sich nicht in Sicherheit. Dies wird auch deutlich darin, dass sie vermehrt übers Sterben sprechen oder Fragen über den Tod stellen. Häufig drücken sie diese Ängste auch über andere Medien aus, z.B. in Zeichnungen oder Spielen. Situationen, die Kinder durch ihre Ähnlichkeit an das

Trigger sind Wahrnehmungen, die den Menschen die Gefahrensituation wieder erleben lässt.

Trauma erinnern, können ebenfalls Stress bei ihnen auslösen. Um diese Stressreaktion zu verhindern, vermeiden traumatisierte Kinder und Jugendliche diese Situationen, z.B. Gespräche, Gedanken oder Menschen. Mit diesem Verhalten versuchen sie nicht nochmal mit diesen starken Gefühlen konfrontiert zu werden. Außenstehende deuten dieses Vermeiden manchmal anders und dies kann dazu führen, dass das Kind falsch eingeschätzt und nicht verstanden wird.

Mögliche Auffälligkeiten im Verhalten

Traumatisierte Kinder und Jugendliche reagieren sensibel auf Veränderungen z.B. auf eine neue Lehrperson, einen neuen Sitzplatz oder eine sonstige unerwartete Umgestaltung ihres Alltags. Zudem wirken sie oft unruhig und nervös.⁵ Diese motorische Unruhe kann die ganze Klasse und den Unterricht erheblich stören. Zahlreiche traumatisierte Kinder und Jugendliche können daher dem Unterricht nicht aufmerksam folgen. Ihre Konzentrationsfähigkeit ist stark eingeschränkt, so dass Lernen häufig nicht möglich ist.

Manchen der Betroffenen fehlt jeglicher Halt und Sicherheit. Sie stellen Erwachsene auf die Probe und wollen herausfinden, ob sie den benötigten Halt bekommen. Dabei kann das Verhalten sehr provokant und risikoreich sein. Andere verhalten sich aggressiv und sind öfters in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt, in denen sie auch kaum nachgeben. Sie lassen sich anschließend nur schwer beruhigen. Dieses Verhalten ist ein Versuch, die erlebte Hilflosigkeit des traumatischen Erlebten, das durch die belastende Erfahrung ausgelöst wurde zu steuern, indem

⁵ UNHCR (2018)

⁶ vgl. Wustmann, 2004, S.18

⁷ Erzieherkanal

⁸ Erzieherkanal

sie versuchen die Kontrolle über eine Situation oder sogar ihr Leben zu gewinnen. Hier ist es notwendig klare Grenzen zu setzen. Einige Jugendliche richten die Aggressionen gegen sich selbst, andere ziehen sich zurück.

Jüngere Kinder können in frühere Entwicklungsstadien zurückfallen und ein regressives Verhalten zeigen.

Kurze Bewegungseinheiten wie jene die in dieser Broschüre vorgestellt werden, können SchülerInnen dabei unterstützen, den Fokus wieder auf den Unterricht zu lenken. Diese Übungen lassen sich besonders gut im Klassensetting einsetzen.

Was ist Resilienz?

Schutz- und Resilienzfaktoren bestimmen teilweise darüber, wie Kinder ein traumatisches Ereignis verkraften. Menschen verfügen über unterschiedliche Kompetenzen zur Stressbewältigung. So ist nicht unbedingt die stressauslösende Situation ausschlaggebend, sondern auch die Fähigkeit des Einzelnen diesem Stress zu widerstehen. Während eine Person an einem Ereignis zerbricht, führt eine andere ihr Leben ohne größere Beeinträchtigung weiter. Nicht alle, die z.B. bei einem Busunfall anwesend waren, werden durch diese Situation ein Trauma erleiden. Die Wissenschaft erklärt dies u.a. mit dem Konzept der Resilienz. „Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können.⁶

Schutzfaktoren werden aufgliedert in personale und soziale Ressourcen. Nicht jeder Mensch muss über alle Faktoren in allen

Bereichen verfügen um resilient zu sein; Jedoch gilt, dass je mehr Faktoren und Bereiche vorhanden sind, desto stärker ist die Resilienz eines Kindes.

Welches sind personale Resilienzfaktoren?

Impulskontrolle, Emotionsregulierung aber auch Temperamenteigenschaften haben protektive Wirkungen. Des Weiteren haben intellektuelle Fähigkeiten eine schützende Wirkung.⁷ Der allgemeine Umgang mit Stress, die sozialen Kompetenzen, sowie Selbststeuerung sind wichtige Resilienzfaktoren.

Welches sind soziale Resilienzfaktoren?

Eine stabile Bezugsperson gilt als wichtiger Schutzfaktor. Zusätzlich wirken sich ein demokratischer Erziehungsstil, ein enger Zusammenhalt in der Familie und eine wertschätzende, konstruktive Kommunikation stärkend auf die kindliche Entwicklung aus.⁸ Bei Jugendlichen spielen die Peergruppe und Freundschaften eine wichtige Rolle.

Ein resilientes Kind sagt...

Ich habe

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren beschützen
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln

- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu Lernen

Ich bin

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen
- verantwortungsbewusst für das, was ich tue
- zuversichtlich, dass alles gut wird

Ich kann

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas verängstigt oder mir Sorgen bereitet
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde
- mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren
- spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen
- jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche⁹

Welche Kompetenzen sollten bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden, damit sie Resilienz entwickeln?

Die Resilienzforschung hat in den letzten Jahren viel über die Resilienz, ihre Komponenten und die Förderung herausgefunden. Sie zeigt auf, dass Resilienz in enger Verbindung zu Schutzfaktoren steht und erlernbar ist. Folgende ausschlaggebende Kompetenzen sollten daher gefördert werden :

- Problemlösefertigkeiten und Konfliktlösestrategien
- Handlungsinitiative und persönliche Verantwortungsübernahme
- Selbstwirksamkeit und realistische Kontrollüberzeugungen
- Positive Selbsteinschätzung (Stärkung des Selbstwertgefühls)
- Selbstregulationsfähigkeiten
- Soziale Kompetenzen, insbesondere Empathie und soziale Perspektivübernahme
- Stressbewältigungskompetenzen
- Körperliche Gesundheitsressourcen¹⁰

Wie kann Resilienz in der Schule gefördert werden?

Klare, transparente und nachvollziehbare Regeln und Strukturen sind von großer Bedeutung. Kinder und Jugendliche können Selbstwirksamkeitserfahrungen sammeln, wenn die an sie gestellten Aufgaben ihrem Entwicklungsstand angepasst sind und die Erwartungen deutlich und verständlich kommuniziert werden.

Im schulischen Bereich kam Resilienz folgendermassen bei SchülerInnen gefördert werden:

- das Wohlbefinden fördern, indem man auf seinen Körper achtet (richtige Ernährung, ausreichend Schlaf, Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung);
- Achtsamkeit üben, und somit den Fokus auf positive Momente richten (Tagebuchschreiben, Meditation, Dankbarkeit bewusst leben);
- Soziale Kontakte aufbauen, indem Beziehungen priorisiert werden; einen Sinn finden (anderen helfen, sich ehrenamtlich engagieren, etwas mit Freunden unternehmen);
- Realistische Ziele entwickeln;
- Eine Langzeitperspektive einnehmen und Veränderungen akzeptieren (Akzeptieren von Umständen, die nicht geändert werden können);
- An die eigene Kompetenz glauben, aber Hilfe holen, wenn sie gebraucht wird.¹¹

Bei Jugendlichen können konkrete Übungen zur Förderung der Resilienz beitragen. Hierzu zählen Dilemma-Diskussionen, Hierarchieübungen, Sokratische Gesprächsführung, Rollenspiele und Pro-Kontra-Diskussionen.

Des Weiteren werden in dieser Broschüre Übungen angezeigt, die die Resilienz fördern (cf. 2. Teil: Übungen innerhalb der Klasse).



⁹ WUSTMANN C. (2004, S.118) : Modell von Grotberg

¹⁰ WUSTMANN C. (2004)

¹¹ APA (2022)

2. TEIL: PRAXIS INNERHALB DER KLASSE

SchülerInnen mit Trauma oder einer posttraumatischen Belastungsstörung unterstützen

- Menschen, denen sie vertrauen können
- Aktivitäten, die dem Körper guttun
- Bewegung
- Aktivitäten, die Spaß machen
- Übungen, bei denen sie im 'Hier und Jetzt' sind.¹²

Die Übungen bauen auf dieser Erkenntnis auf und entspringen vier Hauptkategorien: SICH ERDEN, AUFMERKSAMKEIT SCHULEN, BEWEGEN und ENSTPANNEN. Allen gemeinsam ist, dass sie zur inneren Stärke eines Menschen beitragen und unterstützend bei Belastungen wirken.

Die Lehrkräfte führen die Übungen gemeinsam mit den SchülerInnen durch und begleiten sie dabei. Dabei sollte die Freiwilligkeit stets berücksichtigt werden. Manche SchülerInnen wollen sich vielleicht zuerst vergewissern, dass sie eine gewisse Kontrolle behalten und lassen sich erst danach auf eine Übung ein. Die/der LehrerIn lädt alle SchülerInnen ein mitzumachen und behält während der Übung ihr Wohlbefinden im Blick. Dazu muss man wissen, dass der Kontakt mit dem Körper und dem Atem Angst, unangenehme Empfindungen oder belastende Erinnerungen hervorrufen kann. Es ist daher wichtig den SchülerInnen, bei der Vorbereitung auf diese Aktivitäten zu erklären, dass verschiedene Reaktionen auftreten können, die normal sind, die erwartet und überwunden werden können. Die Lehrperson kann die SchülerInnen dabei unterstützen die Aufmerksamkeit auf ein neutrales oder positives Gefühl zu lenken.¹³ Falls eine zusätzliche

emotionale Unterstützung notwendig ist, können Mitglieder aus der ESEB/SEPAS, dem CDSE oder dem CEPAS den SchülerInnen helfen, überfordernde Emotionen zu verarbeiten.

SICH ERDEN

Im übertragenen Sinne sprechen wir von Erdung, wenn wir an die Fähigkeit denken, die Gedanken und den Körper auf das Hier und Jetzt zu lenken und, trotz widriger Umstände, gute Entscheidungen zu treffen. Erdung bedeutet also Präsenz: physisch, emotional und energetisch. Der Verstand wandert nicht, sondern bleibt fokussiert. Erdung ist somit eine wichtige Grundlage und Ressource der Resilienz.

AUFMERKSAMKEIT SCHULEN

Durch eine gezielte Aufmerksamkeit auf die eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen werden SchülerInnen sich bewusst über das, was in ihrem ‚Inneren‘ vor sich geht. Sie entwickeln ein Verständnis für ihre Emotionen und das daraus resultierende Verhalten. Dies ermöglicht ihnen eine authentische Haltung zu sich selbst zu entwickeln und stärkt die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Impulskontrolle. Interessant ist es, die Erfahrung in der Klasse mit anderen zu teilen so dass die subjektive Erfahrung mit einer objektiven Perspektive erweitert wird.

SICH BEWEGEN

Kurze Bewegungspausen im Unterricht haben eine positive Wirkung auf die Konzentrationsleistung. Die Lernmotivation wird wiederhergestellt. Außerdem können diese Übungen einen ähnlichen Effekt wie Erdungsübungen haben und belastende Gedankenspiralen unterbrechen.

ENSTPANNEN

Die Entspannungsübungen dienen nicht zum Ausruhen, sondern ermöglichen es den SchülerInnen ihren Körper bewusst wahrzunehmen und wieder ins ‚Hier und Jetzt‘ zu kommen. Die Entschleunigung bewirkt, dass man sich mit der räumlichen Umgebung, mit anderen Menschen, aber auch mit dem eigenen Körper auseinandersetzt. Obwohl Meditations- und Entspannungsübungen zur Traumabewältigung eingesetzt werden, kann es vorkommen, dass jemand bei Körperübungen mit etwas Schmerzhaften in Berührung kommt. Deshalb ist es wichtig, die SchülerInnen zu den Übungen einzuladen und nicht aufzufordern. Die Kinder und Jugendlichen sollen wissen, dass sie nicht gezwungen sind eine Übung durchzuführen. Die Lehrperson hält das Wohlbefinden der SchülerInnen im Blick, bietet Alternativen an (z.B. müssen die Augen nicht geschlossen werden, sondern der Blick kann gesenkt werden oder verbleibt auf einem Objekt).



¹² Kap J. (2013)

¹³ SEEL (2019)



**ÜB
UNGEN
EN**

ÜBUNGEN

Bei einigen Menschen kann die Stille oder das Konzentrieren auf den Atem Ängste auslösen. Daher ist es wichtig immer Alternativen anzubieten (z.B. sich auf die Farben des Raumes zu konzentrieren) und darüber zu informieren, dass man die Übung jederzeit abbrechen kann und darf.



ÜBUNG 1

Ziel: Sich erden

Dauer: 2'

Erklärung: Die SchülerInnen lenken ihre Wahrnehmung ins Innere, was bewirkt, dass sie sich des 'Hier und Jetzt' bewusstwerden und in den Augenblick zurückkehren.

Durchführung: Ich lade euch ein, euch neben euren Stuhl zu stellen. Schließt eure Augen oder senkt euren Blick.

Nun beobachtet, was ihr spürt: Wie ist der Boden: hart oder weich? Spüre den Boden mit der ganzen Fußsohle.... mit den Ballen.... mit den Zehen.¹⁴

13



ÜBUNG 2

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 7'

Erklärung: Die SchülerInnen lenken ihre Wahrnehmung auf das Außen, was bewirkt, dass Gedankenschleifen unterbrochen und ihr Kopf klarer wird.

Durchführung: Ich lade euch ein, eine für euch bequeme Position einzunehmen. Schließt die Augen oder senkt den Blick.

Stellt euch nacheinander 3 Dinge visuell vor, die sich im Raum befinden: 1,2,3. Dann lauscht, welche Geräusche um euch sind: 1,2,3. Spürt jetzt, wovon euer Körper berührt (getragen) wird (Stuhllehne, Boden): 1,2,3. Die Übung wird wiederholt, indem man 2 Dinge visuell, auditiv und taktil (propriozeptiv) innerlich benennt. Anschließend wird die Übung ein drittes Mal durchlaufen, indem man jeweils nur noch 1 Ding wahrnimmt. Es ist in Ordnung immer wieder dieselben Wahrnehmungen innerlich zu benennen. Sollte ein als unangenehm wahrgenommenes Gefühl auftauchen, sollte die Aufmerksamkeit auf ein anderes Ding gelenkt werden.

¹⁴ Kap J. (2013)

ÜBUNG 3



Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5'

Erklärung: Bewegen dient der Auflockerung und Entspannung. Eine Pause, auch wenn sie kurz ist, beugt der Müdigkeit vor und steigert die Leistung. Wer sich regelmäßig entspannt, kann Informationen nachweislich besser verarbeiten und behalten.

Durchführung: Die SchülerInnen stehen im Kreis oder im Klassensaal verteilt.

1. Schüttelt eure Hände ganz locker, so als ob ihr Wassertropfen abschütteln würdet.
2. Schüttelt euch kräftiger, so dass sich auch die Unterarme und Oberarme bewegen.
3. Schüttelt euch jetzt mit dem ganzen Oberkörper.
4. Werdet jetzt langsamer. Versucht das Wasser vom rechten Fuß abzuschütteln.
5. Schüttelt nun den linken, dann wieder den rechten Fuß.
6. Nun seid ihr gut getrocknet und könnt euch wieder hinsetzen.¹⁵

14

ÜBUNG 4



Ziel: Entspannung

Dauer: 2'

Erklärung: Über Anspannung und Entspannung von Muskelpartien können SchülerInnen den Effekt der Entspannung deutlich spüren. Übt man dies regelmäßig mit verschiedenen Muskelpartien, kann man ein tiefes Ruhegefühl herbeiführen. Die Methode der progressiven Muskelentspannung wurde vom amerikanischen Arzt Edmund Jakobson entwickelt.

Durchführung: Ich lade euch ein, euch neben euren Stuhl zu stellen. Schließt eure Augen oder senkt euren Blick. Streckt die Arme nach oben. Atmet tief ein und wieder aus. Ballt die Hände zu Fäusten. Fühlt die Anspannung für fünf Sekunden. Öffnet die Hände und fühlt den Unterschied. Spürt, wie ihr euch fühlt.¹⁶

¹⁵ Clevermove

¹⁶ Kap J. (2013)



ÜBUNG 5

Ziel: Sich erden

Dauer: 3'

Erklärung: Die SchülerInnen lenken ihre Aufmerksamkeit auf eine anspruchsvolle, feinmotorische Bewegungsabfolge, was bewirkt, dass die Flut an Gedanken reduziert wird und die Konzentrationsfähigkeit sich erhöht.

Durchführung: Die SchülerInnen stehen auf und nehmen eine bequeme Position ein. Beide Beine sind parallel auf dem Boden verankert. Die Hände werden vor dem Körper nebeneinandergehalten. Die Spitze des rechten Daumens berührt die Fingerkuppe des linken kleinen Fingers. Dann wird der linke Daumen auf die Spitze des rechten kleinen Fingers gelegt. Die erste Verbindung wird dabei losgelassen. Dann legt der rechte Daumen sich auf den linken Ringfinger und danach der linke Daumen auf den rechten Ringfinger. Die Reihenfolge wird fortgesetzt: Mittelfinger, Zeigefinger und das dann Ganze rückwärts zurück. Die Bewegungsabfolge sollte gleichmäßig sein und das Tempo kann gesteigert werden.¹⁷

15



ÜBUNG 6

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 3'

Durchführung: Die Lehrperson nimmt einen Klangkörper (Triangel, Gong, Handyklang), der nachklingt. Die SchülerInnen legen eine Hand aufs Herz, die andere halten sie über den Kopf. Der Gong wird geschlagen und die SchülerInnen lauschen. Sobald sie den Gong nicht mehr akustisch wahrnehmen, legen sie die hoch gehaltenen Hand auf den Bauch. 3 mal wiederholen. Die SchülerInnen können erzählen, was sie gedacht oder gefühlt haben bei den Übergängen zwischen Klang und Stille.

¹⁷ Schmid N., Sieberer L. (2020)

ÜBUNG 7



Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5'

Erklärung: Im Vordergrund dieser Übung stehen Handlungsplanung, Konzentration und vor allem Kooperation. Die Schüler müssen zusammen eine Lösung zu dieser Übung finden. Bei dieser Übung kommt es zu körperlicher Nähe und Berührungen, die für SchülerInnen als unangenehm empfunden werden können oder auch als Trigger.

Durchführung: Die SchülerInnen bilden einen Kreis, schließen die Augen und strecken ihre Arme nach vorn. Nun nähern sie sich langsam mit geschlossenen Augen und gestreckten Armen der Kreismitte. Jedes Kind greift sich blind zwei Hände anderer SchülerInnen. Wenn keine Hand mehr frei ist, dürfen die SchülerInnen die Augen wieder öffnen, aber auf keinen Fall die Hände loslassen. Nun sollen die SchülerInnen wieder Ordnung in den Knoten bringen, ohne die Hände loszulassen.¹⁸

16

ÜBUNG 8



Ziel: Entspannen

Dauer: 2'

Erklärung: Die Hand auf dem Herzen hat eine beruhigende Wirkung. Gute Körperberührung bewirkt mentale Stabilisierung.

Durchführung: Ich lade euch ein, eure Hand auf euer Herz zu legen. Nun streicht ganz zart über eure Herzgegend. Ihr könnt eure Hand auch einfach nur ganz ruhig auf eurem Herzen ruhen lassen. Wie es euch besser gefällt. Lasst die beiden ein wenig miteinander sprechen. Und vor allem: Einander spüren! Euer Herz spürt eure freundliche und handlungsfähige Hand. Und eure Hand spürt euer lebendiges Herz.¹⁹

¹⁸ Clevermove

¹⁹ Croos-Müller (2020)



ÜBUNG 9

Ziel: Sich erden

Dauer: 2'

Erklärung: Das Gehirn erfreut sich an Schönheit. Es werden dabei „Glückshormone“ gebildet, die stimmungsaufhellend und beruhigend wirken. Ein Rechts-links-Blickmuster verstärkt diesen Effekt.

Durchführung: Ich lade euch ein, eure Augen von rechts nach links wandern zu lassen, bis ihr etwas Schönes seht. Schaut es genau an. Dann schließt kurz die Augen oder senkt euren Blick: erinnert euch an Einzelheiten. Wiederholt dies mehrfach und erkennt das Schöne um euch herum.²⁰

17



ÜBUNG 10

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 15-20'

Erklärung: Es kann für SchülerInnen eine enorm wichtige Erfahrung sein, zu erkennen, dass ihre Gedanken Einfluss auf ihr Befinden haben und dass sie diese selbst lenken können.

Durchführung: Sprechen Sie mit den SchülerInnen, inwiefern bestimmte Vorstellungen und Gedanken in ihnen Unbehagen, Angst, Wohlfühlen etc. auslösen. Durch diese offene Besprechung in der Gruppe stellen SchülerInnen fest, was Gedanken bei jedem auslösen und bewirken können. Das ist für sie eine wertvolle Erkenntnis und stärkt ihr Bewusstsein für achtsame Gedanken.



ÜBUNG 11

Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5'

Erklärung: Folgende Übung betrifft die Handlungsplanung. Sowohl Konzentration, wie Rhythmus und Koordination werden trainiert.

Durchführung: Das Ziel dieser Übung besteht darin, eine Klatschsequenz einzuüben und diese dann fortzuführen. Eine Sequenz könnte folgendermaßen aussehen:

- 5x in die Hände klatschen
- 5x auf die Knie klatschen
- 5x auf die Brust klopfen
- 5x mit den Füßen (abwechselnd) auf den Boden stampfen.

Diese Sequenz wird in einem zweiten Lauf wiederholt und bei jeder folgenden Sequenz wird einmal weniger geklatscht, gestampft und geklopft. Es wird solange fortgeführt, bis die Sequenz bei 0 ankommt.²¹

18



ÜBUNG 12

Ziel: Entspannen

Dauer: 2'

Erklärung: Die Lockerung im Hüftgelenk wird über alle Nervenbahnen weitergeleitet bis in die emotionalen Bereiche des Gehirns. Resultat: Das Bewegungsmuster wird in dem Gehirn mit beruhigenden Neurotransmitter belohnt und es erfolgt ein beschwingtes Wohlgefühl.

Durchführung: Ich lade euch ein, euch breitbeinig hinzustellen. Wiegt euch langsam und genüsslich hin und her. Nehmt diese Bewegung mit euren Hüften auf, sodass sie schwingen wie eine Glocke. Spürt wie Geist und Körper sich lockern.²²

²¹ Clevermove

²² Croos-Müller (2020)



ÜBUNG 13

Ziel: Sich Erden

Dauer: 5'

Erklärung: Folgende Erdungsübung fördert die taktile, auditive und kinästhetische Wahrnehmung.

Durchführung: Die Kinder setzen sich geduckt hin. Sie stellen sich vor, sie wären ein großer Luftballon, der langsam aufgeblasen wird, und stehen langsam aus geduckter Haltung auf. Bei jedem Einatmen wird der Ballon grösser, bis die Hände und die Füße ausgebreitet und gestreckt sind. Der Luftballon platzt und die Kinder sinken zu Boden und bleiben liegen.

19



ÜBUNG 14

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 5'

Erklärung: Je tiefer und bewusster ein- und ausgeatmet wird, umso mehr wird das Herz aus seinem gewöhnlichen Takt gebracht. Bei sechs Atemzügen pro Minute zeigt sich am deutlichsten die Einflussnahme der Atmung auf den Herzschlag. Das ist eine der wenigen Möglichkeiten, willentlich das vegetative Nervensystem zu beeinflussen. Bei einigen SchülerInnen können Atemübungen unangenehme Gefühle hervorrufen, bzw. als Trigger empfunden werden.

Durchführung: Ich lade euch ein, Kontakt mit eurem Herzschlag aufzunehmen, indem ihr die Hand aufs Herz legt. Spürt wie es schlägt. Atmet tief ein und anschließend tief aus. Wiederholt dies mehrmals und spürt wie sich die Geschwindigkeit des Herzschlags dabei ändert.

ÜBUNG 15



Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5'

Erklärung: Diese Bewegung dient der Entspannung sowie Auflockerung, wobei der motorische Schwerpunkt die Kraftdosierung ist. Stress und Ärger werden abgearbeitet.

Durchführung: Die SchülerInnen stellen sich breitbeinig hin und stellen sich vor, dass sie eine Axt in beiden Händen halten und einen Baumstamm vor sich liegen haben. Diesen zerkleinern sie nun, indem sie die Axt über den Kopf schwingen, einatmen, beim Zuschlagen ausatmen und „Ha!“ brüllen. Jedes Kind sollte genug Platz haben. Sind Stress und Ärger vollständig abgebaut, legen die SchülerInnen sich einige Minuten bequem hin und genießen die innerliche Ruhe.²³

20

ÜBUNG 16



Ziel: Entspannen

Dauer: 5'

Erklärung: Die achtsame körperliche Verlangsamung bewirkt über Nervenleitungen eine Verlangsamung der Hirnaktivität. Dies wird vom Gehirn zur Regeneration genutzt und hilft bei der Entspannung.

Durchführung: Diese Übung geht nebenbei – bei vielen Gelegenheiten. Macht alles in Zeitlupe – Slow Motion. Macht alle Bewegungen im Schneckentempo. Bewegt eure Beine langsam. Geht langsam. Bewegt eure Hände langsam. Bewegt eure Augenlider langsam. Trinkt langsam einen Schluck Wasser.²⁴

²³ Clevermove

²⁴ Coos-Müller (2020)



ÜBUNG 17

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 6'

Erklärung: Das bewusste Sehen, Hören und Tasten sind wunderbar geeignet um uns Menschen zu mehr Achtsamkeit zu inspirieren. Hier eignet sich ein selbst durchgeführter Körperscan besonders.

Durchführung: Ich lade euch ein, bei euren Füßen zu starten und dann Stück für Stück aufmerksam wahrzunehmen, wie sich euer Körper an welcher Stelle anfühlt. Sind die Waden entspannt oder angespannt? Ist der Bauch voll oder zieht er leicht? Ist der Rücken aufrecht und entspannt oder sticht er? Sind Ober- und Unterkiefer aufeinandergedrückt oder liegt der Oberkiefer locker?

WICHTIG bei dieser Übung: Die SchülerInnen sollen jedes Körperteil scannen und das Gespürte zur Kenntnis nehmen und weiter gehen. Alle Empfindungen und Wahrnehmungen sind so wie sie sind, weder gut, noch schlecht.



21

ÜBUNG 18

Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5-10'



Erklärung: Die Übung verbessert die Konzentration und Koordination des Menschen, wobei die motorischen Schwerpunkte in der Handlungsplanung, der visuomotorischen Koordination und vor allem der Raumwahrnehmung liegen.

Durchführung: In einem ersten Schritt erheben sich die SchülerInnen von ihren Sitzplätzen und positionieren sich so, dass um sie herum genügend Platz ist (mindestens 2 Armlängen voneinander entfernt). Die Lehrkraft malt einen Pfeil in alle vier Himmelsrichtungen an die Tafel.

Die Lehrkraft zeigt nun auf einen der vier Pfeile. Die SchülerInnen strecken jetzt beide Arme parallel zueinander in die genannte Richtung aus. Dabei müssen sie die Richtung zusätzlich im Chor richtig benennen: Die Lehrkraft zeigt nun abwechselnd auf verschiedene Richtungen (oben/unten/links/rechts). Die Aufgabe der SchülerInnen bleibt dieselbe.

Variante: Die SchülerInnen sollen ihre Arme jeweils in die entgegengesetzte Richtung ausstrecken und diese benennen. Zeigt die Lehrkraft z.B. auf „links“, strecken sie die Arme nach rechts aus und rufen „rechts“²⁵



ÜBUNG 19

Ziel: Entspannen

Dauer: 2‘

Erklärung: Bei Belastungen und Unruhe verspannt der Körper. Mit dieser Übung werden Anspannungen gelöst.

Durchführung: Die SchülerInnen soll sich gerade hinstellen. Dann beginnen, ganz locker auf der Stelle zu hüpfen. Beim Hüpfen sollen sie gleichzeitig Schultern, Arme, Hände durchschütteln. Das Ganze etwa eine Minute lang. Dann sollen die SchülerInnen ganz langsam den Kopf kreisen von links nach rechts. Wieder ca. eine Minute lang. Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln. Darauf noch eine Minute den Kopf in die andere Richtung kreisen. Und nun folgt die Abschlussminute. Eine Minute wieder hüpfen, rütteln, und schütteln.²⁶

22



ÜBUNG 20

Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5‘

Erklärung: Neben Kooperation und Koordination kommt es bei dieser Übung auf die nötige Feinmotorik aber auch die Grobmotorik an. Des Weiteren müssen die SchülerInnen ihre Kraft dosieren.

Durchführung: Die SchülerInnen bilden Zweiergruppen und verteilen sich im Klassensaal. Sie stellen sich paarweise gegenüber. Nun strecken sie beide Zeigefinger nach vorn und jedes Paar klemmt sich einen Farbstift dazwischen. Das Ziel der Übung ist es, sich als Paar im Klassensaal zu bewegen, ohne dass der Stift runterfällt. Um die Übung interessanter zu gestalten, können die SchülerInnen versuchen, ausgefallener Positionen einzunehmen, indem sie in die Hocke gehen, sich drehen oder sich setzen usw.

²⁶ zeitblueten.com



ÜBUNG 21

Ziel: Entspannen

Dauer: 5‘

Erklärung: Diese Übung stärkt die Atemmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Lunge. Das Ziel der Atemübungen ist es, eine bestmögliche Atemfunktion zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen.

Durchführung: Die SchülerInnen liegen oder sitzen bequem und schließen die Augen. Sie atmen durch die Nase ein und zählen bis 3, atmen durch den Mund aus und zählen dabei bis 5. Dann versuchen die SchülerInnen den Atemrhythmus nach und nach zu verlangsamen und zum Beispiel bis 4 oder 6 zu zählen. Diese Atemübung wird öfters wiederholt und die Zahlen werden erhöht, wobei die SchülerInnen entspannt bleiben.

23



ÜBUNG 22

Ziel: Sich bewegen

Dauer: 5‘

Erklärung: Bei dieser Bewegungsübung müssen die SchülerInnen miteinander kommunizieren und kooperieren. Ebenso müssen sie zusammen Schlüsse ziehen, wobei eine ausgeprägte Wahrnehmung des Umfelds trainiert wird.

Durchführung: Ein(e) SchülerIn übernimmt die Rolle des Dominosteins und stellt sich frontal zur Klasse auf. Ohne Aufforderung und nur mithilfe nonverbaler Kommunikation (Gestik und Mimik) steht ein(e) andere(r) SchülerIn auf, stellt sich neben den „Dominostein“ und begründet laut und deutlich weshalb es/sie sich dort hingestellt hat (z.B. „blauer Pulli an blauen Pulli“). Der/die nächste SchülerIn stellt sich entweder an den neuen Dominostein oder an die Seite des ersten Dominosteins und begründet ebenfalls, warum es dort stehen bleiben kann (z.B. „Zahnsperre an Zahnsperre“). Das Spiel wird solange gespielt, bis alle SchülerInnen in der Reihe der Dominosteine stehen und eine Gemeinsamkeit mit dem benachbarten Kind gefunden haben.²⁷



ÜBUNG 23

Ziel: Entspannen

Dauer: 10'

Erklärung: Der Schwerpunkt dieser Übung liegt bei der taktilen und auditiven Wahrnehmung. Des Weiteren wird die Kraftdosierung geübt (bei dieser Übung: die Stimme, Berührungen).

Durchführung: Die SchülerInnen setzen sich in einer Kleingruppe hintereinander auf den Boden. Wer ganz hinten sitzt, flüstert dem Kind vor sich ein Wort ins Ohr. Dieses Kind sagt dann leise das verstandene Wort dem Kind wiederum vor sich weiter. Während der Aktivität sollten die SchülerInnen nach Möglichkeit nicht reden. Das Kind, das ganz vorne sitzt, soll dann laut verkünden, welches Wort es gehört hat, und dieses wird mit dem Anfangswort verglichen.²⁸

Variante: Anstatt einen Begriff ins Ohr zu flüstern, wird eine einfache Figur (z.B. Ball, Stern, Emoji) auf den Rücken des vorderen Kindes gezeichnet. Ein Kind fängt an, mit einem Finger zu zeichnen, dann gibt das Kind, auf dessen Rücken gezeichnet wurde, weiter, was es auf dem Rücken gespürt hat.

24



ÜBUNG 24

Ziel: Aufmerksamkeit schulen

Dauer: 15-20'

Erklärung: Die SchülerInnen sollen sich durch diese Übung mit sich selbst und den eigenen Empfindungen auseinandersetzen. Somit werden individuelle Kompetenzen, Stärken und Schwächen, sowie die eigene Gefühlslage besser erkennbar. Diese Übung spricht die SchülerInnen an, und ermöglicht es ihnen ihr Selbstwert zu stärken. Dankbar sein fördert die Zufriedenheit bei den Menschen .

Auf den folgenden zwei Seiten sind Kärtchen für eine Wohlfühl-box vorgesehen.

Durchführung: Die SchülerInnen nehmen sich um die 20 Minuten Zeit und füllen sorgfältig jedes einzelne Kästchen aus. Man soll bei der Selbsteinschätzung so ehrlich wie möglich sein. Durch das Verschriftlichen, gelangen die SchülerInnen noch einmal zu einer ganz anderen Wahrnehmung über sich selbst.

²⁸ Clevermove

Wohlfühl-Box Selbstwert

<p>Ich finde es interessant</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich kann gut</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich fühle mich stark, wenn ich</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Ich bin wertvoll, weil</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>An mir gefällt mir</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Im Alltag erledige ich selbstständig</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Andere verbringen gerne Zeit mit mir weil</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Da konnte ich helfen</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich bin zufrieden, wenn ich</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Meine Stärke ist</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich habe ein Talent, nämlich</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Andere mögen an mir</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

Wohlfühl-Box Dankbarkeit

26

<p>Ich freue mich über</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Der schönste Moment der Woche</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Das habe ich interessant gefunden</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Dafür wurde ich gelobt</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich habe in der Natur</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich beobachtete</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Ich lache gerne mit</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Das hat mir geholfen</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich rede gerne mit</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Ich verbringe gerne Zeit mit</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Ich habe in meiner Freizeit</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Mein/e Freund/Freundin</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

LITERATURVERZEICHNIS

American Psychological Association (APA) – Road to resilience: <https://www.apa.org/topics/resilience> (20.04.2022)

BROWN, D.W., ANDA, R.F., TIEMEIER, H., FELITTI, V.J., EDWARDS, V.J., CROFT, J.B., and GILES, W.H. : The Adverse Childhood Experiences study, (ACE study) : (2009) Adverse Childhood Experiences and the Risk of Premature Mortality. Am J Prev Med 37, 389-396. Dube, SR, Felitti, VJ, Dong, M, Giles, WH & Anda, RF. (2003) 'The impact of adverse childhood experiences on health problems: evidence from four birth cohorts dating back to 1900', Preventive medicine 37 3, pp.268-77.)

MENJE, CLEVERMOVE: "Fit a monter - d'Bewegungskëscht".

CROOS-MÜLLER Claudia, Dr.med.: Ich schaff(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower, München, 2020.

ERZIEHERKANAL: Wissen, Theorien und Infos: Resilienz beim Kind fördern und stärken; <https://www.erzieherkanal.de/resilienz> (24.06.2022)

HIRSCH Ulrike: Poster „Speisekarte für die Seele“, „Kreative Lösungswege für Ideensucher“, <https://ulrike-hirsch.de/kunst> (13.12.2022)

HUBER Michaela: „Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1“. Paderborn: Junfermann, 2003.

KAP Jutta: Was ist los mit mir? In: Frauenhaus Trier (Hrsg): Broschüre, Trier, 2013.

Österreich (Hrsg.): SIEBERT Gabriele: Flucht und Trauma im Kontext Schule, 4. aktualisierte und überarbeitete Auflage, Wien, 2018.

SCHMID Norman, SIEBERER Lucia: Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen, In: Dachverband der Sozialversicherungsträger (Hrsg), Wien, 2020.

EMORY UNIVERSITY, Center for contemplative science and compassion-based ethics - compassion. emory.edu: "See Learning", Atlanta 2019.

TRAUMA-INFORMED UK SCHOOLS: <https://www.traumainformedschools.co.uk/what-is-a-trauma-informed-school> (24.06.22)

WUSTMANN C. : Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim und Basel, 2004.

WAS NÄHRT MICH?

Speisekarte für meine Seele



Sonne

Streicheln



Geschenke



Bewusstes Gehen



auf Mutter ERDE

Dankbarkeit



DANKE!



Teilen

Loslassen



Tanzen



Sternenhimmel

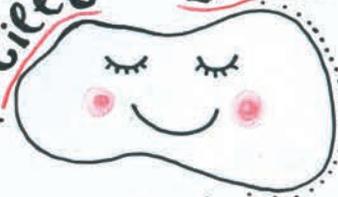


Singen



Kerzen-Licht

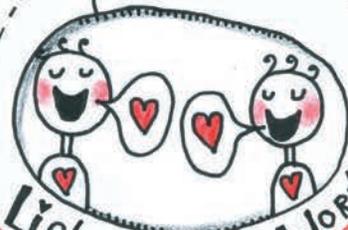
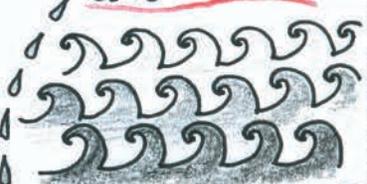
Stille



herzhaft Lachen



das Meer



Liebevolle Worte

Vogelgesang



Heilsames Weinen



Kreative Lösungswege

für Ideensucher

➔ 10 ERSTE HILFE-TIPPS wenn's klemmt

