

Das SEE Learning
BEGLEITHEFT

**SOZIALES,
EMOTIONALES
& ETHISCHES
LERNEN**

Bildung von Herz und Verstand



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

Layout und Umschlaggestaltung: Estella Lum Creative Communications
Übersetzung: Christine Mauch, Silvia Wiesmann, Corina Aguilar-Raab
Deutsches Layout: Birgit Beißel

Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen (SEE Learning) ist ein Programm des Zentrums für Kontemplation
Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte **compassion.emory.edu**

Für mehr Informationen senden Sie eine E-mail an:

Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von S.H. dem Dalai Lama	4
Vorwort von Dr. Daniel Goleman	5
Danksagungen	6
Das SEE Learning Framework	
Kapitel 1 Einführung	9
Kapitel 2 Die drei Dimensionen und drei Bereiche	17
Kapitel 3 Das pädagogische Modell	25
Kapitel 4 Den persönlichen Bereich erforschen	33
Kapitel 5 Den sozialen Bereich erforschen	53
Kapitel 6 Den systemischen Bereich erforschen	71
Leitfaden zur Implementierung	
Sektion 1 Erste Schritte	91
Sektion 2 Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers	96
Sektion 3 Rolle der SEE Learning Pädagog*innen	102
Sektion 4 Anpassung von SEE Learning für Ihren Unterricht	105
Sektion 5 Lernprozesse bewerten	108
Sektion 6 Zusätzliche Punkte für eine erfolgreiche Implementierung	110
Glossar	113



THE DALAI LAMA

VORWORT

Die Zeit für soziales, emotionales und ethisches Lernen ist reif.

In der heutigen Welt sind wir alle miteinander verbunden. Die Herausforderungen, vor denen wir aktuell stehen und die sich auch zukünftige Generationen stellen werden, erfordern eine Zusammenarbeit über nationale, ethnische und religiöse Grenzen hinweg. Wir dürfen uns nicht als Gegner*innen oder Konkurrenz um begrenzte Ressourcen sehen, sondern als Brüder und Schwestern, die auf dem einzigen Planeten, den wir unser Zuhause nennen, zusammenleben. Deshalb brauchen wir eine neue, zeitgemäße Denkweise, die unsere gegenseitige Abhängigkeit anerkennt und die Notwendigkeit bekräftigt, durch Dialog und Zusammenarbeit, Probleme zu lösen und Veränderungen herbeizuführen. Unser Mitgefühl kann sich nicht nur auf diejenigen beschränken, die wie wir aussehen oder unsere Staatsbürgerschaft oder Religion teilen; es muss auf der Grundlage unserer gemeinsamen Menschlichkeit alle miteinschließen.

Alle Religionen befürworten Mitgefühl, aber um die gesamte Menschheit einzubeziehen, brauchen wir einen ethischen Ansatz mit universeller Gültigkeit und Wirkungsbreite: Eine universelle Ethik, die so grundlegende menschliche Werte wie Empathie, Toleranz, Verzeihen und Liebe fördert. Neuere Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass solche Werte auf der Grundlage von gesundem Menschenverstand, Erfahrung und wissenschaftlichen Erkenntnissen durch Lernen und Üben kultiviert werden können. Sie können in Herz und Verstand integriert werden, nicht durch Zwang zur Einhaltung von Regeln, sondern durch die freiwillige und selbstbestimmte Anwendung von Vernunft und kritischem Hinterfragen.

Ich freue mich, dass die Emory University und ihr Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics diesen Ansatz in ihrem Programm Soziales, Emotionales, und Ethisches Lernen (SEE Learning) umgesetzt haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Erziehung des „ganzen“ Kindes. SEE Learning beinhaltet die aktuellste Bildungspraxis und -forschung, um den größten Nutzen für Schulen, Pädagog*innen und Schüler*innen zu erzielen. Ich schätze die Zusammenarbeit mit der Emory University sehr; sie begann vor mehr als zwanzig Jahren, basierend auf unserer gemeinsamen Wertschätzung für den Wert der Bildung von Herz und Verstand. Die große Zahl der beteiligten Berater*Innen und Mitarbeiter*innen, zu denen nicht nur meine engagierten Freund*innen an der Emory University, sondern auch engagierte Expert*innen in verschiedenen Ländern gehören, zeigt, dass ethisches Lernen eine weltweite Initiative ist.

SEE Learning wurde von Anfang an für die internationale Umsetzung konzipiert und hat sich aus der Zusammenarbeit von Menschen, die unterschiedliche Sprachen sprechen und verschiedener Kulturen und Nationen angehören, entwickelt.

Die Verwirklichung einer weltweiten Initiative zur Bildung von Herz und Verstand ist ein lang gehegter Traum. Ich möchte mich bei den vielen Personen und Organisationen bedanken, die diese Arbeit auf vielfältige Weise unterstützt haben. Ich ermutige andere an der Bildung Beteiligte, dieses Programm zu nutzen, sein Potential zu erforschen, und Lehrpersonen und Schüler*innen damit zu helfen. Es ist meine Hoffnung, dass wir durch unsere kollektiven Bestrebungen einen sinnvollen Beitrag zum Gedeihen der Menschheit für viele kommende Generationen leisten können.

23. Januar 2019

VORWORT

Als ich Mitte der 90er Jahre *Emotionale Intelligenz* schrieb, plädierte ich in dem Buch für „emotionale Bildung“: Kinder sollten darin geschult werden, ihre eigenen Emotionen zu kennen, einen sinnvollen Umgang mit diesen zu finden und sich in andere hineinzusetzen. Sie sollten dazu befähigt werden diese, menschlichen Fähigkeiten zu nutzen, um harmonische Beziehungen zu pflegen und sinnvolle soziale Entscheidungen zu treffen.

Seitdem hat sich diese Ansicht soweit verbreitet, dass sich Schulen auf der ganzen Welt einig sind, dass eine umfassende Bildung über die bloße akademische Ausbildung hinausgehen muss. Diese Bewegung wurde als „soziales, emotionales Lernen“ oder SEL bezeichnet. Die besten Curricula basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über Emotionen und die Entwicklung des Gehirns.

Wichtige Elemente dessen, was die Schüler*innen lernen sollten, fehlte in diesen Programmen. Einiges davon wurde mir klar, als ich mit dem Dalai Lama an dem Buch *„Die Macht des Guten: Die Vision des Dalai Lama für unsere Welt“* arbeitete. Die Bildung des Herzens ist ein wichtiger Teil seiner Vision für eine bessere Welt. Wesentlich bei dieser Entwicklung in eine positive Richtung, ist es, junge Menschen dabei zu unterstützen eine Art ethischen Kompass zu entwickeln, der auf Mitgefühl basiert, und sie veranlasst, im Verlauf ihres gesamten Lebens aus dieser inneren Überzeugung heraus zu handeln. Wie er es ausdrückt, haben die „Menschen des 20. Jahrhunderts“ globale Probleme geschaffen wie etwa eine wachsende Kluft zwischen Arm und Reich, zunehmende Kämpfe im Sinne von „wir gegen die anderen“ und die Erwärmung unseres Planeten, welche von den Menschen des 21. Jahrhunderts gelöst werden müssen.

Bildung ist hierbei der Schlüssel. Wie der Dalai Lama seit Jahrzehnten sagt, müssen wir grundlegende menschliche Werte und ein Gefühl der universellen Verantwortung in die Bildung integrieren. Kurz gesagt, der Dalai Lama sieht es als wesentlich an, Mitgefühl zu schulen. Aus diesem Gesichtspunkt, macht es natürlich Sinn, dass er das an der Emory University entwickelte SEE Learning Curriculum angeregt hat und es inzwischen begeistert unterstützt.

Es ist kein Zufall, dass SEE Learning an der Emory University entwickelt wurde. Der Dalai Lama hat dort die Position des „Presidential Distinguished Professor“ inne, welche ein Höhepunkt einer akademischen Beziehung darstellt, die 1998 begann. SEE Learning verkörpert die Schwerpunkte, für die sich der Dalai Lama seit langem im Rahmen der Bildung aller Kinder einsetzt. Seine Gedanken in Büchern wie *„Rückkehr zur Menschlichkeit: Neue Werte in einer globalisierten Welt“*, *„Jenseits von Religion – Ethik und menschliche Werte“* und anderen Veröffentlichungen, waren wichtige Quellen für das SEE Learning Framework.

Dazu gehört auch das Buch, das ich zusammen mit Peter Senge geschrieben habe: *„The Triple Focus: Ein neuer Bildungsansatz.“* Wir plädierten für eine Erziehung, die Mitgefühl hervorbringt, welche die Aufmerksamkeit schärft und in Kindern und Jugendlichen das Verständnis für die größeren Zusammenhänge – von der Wirtschaft bis zur Geowissenschaft, die unser Leben prägen – weckt.

SEE Learning hat brillante Methoden gefunden, um all diese pädagogisch-innovativen Ansätze in den Unterricht zu integrieren. Ich würde SEE Learning SEL 2.0 nennen, ein Wegweiser für die Zukunft dieses unverzichtbaren Bildungsansatzes.

Daniel Goleman, PhD

Autor von *Emotionale Intelligenz*

Mitbegründer der Arbeitsgemeinschaft für akademisches, soziales und emotionales Lernen

Danksagungen

Das Programm der Emory University für soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEE Learning) ist das Ergebnis der Bestrebungen einer großen Anzahl von Einzelpersonen, von denen viele ihre Zeit, Engagement, Energie und harte Arbeit ohne Rücksicht auf Kompensation oder gar Anerkennung anboten. Da es sich um mehrere Hundert handelt, wäre es sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich, hier die Namen aller Fachberater*innen, Autor*innen, Forscher*innen, Lehrer*innen, Berater*innen, Verwalter*innen, Mitarbeiter*innen und Studenten*innen aufzulisten, die wesentlich zur Erstellung des Programms und seiner Materialien beigetragen haben. Wir vom SEE Learning Team der Emory University sprechen allen, die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, unseren aufrichtigen Dank und unsere Dankbarkeit aus, und wir hoffen, dass das Programm – jetzt und in Zukunft – Ihr gemeinsames Engagement, Ihre Ansichten, Hoffnungen und Visionen widerspiegelt.

Eine Reihe von Personen mit großer Erfahrung in Pädagogik, Entwicklungspsychologie und Forschung haben bei der Entwicklung des SEE Learning Frameworks und Curriculums großzügig als Expertenberater*innen mitgewirkt. Unter diesen möchten wir uns besonders bei Dr. Daniel Goleman, Dr. Mark Greenberg, Dr. Thupten Jinpa, Dr. Robert Roeser, Sophie Langri und Tara Wilkie bedanken. Unser Dank gilt unseren Fachberater*innen Dr. Kimberly Schonert-Reichl, die insbesondere zur Curriculum-Entwicklung, dem SEE Learning Companion und dem Forschungs- und Evaluationsbereich von SEE Learning beigetragen hat, sowie Linda Lantieri, die die Curriculum-Entwicklung, die Vorbereitung der Lehrkräfte und viele andere Aspekte des Programms sorgfältig begleitet hat. Unser aufrichtiger Dank gilt auch unserer Fachberaterin Elaine Miller-Karas und dem Trauma Resource Institute, die das Programm beraten und unterstützen und großzügig die Verwendung wichtiger Materialien zu Trauma und Resilienz ermöglicht haben. Diese Berater*innen haben SEE Learning über mehrere Jahre hinweg geduldig und fachkundig geleitet und mitgestaltet, wofür wir zutiefst dankbar sind.

Das Schreiben des Lehrplans war eine gemeinsame Anstrengung und spiegelt die Arbeit und das Fachwissen von Dutzenden von Lehrpersonen und Lehrplanautor*innen wider. Wir danken insbesondere Curriculum-Autor*innen und Berater*innen Jennifer Knox, M. Jennifer Kitil, Molly Stewart Lawlor, Emily Austin Orr, Kelly Richards, Julie Sauve, Jenna Whitehead und Jacqueline Maloney, die auch am Implementierungsteil des SEE Learning Begleitheftes (Companion) beteiligt waren. Wir sind so dankbar für diejenigen, die am Buchdesign- und -produktionsprozess beteiligt waren, darunter Brook Bolen, Ann McKay Bryson und Estella Lum sowie die XD Agency für die Entwicklung der Online-Plattform zur Vorbereitung von Lehrpersonen (SEE Learning educator preparation platform).

Wir sind den Schulen und Schulverwaltungen, die mit uns zusammengearbeitet haben, um das SEE Learning-Programm in den Klassen zu erproben, wie der Paideia School, der Kindezi School, der Woodward Academy, der Atlanta Jewish Academy und der Excel Academy in Georgia, USA, dem Schulbezirk Peoria Illinois, den Aspen Public Schools, der Aspen Country Day School und der Aspen Chapel, der Tong-Len School in Dharamsala, Indien und anderen, besonders dankbar. Aus diesen und anderen Schulen hat ein sehr erfahrenes Team von Primar-, Sekundar- und Hochschullehrkräften wichtige Rollen bei der Entwicklung von Ideen für curriculare Inhalte, der Erprobung von SEE Learning in ihren Klassenzimmern und dem Geben von entscheidenden Rückmeldungen gespielt. Dazu gehören Nicolas Alarcon, Martha Caldwell, Carri Carver, Penny Clements, José Cordero, Ryder Delaloye, Tyson Deal, Aiden Downey, Rosalynne E. Duff, Barbara Dunbar, Jonathan B. Grainger, Mary Hastings, Elizabeth Hearn, Tally Johnson, Ben Knabel, Megan Noonan, Connie Zimmerman Parish, Jonathan Petrash, Bonnie Sparling, Tricia Underwood, Annette Wawerna, Connie White und Lindsay Wyczalkowski.

Wir danken unseren Dutzenden von internationalen Partnern und den Mitgliedern der International SEE Learning Beratungs-gruppe, die sich dafür eingesetzt haben und weiterhin einsetzen, dass SEE Learning weltweit und in mehreren Sprachen, Ländern und Kulturen eingesetzt werden kann. Unser besonderer Dank gilt Veer Singh und der Vana Foundation in Indien, Geshe Lhakdor, Vorsitzender des Bildungsrates und Direktor der Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, Indien, Herrn Tsewang Phuntso, Geschäftsführer des Tibet House Brasil, Tibethaus Deutschland in Frankfurt, Dr. Corina Aguilar-Raab und Silvia Wiesmann-Fiscalini, Istituto Lama Tzong Khapa in Italien sowie Herrn Richard Moore und Children in Crossfire in Nordirland.

SEE Learning ist ein Projekt des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics der Emory University und alle Mitarbeiter*innen des Zentrums haben zur Entwicklung dieses Programms beigetragen, viele davon in entscheidender Weise. Die Entwicklung von SEE Learning wurde von Anfang an von Dr. Lobsang Tenzin Negi, dem Executive Director des Zentrums, vorangetrieben und geleitet. Ebenfalls wurde das Programm von Anfang an durch die Arbeit von Dr. Brendan Ozawa-de Silva, Associate Director for SEE Learning, geprägt, der zusammen mit Dr. Negi als Hauptautor des Frameworks wirkte und die Erstellung des Lehrplans und anderer Aspekte des Programms beaufsichtigte.

Alle Mitarbeitende des Zentrums haben zum Programm beigetragen, und wir sind besonders dankbar für die immensen Beiträge von Carol Beck, Timothy Harrison, Geshe Dadul Namgyal, Tyralynn Frazier, Tsondue Samphel, Lindy Settevendemie, Tenzin Sonam und Christa Tinari für ihre essentielle Arbeit bei der Entwicklung von SEE Learning. Wir sind auch dankbar für die Beratung und Unterstützung des Beirats des Zentrums, als Vertretung aller Schulen an der gesamten Universität, und insbesondere den beiden Co-Vorsitzenden, Dr. Gary Hauk und Dr. Robert Paul. Wir sind auch der breiteren Gemeinschaft der Emory University sehr dankbar für ihre unschätzbare Unterstützung, einschließlich des Büros von Präsidentin Claire Sterk, Dekan des Emory College Michael Elliott und der vielen anderen Abteilungen und Büros der Universität, die zum Zentrum, seiner Einrichtung und seiner laufenden Tätigkeit beigetragen haben.

Abschließend möchten wir uns bei S. H. dem Dalai Lama, ohne den dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre, für seine inspirierende Vision und seine kontinuierliche Unterstützung unseren tiefsten Dank aussprechen, einschließlich der Unterstützung der Vertretung S. H. des Dalai Lama in Dharamsala und den Repräsentanten Tibets auf der ganzen Welt. In vielerlei Hinsicht ist SEE Learning der Höhepunkt einer über 20 Jahre alten Beziehung zwischen dem Dalai Lama und der Emory University, die auf einer Vision der interkulturellen und interdisziplinären Zusammenarbeit zum Wohle der Menschheit basiert. Der Dalai Lama hat sich unermüdlich für die Förderung der menschlichen Grundwerte und der so genannten „säkularen Ethik“ in allen Bereichen der Gesellschaft eingesetzt, insbesondere in seiner Vision von Bildung als „Bildung von Herz und Verstand“. Das SEE Learning Programm soll ein Beispiel für das Potenzial dieses weitsichtigen und universellen Ansatzes sein. Der Dalai Lama hat ganz entscheidend dazu beigetragen, indem er die Erstfinanzierung für das SEE Learning Programm persönlich zur Verfügung gestellt und gesichert hat, ohne die keine der genannten Bemühungen möglich gewesen wäre. Wir sind der Gaden Phodrang-Stiftung des Dalai Lama in der Schweiz, der Omidyar-Stiftung, der Yeshe Khorlo-Stiftung, der Walton Family Stiftung, der Robins Stiftung sowie Lexie und Robert Potamkin und Joni Winston für ihre großzügige finanzielle Unterstützung dieses Programms und ihre Überzeugung für sein Potenzial sehr dankbar. Wir hoffen, dass viele zukünftige Generationen dadurch einen wertvollen Nutzen daraus ziehen werden.

Mit Dankbarkeit,
Das SEE Learning Team

1

Einführung

Das „Social, Emotional and Ethical (SEE) Learning“ Framework ist ein konzeptioneller Rahmen, der die Entwicklung und Implementierung von Programmen und Lehrplänen unterstützen soll, die soziales, emotionales und ethisches Lernen in Kindergärten, Schulen und höheren Bildungseinrichtungen fördern.

SEE Learning verdankt seine Existenz einer Reihe von tatkräftigen und wegweisenden Persönlichkeiten, u.a. aus den Bereichen Forschung und Bildung; kreativ und umsichtig sind sie der Frage nachgegangen, wie Bildung und Erziehung funktionieren können, um das Gedeihen heutiger und künftiger Generationen zu unterstützen. Das Framework baut auf der Arbeit der „Social and Emotional Learning (SEL) Community“ auf, in der das Kultivieren von positiver emotionaler Regulierung, Selbstmitgefühl und Beziehungskompetenzen berücksichtigt wurde, um sowohl das akademische Wachstum als auch das individuelle Wohlbefinden in entscheidenden Phasen der kindlichen Entwicklung zu verbessern.

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über das SEE Learning Framework und beschreibt dessen Gesamtstruktur. In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Komponenten des Frameworks detailliert erläutert. Es folgen ein Abschnitt über die Umsetzung und ein Glossar der Begriffe. Das SEE Learning Programm enthält nicht nur das Framework, sondern auch ein Curriculum, das auf diesem Rahmen basiert. Es zeigt, wie sein Material und seine Struktur in eine Reihe von spezifischen Lektionen – sogenannte Lernerfahrungen – übersetzt werden können, die das wachsende Verständnis und die Fähigkeiten der Schüler*innen unterstützen. Das Programm enthält auch Ressourcen für die Vorbereitung und Schulung von Lehrkräften, sowie für die Implementierung und Evaluierung des Programms. Das Curriculum ist als separater Band in verschiedenen, auf bestimmte Altersgruppen zugeschnittenen Versionen verfügbar, ebenso wie die anderen Ressourcen zur Implementierung des SEE Learning Programms.

Ein nicht-sektiererischer Ansatz zur Ethik.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass SEE Learning als ein Rahmen gedacht ist, der unabhängig von nationalen und kulturellen Gegebenheiten überall auf der Welt anwendbar ist, in religiösen ebenso wie nicht-religiös ausgerichteten Schulen. Der darin enthaltene ethische Ansatz stützt sich auf keine spezifische religiöse, kulturelle oder ethische Tradition, sondern beruht vielmehr auf dem Ansatz einer „säkularen Ethik“ – einer nicht-konfessionellen Annäherung an eine universale Ethik, die gänzlich unabhängig von eventuellen Glaubensrichtungen annehmbar und vertretbar ist.

So wie SEE Learning darauf abzielt, den Schüler*innen und Schülern eine größere „emotionale Kompetenz“ zu ermöglichen, so strebt es auch die Förderung der „ethischen Kompetenz“ an, die hier nicht als die Einhaltung bestimmter, von außen auferlegter ethischer Vorgaben verstanden wird, sondern als Kultivierung von Fähigkeiten und von einem Verständnis, welche Verhaltensweisen begünstigen, die dem eigenen und dem Wohlbefinden anderer dienen. Eine Reihe von Pionier*innen, welche die Möglichkeit und das Versprechen eines solchen Ethikansatzes und dessen, was er zu unserer Gesellschaft und unserer Welt beitragen kann, durchdacht haben, haben diesen Rahmen maßgeblich beeinflusst.

An erster Stelle steht der Dalai Lama, der einen ganzheitlichen Bildungsansatz fordert, der neben den traditionellen akademischen Fächern eine wohlwollende und ethische Denkweise beinhaltet, die auf menschlichen Grundwerten beruht, und die durch gesunden Menschenverstand, gemeinsame Erfahrung und Wissenschaft offenbar wird. Die Schriften und Gedanken des Dalai Lama über säkulare Ethik und ihre Umsetzung in der Bildung stammen aus mehr als vier Jahrzehnten von Gesprächen mit prominenten Wissenschaftler*innen, Pädagog*innen und führenden Persönlichkeiten der Weltreligionen, die in den letzten Jahren durch eine Reihe von Expert*innen aus verschiedenen Fachbereichen ergänzt wurden. Darüber hinaus hatte der Dalai Lama eine Beziehung zur Emory University, die über zwanzig Jahre zurückreicht. Diese Beziehung widmet sich der Förderung der interkulturellen und interdisziplinären Zusammenarbeit und hat zu bahnbrechender Forschung in verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel zur Wissenschaft des Mitgefühls geführt. Übergeordnetes Ziel war es, die Verwirklichung der von ihm und der Emory University geteilten Vision einer Bildung von Herz und Verstand zu ermöglichen.

Die Ansicht, dass es für das eigene Selbst und für andere von Nutzen ist, grundlegende menschliche Werte zu kultivieren – unabhängig von einem spezifischen religiösen Rahmen – verbreitet sich immer mehr und wird von Studien gestützt, die weltweit einen Zusammenhang zwischen ethischen Werten und gedeihender Entwicklung belegen. Der „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2016 widmet der säkularen Ethik ein ganzes Kapitel; dort heißt es u.a.: „Wir sollten menschlichen Fortschritt nach dem Ausmaß bemessen, in dem Menschen ihr Leben genießen – nach der Vorherrschaft von Glück und umgekehrt der Abwesenheit von Leid.“ Wir sollten bei all

unseren Verrichtungen aufrichtig das Glück all jener im Auge behalten, die von unseren Handlungen betroffen sind, und wir sollten in uns eine Haltung bedingungslosen Wohlwollens kultivieren.“ Im anschließenden Zitat des Dalai heißt es: „Was wir brauchen, ist ein ethischer Ansatz, der unabhängig von religiösen Glaubensrichtungen für alle hilfreich und vertretbar ist. Wir brauchen eine säkulare Ethik.“¹

In Übereinstimmung mit diesen Ansätzen beruht das Verständnis von Ethik in diesem Framework auf einer integrativen Haltung und stellt sich keinesfalls religiösen Glaubensrichtungen entgegen. Es stützt sich auf gesunden Menschenverstand, allgemeine Erfahrungswerte und wissenschaftliche Erkenntnisse, die auf dem Fundament des gemeinsamen Menschseins (common humanity) und wechselseitiger Abhängigkeit (Interdependenz) aufbauen. Da es sich bei SEE Learning um einen konzeptuellen Rahmen handelt, wird davon ausgegangen, dass zusätzlich zur ursprünglichen Curriculums-Vorlage zukünftig zahlreiche individuell angepasste Programme entstehen werden, die diese Struktur umsetzen und dabei jeweils eigene spezifische Eigenschaften aufweisen, um den jeweiligen Bedürfnissen und Umständen der betreffenden Schüler*innen bestmöglich gerecht zu werden. Vielleicht möchten viele dieser Programme, die im Rahmen von SEE Learning vorgestellten nicht religiösen Kategorien und Praktiken beibehalten, während sich andere unter Umständen für eine Form der Umsetzung entscheiden, die an die religiösen oder kulturellen Werte der entsprechenden Schule oder Gemeinschaft anknüpft und diese einbezieht.

Da SEE Learning versucht, seinen Ansatz auf gemeinsame Erfahrungen, gesunden Menschenverstand und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu stützen, wird es auch von Wissenschaftler*innen und Forscher*innen aus den Bereichen der Psychologie, Pädagogik und Neurowissenschaften inspiriert und beeinflusst, die sich mit der Natur grundlegender menschlicher Werte und prosozialer Emotionen und Kompetenzen auseinandersetzen und erforschen, wie diese geschult und kultiviert werden können. SEE Learning schöpft auch aus den Erfahrungen von Pädagog*innen und Lehrkräften, die das Curriculum mit Kindern verschiedenen Alters an Schulen in mehreren Ländern pilotiert haben. Diese Erfahrungen deuten darauf hin, dass der in diesem Framework vorgestellte Ansatz ein großes Potenzial hat, in einer Vielzahl von Schulumgebungen sowohl nützlich als auch praktisch umsetzbar zu sein.

SEE Learning beruht auf der Ansicht, dass Bildung erweitert werden kann und sollte, und zwar um die Förderung von Werten und Kompetenzen, die zu mehr Glück auf individueller und übergeordneter gesellschaftlicher Ebene führen. Diese Idee findet in einer Vielzahl von Kreisen immer mehr Befürworter. Studien warnen zunehmend davor, sich in der Bildung ausschließlich auf kognitive Fähigkeiten

¹ Layer, Richard. "Promoting Secular Ethics." Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

zu konzentrieren und die Entwicklung emotionaler Intelligenz zu vernachlässigen: Hierzu zählen die emotionale Selbstwahrnehmung und soziale Kompetenzen, aber auch die Fähigkeit, zu kooperieren und zusammenzuarbeiten sowie die Fähigkeit, mit auftretenden Konflikten konstruktiv umzugehen. Der Ökonom und Nobelpreisträger Dr. James Heckman, der sich für die Integration von Lebenskompetenzen in den Bildungsbereich einsetzt, zitiert Forschung, welche aufzeigt, dass der Erfolg im Leben ebenso von diesen Fähigkeiten abhängt, und dass diese genauso wichtig sind wie die Leistung bei kognitiven Eignungstests.² Auf dem Arbeitsmarkt wird bei der Einstellung neuer Mitarbeiter*innen in verschiedensten Branchen mehr und mehr auf diese Lebenskompetenzen geachtet.

Das Anliegen von SEE Learning ist es, ein inklusives und umfassendes Framework zu gestalten, das in jedem Kontext und auf allen Ebenen des Bildungswesens einsetzbar ist, um soziale, emotionale und ethische Kompetenzen zu schulen – vergleichbar damit, wie Schüler*innen in Mathematik, Fremdsprachen, Naturwissenschaften oder anderen Schulfächern unterrichtet werden. Das Konzept berücksichtigt den Stellenwert einer praktischen Anwendung und bleibt somit nicht bei der Vermittlung eines rein theoretischen Wissens stehen. Es ist zudem darauf angelegt, einerseits ausreichend spezifisch zu sein, um für die theoretische und praktische Integration säkularer Ethik im Unterricht als Richtschnur zu dienen. Andererseits soll es genügend Raum bieten, so dass einzelne Lehrkräfte und Schulen ethische Bildung auf eine Weise umsetzen können, die ihrer eigenen Kultur, den Bedürfnissen der jeweiligen Schüler*innen sowie den vorliegenden Gegebenheiten und möglichen Herausforderungen Rechnung trägt. Selbstverständlich muss das vorliegende Material in bestimmten Fällen angepasst oder modifiziert werden, um den kulturellen Hintergrund oder den Kontext einer bestimmten Lernumgebung zu berücksichtigen.

Dementsprechend sollten SEE Learning Programme weder versuchen, irgendwelche Formen sektiererischen moralischen Gedankenguts voranzutreiben, noch die Rolle von Familien oder kulturellen Strukturen zu behindern oder abzulösen, Kinder darin zu unterstützen, den Herausforderungen des Lebens auf konstruktive Weise zu begegnen. SEE Learning Programme werden dann am erfolgreichsten sein, wenn die pädagogischen Bemühungen im Unterricht von den Bemühungen der Eltern und der Gesellschaft in ihrer Gesamtheit unterstützt werden und diese widerspiegeln. SEE Learning stellt zwar ein Konzept für Lehrplaninhalte zur Verfügung, doch das Programm erkennt auch an, dass ein echtes Schulen von sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenzen nicht allein vom Lehrplan abhängt, sondern ebenso so sehr von der Umgebung, in der das Lernen stattfindet.

² Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

Bezug zu „Social and Emotional Learning“ (SEL) und Besonderheiten von SEE Learning

SEE Learning baut auf der innovativen Arbeit des Social and Emotional Learning (SEL) und anderer Bildungsinitiativen auf, die darauf abzielen, eine ganzheitliche Bildung in Schulen einzuführen. Diejenigen, die mit Dr. Daniel Golemans Arbeit zur emotionalen Intelligenz oder den fünf von CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)³ identifizierten Kompetenzen vertraut sind, werden zweifellos Parallelen zwischen diesen Ansätzen und dem SEE Learning Framework finden. Ferner ist das Framework stark von Daniel Goleman und Peter Senges Buch: „*The Triple Focus*“ (Ein neuer Bildungsansatz) beeinflusst. Schulen, in denen bereits bestehende SEL-Programme angewendet werden, kann SEE Learning ergänzend eingesetzt werden. Es ist jedoch kein Hintergrundwissen in SEL erforderlich, um SEE Learning zu verstehen.

Während SEE Learning auf der Pionierarbeit der SEL-Community aufbaut, fügt es Komponenten hinzu, die in der Regel nicht in SEL zu finden sind, die aber von einigen der Gründer*innen von SEL als Ergänzung vorgeschlagen wurden. Als Erstes ist hier der Schwerpunkt auf das Kultivieren von Aufmerksamkeit zu nennen. Aufmerksamkeit ist eine grundlegende Fähigkeit, die alle Aspekte des Lernens beeinflusst. Dennoch wurde die Aufmerksamkeitsschulung als expliziter Schwerpunkt der traditionellen Bildung weitgehend vernachlässigt. Goleman bemerkt: „Weil es ein so wesentliches Element ist, um Kindern zu helfen, besser mit ihren inneren Welten umzugehen und das Lernen zu verbessern, scheint das Training der Aufmerksamkeit ein offensichtlicher nächster Schritt für SEL zu sein.“⁴

Zweitens ergänzt SEE Learning bestehende Programme (SEL) um einen umfassenderen Fokus auf Ethik. Dabei handelt es sich, wie bereits erwähnt, nicht um eine Ethik, die auf einer bestimmten Kultur oder Religion basiert, sondern um eine Ethik, die auf grundlegenden menschlichen Werten wie Mitgefühl beruht. Die Vorteile von Güte und Mitgefühl werden im Rahmen von SEE Learning erforscht. Schüler*innen werden Methoden und Übungen vermittelt, die zur Stärkung der Fähigkeiten zur Selbstfürsorge und zur Fürsorge für andere beitragen können. Wachsende wissenschaftliche Erkenntnisse stützen die Auffassung, dass eine mitfühlende, fürsorgliche Haltung nicht nur für andere, sondern auch für die eigene physische und emotionale Gesundheit von Vorteil ist. Die Auswirkungen einer solchen Haltung auf das soziale Wohlbefinden sind eindeutig. Dr. Goleman wies auf das Fehlen dieser entscheidenden Komponente in Schulen hin: „Es reicht nicht, bloß zu wissen, was andere denken oder wie sie sich fühlen; wir müssen Anteilnahme üben und bereit sein, ihnen zu helfen. Meiner Ansicht nach ist das für Kinder und Erwachsene eine essentielle Grundfertigkeit für den

³ <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>

⁴ Goleman, Daniel and Senge, Peter, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), 27.

täglichen Umgang miteinander, und eine entsprechende Ergänzung zu SEL würde für Schulen einen wichtigen nächsten Schritt bedeuten.“⁵

Drittens integriert SEE Learning die neuesten Entwicklungen der Traumaforschung und der traumabasierten Therapie. Lehrkräften und Schüler*innen sollen Möglichkeiten geboten werden, um Emotionen, Selbstregulation und reflektierende Praktiken in einer sicheren und wirksamen Weise auszuprobieren und anzuwenden. Dies geschieht durch einen ressourcenorientierten Ansatz, der für alle Schüler*innen geeignet ist, einschließlich derjenigen, die traumatische Erlebnisse erfahren haben. Da alle Schüler*innen, und in der Tat alle Menschen, unterschiedliche Erfahrungen von Sicherheit und Bedrohung erleben, können alle davon profitieren, mehr über ihr Nervensystem und die Regulierung von Stress durch körperorientierte Praktiken und die Förderung einer „Body Literacy“ (Körper-Kompetenz) zu erfahren. Diese Praktiken geben den Schüler*innen sofortige Hilfsmittel an die Hand, um mit Stress umzugehen. Sie können täglich angewendet werden, wodurch Über- und Unteraktivität reduziert und den Schüler*innen geholfen wird, besser auf das Lernen vorbereitet zu sein. Diese Werkzeuge, die sich bei Pädagog*innen und Schüler*innen gleichermaßen bewährt haben, dienen auch als wichtige Grundlage für die anschließende Entwicklung von emotionalem Wahrnehmungsvermögen und fokussierter Aufmerksamkeit. SEE Learning erkennt ferner an, dass Resilienz auf individueller, zwischenmenschlicher, sozialer und kultureller Ebene gefördert werden kann. Ein integrativer Ansatz wie SEE Learning berücksichtigt, wie Menschen in Systemen existieren und mitwirken, was schließlich zu nachhaltigsten und sinnvollsten Lösungen führt.

Schließlich beinhaltet SEE Learning einen Fokus auf die Sensibilisierung für Interdependenz und Systemdenken. In unserer zunehmend dynamischen und globalisierten Welt erfordern sowohl persönlicher Erfolg als auch ethisches Handeln ein ausgeprägtes Verständnis dafür, wie wir miteinander umgehen und wie wir voneinander abhängig sind. Zunehmend erkennen Schulen die Notwendigkeit, Schüler*innen darauf vorzubereiten, global zu denken und in einer zunehmend komplexen Welt verantwortungsbewusst zu navigieren, was wiederum dazu beiträgt, dass sie und andere gedeihen können. Ein systemischer Ansatz – der anerkennt, dass wir innerhalb von Systemen existieren und ebenso von diesen interdependenten Systemen beeinflusst sind – ist der logische nächste Schritt für Programme, die sich darauf konzentrieren, Schüler*innen dabei zu unterstützen, Fürsorge für sich und andere zu erlernen.

⁵ Goleman and Senge, *The Triple Focus*, 30

Durch die Einbettung von systemischem Denken und der Wertschätzung der Wichtigkeit Resilienz auf kultureller, struktureller, zwischenmenschlicher und individueller Ebene zu fördern, leistet SEE Learning auch einen zentralen Beitrag zur Frage der Chancengleichheit. Chancengleichheit bedeutet, dass Menschen ausreichende Möglichkeiten haben sollten, um erfolgreich zu sein und um die Grundvoraussetzungen für das Überleben und das Gedeihen in unseren Gesellschaften erfüllen zu können. Es beinhaltet darüber hinaus die Idee, dass unsere Systeme diesem Prinzip Rechnung tragen sollten, indem sie sicherstellen, dass keine bestimmte Gruppe benachteiligt ist und dass Ungleichheiten nicht systematisch aufrechterhalten werden.

Der Bildungsbereich erkennt Chancengleichheit zunehmend als ein bedeutendes soziales Thema an. Gezielte Lösungen für Fragen der Gleichberechtigung enden jedoch oft auf der politischen Lösungsebene, ohne zu beschreiben, wie strukturelle Veränderungen herbeigeführt und aufrechterhalten werden sollen.

Das SEE Learning Framework legt nahe, dass die Bewältigung und Aufrechterhaltung langfristiger struktureller Veränderungen, die das Wohlbefinden in der Gesellschaft für alle erhöhen, die Kultivierung grundlegender menschlicher Werte erfordert, wie z.B. die Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit und die Anerkennung von Interdependenz. Es wird aufgezeigt, wie Strukturen mit kulturellen und grundlegenden menschlichen Werten verbunden sind und entweder Gleichberechtigung gewährleisten oder Ungleichheit ermöglichen. SEE Learning bietet einen Ansatz, der die Ursachen von Ungerechtigkeit und deren Aufrechterhaltung auf eine Weise adressiert, so dass Schüler*innen einbezogen und diese Zusammenhänge mit ihnen gemeinsam erforscht werden können.

2

Die Drei Dimensionen und Drei Bereiche

SEE Learning stützt sich grundsätzlich auf drei Dimensionen, die im Wesentlichen die Art von Wissen und Kompetenzen umfassen, die es in den Schüler*innen fördern will: (1) Gewährsein (2) Mitgefühl und (3) Engagement. Darüber hinaus können diese drei Dimensionen in drei Bereichen umgesetzt werden: (1) Persönliche, (2) Soziale und (3) Systemische. Dieser Rahmen baut auf der evidenzbasierten Arbeit von SEL auf und entspricht dem Modell, das in Goleman's und Senge's „*The Triple Focus*“ vorgeschlagen wurde: ein Fokus auf sich selbst, ein Fokus auf andere und ein Fokus auf Interdependenz (wechselseitige Abhängigkeit) und Systeme.

Die drei Dimensionen von SEE Learning – Gewährsein, Mitgefühl und Engagement – sind eng miteinander verbunden und werden im Schaubild entsprechend überlappend dargestellt. Jede Dimension umfasst eine Reihe spezifischer Kompetenzen, die zwar einzeln geschult werden können, sich im Gesamtzusammenhang jedoch am besten erschließen (*siehe Abbildung 1*).

Um konstruktiv handeln zu können – einzeln oder kollektiv – muss man sich zunächst des Sachverhalts oder Problems bewusst werden. Zweitens muss man sich kümmern und eine emotionale Beteiligung entwickeln, welche wiederum die Bereitschaft zum Handeln weckt. Und letztendlich muss man geschickt handeln.

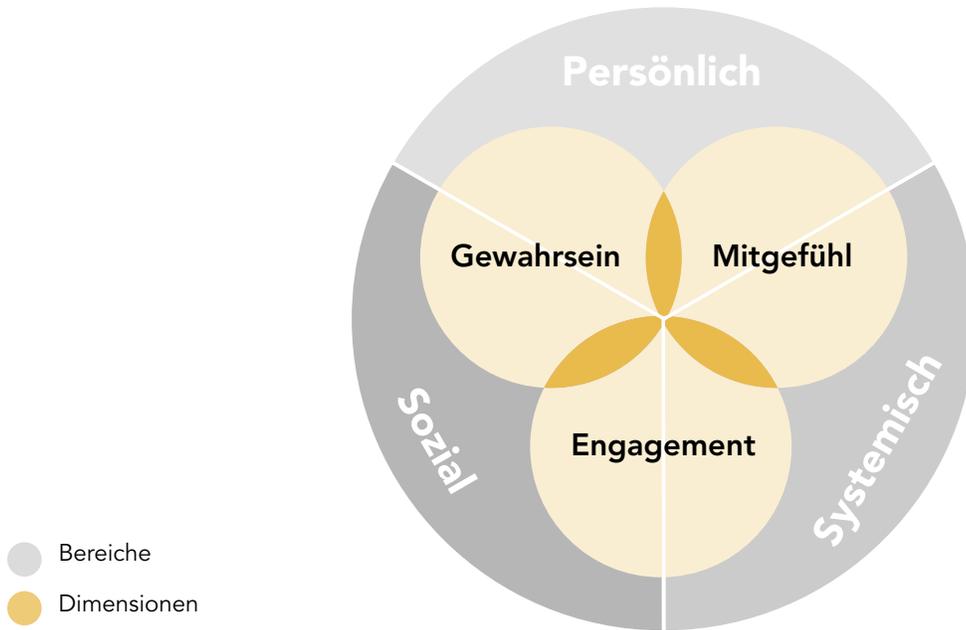


Abbildung 1: Dimensionen und Bereiche

Es ist das Zusammenspiel von Gewahrsein, Mitgefühl und geschicktem Engagement, das die besten Ergebnisse für sich selbst und andere bringen kann.

Dies entspricht der Idee von „Kopf“, „Herz“ und „Hand“, wie bereits Johann Heinrich Pestalozzi (Schweizer Pädagoge) dies 1746-1827 formulierte. SEE Learning gliedert die Inhalte in diese Dimensionen, um den Schüler*innen zu helfen, jeden dieser Inhalte einzeln und schließlich insgesamt zu erfassen. Die Abschnitte dieses Kapitels beschreiben kurz die drei Bereiche und drei Dimensionen. Sie werden in den Kapiteln 4-6, die jeweils eine einzelne Domäne ausführlich behandeln, näher beschrieben.

Mitgefühl

Das SEE Learning Framework basiert auf dem Grundsatz des Mitgefühls, das im Mittelpunkt der drei Dimensionen des SEE Learning steht. Mitgefühl bedeutet, eine Haltung des Wohlwollens, der Empathie und der Fürsorge für sich selbst und andere – ein echtes Anliegen für das Glück und Leid aller Menschen – zu kultivieren. Da die Werte im SEE Learning nicht auf regelhafte Anweisungen, sondern auf persönlicher Einsicht und Verständnis basieren, kann die Entfaltung von Mitgefühl und Wohlwollen nicht dadurch erfolgen, dass man von den Schüler*innen einfach verlangt, sich mitfühlend zu verhalten. Hinterfragendes Denken ist entscheidend für die Dimension des Mitgefühls. Es handelt sich nicht um irgendeine Art von Hinterfragen, sondern es geht um eine spezifische Denkweise, die versucht, die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Werte von sich selbst und anderen zu verstehen. Dazu gehört auch die Fähigkeit zu erkennen, was das eigene und das langfristige Wohlergehen anderer fördert. Wenn diese Denkweise über uns selbst hinaus erweitert wird, beinhaltet sie das Erkennen und Identifizieren der Bedürfnisse anderer und schließlich das Erkennen der gemeinsamen Menschheit auf einer größeren Ebene.

In vielerlei Hinsicht unterstützen die anderen beiden Dimensionen die Dimension des Mitgefühls: Das Gewahrsein bzw. Bewusstsein um unsere eigene psychische Verfassung und die psychische Situation anderer – insbesondere ihre Erfahrungen von Glück und Leid – ist wesentlich für die Entfaltung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere. Genauso verhält es sich mit dem Gewahrsein und dem Verständnis für wechselseitige Abhängigkeit und größere Systemzusammenhänge, innerhalb derer wir selbst und andere leben. Sie sind Voraussetzung für ein effektives Engagement von „Welt-Bürgern“, die sich an Mitgefühl orientieren. In ähnlicher Weise müssen die eigentliche Umsetzung von Engagement ebenso wie die Fertigkeiten erlernt werden, die für Mitgefühl unabdingbar sind: Selbstfürsorge sich selbst gegenüber oder Fürsorge für andere in der unmittelbaren Umgebung bzw. weiter gefasste Gemeinschaften – erst so werden sie zum Ausdruck und gleichzeitig wichtige Unterstützer echten Mitgefühls und Fürsorge.

Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Experte für Mitgefühl und Entwickler des Compassion Cultivation Training Programms der Stanford University, definiert Mitgefühl als „ein Gefühl der Anteilnahme, das entsteht, wenn wir mit dem Leiden einer anderen Person konfrontiert werden und uns motiviert fühlen, dieses Leiden zu lindern.“ Dr. Jinpa führt weiter aus, dass „Mitgefühl die Möglichkeit bietet, auf das Leiden mit Verständnis, Geduld und Freundlichkeit zu antworten, anstatt, mit Angst und Abwehr... Mitgefühl verbindet das Gefühl der Empathie mit Taten der Güte, Großzügigkeit und anderen Ausdrucksformen unserer altruistischen Bestrebungen.“⁷

Allzu oft wird Mitgefühl mit Schwäche verwechselt – damit andere auf unsere Kosten bekommen, was sie wollen, oder gar, dass wir Mobbing oder andere negative Verhaltensweisen zulassen. In SEE Learning wird Mitgefühl jedoch immer als couragiertes Mitgefühl verstanden. Es bedeutet nicht Schwäche oder Unfähigkeit, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren, sondern im Gegenteil, es beschreibt eine Haltung der Betroffenheit und Rücksichtnahme gegenüber anderen, die sich aus einer größeren inneren Stärke ergibt und daraus resultiert. Da Ethik sich auf die Art und Weise bezieht, wie wir uns verhalten und miteinander interagieren, haben Wissenschaftler*innen erkannt, dass die Rücksichtnahme auf andere und ihre Erfahrungen von Wohlergehen und Leiden im Mittelpunkt allen ethischen Denkens steht.⁸ Herzstück von SEE Learning ist demnach ein Verständnis für das Wesen von Mitgefühl; dieses tiefere Verständnis soll sich neben den Lehrpersonen und den Schüler*innen und auch auf all diejenigen erstrecken, die am Lernumfeld beteiligt sind. Mitgefühl sollte idealerweise in jeder Phase des SEE Learning Programms spürbar und präsent sein. Es ist die Grundlage von SEE Learning und zugleich

⁶ Jinpa, Thupten. *Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen*. (O.W. Barth, 2016)

⁷ Jinpa, Thupten. *Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen*. (O.W. Barth, 2016)

⁸ Siehe beispielsweise die Arbeiten aus der Kultur- und Moralpsychologie von Richard Shweder and Walter Sinnott-Armstrong; in anderen Bereichen, wurde diese Aussage von Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer geäußert.

die Art und Weise, wie es in einer Schulsituation eingeführt und gelehrt wird; dabei wird jede Kompetenz, während sie vermittelt wird, erarbeitet und veranschaulicht. Zugleich ist Mitgefühl ein angestrebtes langfristiges Ergebnis von SEE Learning. Nämlich, dass die gesamte Schulgemeinschaft täglich größeres Mitgefühl zeigt, lebt und verkörpert, um das Gedeihen jedes Einzelnen und das der Gemeinschaft zu fördern und so einen Beitrag für die ganze Welt zu leisten.

Damit die einzelnen Kompetenzen von SEE Learning in den Schüler*innen und dem Lernumfeld größtmögliche Resonanz erfahren, muss in den Schulen, die SEE Learning umsetzen, Mitgefühl als bewusste Haltung etabliert werden. Leben Lehrkräfte, Eltern und alle anderen an der Schulgemeinschaft beteiligten Personen in ihrem Handeln und ihren Beziehungen untereinander sowie den Schüler*innen gegenüber mitfühlendes Verhalten vor, dann integriert sich diese Haltung in die allgemeine Schulklima. Besteht Einigkeit über Mitgefühl als gemeinschaftlichen Wert, ist es für Lehrkräfte leichter, diesen Aspekt in ihren Schüler*innen zu stärken.

Es ist bekannt, dass die Bedingungen in der Lernumgebung einen wesentlichen Einfluss auf die Lernergebnisse der Schüler*innen haben können. SEE Learning befürwortet daher, dass Lehrer*innen und Verwaltungspersonal ebenso in die Erforschung der Konzepte und Praktiken des Programms investieren, damit sie positive Beziehungen zwischen sich und anderen pflegen und so das Curriculum verkörpern, das sie ihren Schüler*innen vermitteln. Wenn eine Schule SEE-Learning zwar unterrichtet, aber eine begrenzte Integration der Werte, Kompetenzen und grundlegenden Prinzipien von SEE Learning an den Tag legt, wie z.B. durch das Verhalten ihrer Lehrkräfte und Verwaltungsangestellten sowie durch die Schulstrukturen, dann werden die Schüler*innen diese Diskrepanz erkennen. Diese Dissonanz kann dazu führen, dass es Schüler*innen schwerer fällt, sich mit dem pädagogischen Material auseinanderzusetzen und es zu verinnerlichen. Ein kürzlich veröffentlichter Artikel zum Schulklima verweist auf die Vorteile eines positiven Schulklimas, einschließlich der Verminderung von Gewalt und Mobbing sowie einer besseren Lernumgebung. Es wird weiter ausgeführt: „Der Prozess des Lehrens und Lernens basiert grundsätzlich auf Beziehung“. Die Normen, Ziele, Wertvorstellungen und Interaktionen, welche die Beziehungen in der Schule prägen, stellen einen wesentlichen Faktor im Schulklima dar. Einer der wichtigsten Aspekte der Beziehungen an Schulen ist, wie verbunden sich die Menschen miteinander fühlen. Aus psychologischer Sicht verstehen wir unter Beziehung nicht nur den Bezug zu anderen, sondern zu uns selbst – wie wir über uns selbst denken und auf uns achtgeben.“⁹ Bei Kindern, die eine erhöhte Anfälligkeit für Risikofaktoren aufweisen, konnte gezeigt werden, dass eine ungünstige Umgebung häufiger zu negativen Resultaten führte, während eine günstige Um-

⁹ Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

gebung positive Ergebnisse zeitigte.¹⁰ In der Forschung wird zunehmend der günstige Einfluss von Wohlwollen und Fürsorge auf die Ausschüttung von Stresshormonen und Immunfunktionen bei Kindern und selbst bei Tieren nachgewiesen.¹¹ Im Hinblick sowohl auf Lernerfolge als auch auf die physische Gesundheit sind Mitgefühl und Wohlwollen demnach von größter Bedeutung.

Gewahrsein

Gewahrsein bedeutet, ein fein abgestimmtes, auf persönlicher Erfahrung beruhendes Verständnis für Gedanken, Empfindungen und Gefühle zu kultivieren. Es betrifft die Fähigkeit, innere und äußere Phänomene zunehmend sorgfältig und differenziert wahrzunehmen, u.a. das eigene Innenleben, die Gegenwart und Bedürfnisse anderer sowie Interdependenz als unabänderliche Eigenschaft des eigenen Lebens und der Systeme, innerhalb derer wir existieren. Diese Art von Bewusstheit zu schulen erfordert Übung und ein Verfeinern der Aufmerksamkeit; im Rahmen von SEE Learning wird Aufmerksamkeit als Fertigkeit betrachtet, die wie jede andere auch gefördert werden kann. Indem wir lernen, auf eigene innere Zustände, auf die Gegenwart anderer sowie auf größere Bezüge zu achten, sind wir in der Lage, das zu entwickeln, was Daniel Goleman „inneren, anderen und äußeren Fokus“¹² nennt.

Engagement

Man mag ein Bedürfnis oder eine Gelegenheit erkennen, oder auch ein Gefühl der Fürsorge und Anteilnahme haben, jedoch dennoch nicht in der Lage sein, geschickt zu handeln und sich effektiv zu engagieren. Engagement meint die Methoden, mit denen Erkenntnisse und Erfahrungen, die in den Dimensionen von Gewährsein und Mitgefühl gewonnen wurden, praktisch umgesetzt werden. Bei dieser Dimension geht es darum, entsprechende Verhaltensweisen zu lernen und Haltungen, Veranlagungen und Kompetenzen, die persönliches, soziales und das Gemeinwohl begünstigen, zur Gewohnheit werden zu lassen. Dazu gehören Selbstregulation im persönlichen Bereich, soziale Kompetenzen und die Fähigkeit, sich auf andere zu beziehen; im sozialen Bereich und im systemischen Bereich ist es ein Engagement als global empfindende Bürger*innen, die sich größerer Zusammenhänge bewusst sind und innerhalb dieser Systeme verantwortlich und mitfühlend agieren.

¹⁰ Bakermans-Kranenburg M.J., van Ijzendoorn M.H. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007 Dec;48(12):1160-73.

¹¹ Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." *Psychology Today*, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C. D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

¹² Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

Die Drei Bereiche

Wird Mitgefühl als Grundlage des Bildungsansatzes von SEE Learning akzeptiert, ist der Boden bereitet, der den Schüler*innen hilft, in Bezug auf ihr physisches und verbales Handeln achtsamer zu werden und von Handlungen Abstand zu nehmen, die ihnen und anderen Schaden zufügen. Das führt zum ersten Bereich von SEE Learning, dem persönlichen Bereich, bei dem es um Selbstfürsorge geht. Der zweite Bereich – der soziale Bereich – erweitert dies und fördert die Entwicklung von Bewusstheit, Empathie und Mitgefühl für andere sowie effektive zwischenmenschliche Kompetenzen im gegenseitigen Umgang. Der systemische Bereich schließlich ist darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, die Art von Bewusstsein, Werten und Fähigkeiten zu entwickeln, die größere Gemeinschaften und die Welt als Ganzes betreffen, so dass sie zu verantwortungsvollen Entscheidungen in der Lage sind und zu kompetenten globalen Bürger*innen heranwachsen.

Der Persönliche Bereich

SEE Learning ist darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche zu unterstützen: auf der persönlichen Ebene, im Umgang untereinander und mit ihrer Familie und als globale Bürger*innen, die verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, von denen sie selbst und andere profitieren. Obschon jeder dieser drei Bereiche für sich genommen und in beliebiger Reihenfolge angesprochen werden kann, werden der soziale und der systemische Bereich in beträchtlichem Maß vom persönlichen Bereich unterstützt. Um die Belange anderer berücksichtigen und sich mit differenzierten ethischen Entscheidungen auseinandersetzen zu können, müssen die Schüler*innen auch lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Sollen sie lernen, sich um die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen und größerer Gemeinschaften – sogar der ganzen Welt – zu kümmern, so müssen sie zuerst lernen, sich um ihre eigenen Bedürfnisse und ihr eigenes Innenleben zu kümmern. Im Kontext von SEE Learning sprechen wir von „emotionaler Grundausbildung“; Das bedeutet, emotionale Kompetenz mitsamt den sie begünstigenden Fähigkeiten, zum Beispiel Aufmerksamkeit, zu entwickeln. Emotionale Kompetenz hat zahlreiche Aspekte, auf die in diesem Abschnitt näher eingegangen wird. Sie besteht in der Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und einzuordnen, sie in einem größeren Kontext – zu dem auch die eigenen Bedürfnisse zählen – zu verstehen, ein Gespür für ihre Auswirkungen zu entwickeln und schließlich erfolgreich mit ihnen umzugehen. Letztendlich ermöglicht emotionale Kompetenz den Schüler*innen, reaktives und impulsives Verhalten, das ihnen selbst und anderen schaden könnte, zu unterlassen, während sie gleichzeitig über die nötige mentale Ruhe für fundierte Entscheidungen verfügen, die langfristig gesehen in ihrem eigenen Interesse liegen. Emotionale Kompetenz stellt damit eine wesentliche Fähigkeit für das Gedeihen der Schüler*innen dar.

Der Soziale Bereich

Emotionale Kompetenz und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind Fertigkeiten, die den Kindern und Jugendlichen sowohl während der Schulzeit als auch in ihrem späteren Leben zweifellos von Nutzen sein werden. Da wir Menschen von Natur aus soziale Wesen sind, ist es darüber hinaus ebenso wichtig, zu guten Beziehungen zu anderen in der Lage zu sein. In der Vergangenheit wurde diese Fähigkeit oft als angeboren und unveränderlich erachtet, wissenschaftliche Untersuchungen legen hingegen zunehmend den Schluss nahe, dass prosoziale Züge durch Lernen, Reflexion und absichtsvolles Üben kultiviert werden können. Zu den Resultaten einer solchen Förderung gehören messbare Veränderungen in Gehirn, Körper und Verhalten, die mit positiven Auswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden einhergehen. Angesichts der steigenden Evidenz sollte Schüler*innen nicht nur die Fähigkeit zu Selbstregulation vermittelt werden, sondern auch wesentliche Fertigkeiten zur Förderung des sozialen Miteinanders. „Sozial“ steht hier für unmittelbare zwischenmenschliche Begegnungen.

Der Systemische Bereich

Wir begegnen uns nicht nur im persönlichen Kontakt. Mitgefühl allein reicht nicht aus, um das entscheidene Ziel – effektives ethisches Engagement in der Welt – zu erreichen; es muss um eine verantwortliche Entscheidungsfindung ergänzt und vervollständigt werden, die auf einem Verständnis für die größeren Systeme beruht, innerhalb derer wir leben. Wenn wir nicht wissen, wie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln anzugehen ist, wenn wir nicht in der Lage sind, Handlungen einschließlich ihrer längerfristigen möglichen Konsequenzen einzuschätzen, können von Wohlwollen motivierte Taten unbeabsichtigte negative Folgen haben. Die Welt, in der die Schüler*innen aufwachsen, ist zunehmend komplex, global und von wechselseitiger Abhängigkeit durchdrungen. Gegenwärtige und zukünftige Generationen sehen sich umfassenden und weitreichenden Herausforderungen gegenüber; zu ihrer Lösung bedarf es einer neuen Art von Denk- und Lösungsansätzen: Sie müssen sich als gemeinschaftlich, interdisziplinär und systemorientiert erweisen.

Systemorientiertes Denken ist eine neue Möglichkeit der Problemlösung, welche für die moderne Welt besonders relevant ist. Anstatt zu versuchen, komplexe Situationen auf ein einziges Problem zu reduzieren und dann zu versuchen, dieses Problem isoliert anzugehen, was oft ineffektiv oder nur kurzfristig wirksam ist, nutzt man im systemorientierten Denken eine Betrachtungsweise, die versucht, die Ursachen und Bedingungen zu verstehen, die zu einem Problem in seinem Kontext führen. Zusätzlich werden Aspekte und Prozesse des Systems selbst angesprochen, damit nicht nur das aktuelle Problem, sondern ebenso mögliche zukünftige Erscheinungsweisen damit gelöst werden. Dieser Ansatz und wie er mit Schüler*innen verschiedenen Alters erforscht werden kann, wird im folgenden Kapitel, das sich mit Systemen und systemorientiertem Denken beschäftigt, näher erläutert.

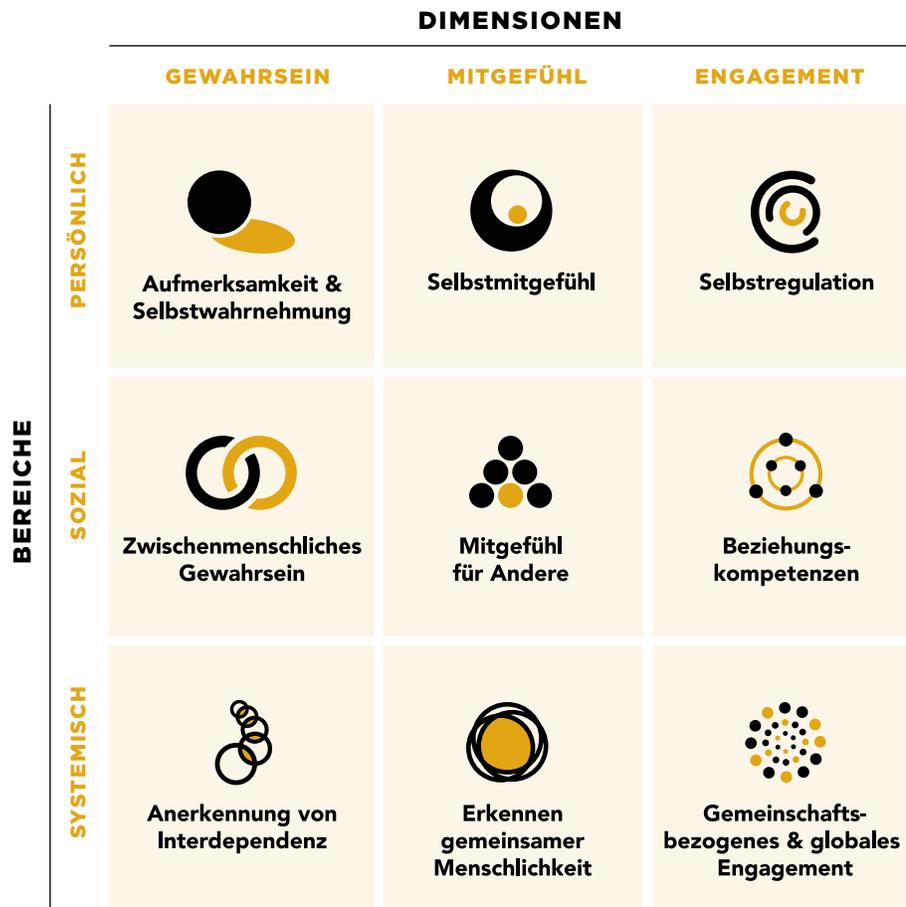


Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

Die drei Dimensionen und drei Bereiche können in einem Diagramm (siehe *Abbildung 2*) veranschaulicht werden. Da jede Dimension in jedem Bereich behandelt wird, ergeben sich insgesamt neun „Komponenten“, die zum leichteren Verständnis einzeln benannt werden.

Im Unterrichten von SEE Learning-Programmen wird es für die Vermittlung einzelner Themen und Komponenten manchmal sinnvoll sein, linear vorzugehen, da gewisse Themenbereiche auf anderen aufbauen und zu einem gewissen Grad von ihnen abhängen. Fortschritte im persönlichen Bereich, beispielsweise ein gewisses Maß an emotionaler Kompetenz, bereiten den Übergang zum sozialen und systemischen Bereich vor, wo die Kompetenz, die sich die Schüler*innen im Erkunden ihrer eigenen Gefühle erworben haben, auf weiter gefasste Systeme angewandt wird. In ähnlicher Weise werden beim Übergang zu den Dimensionen von Mitgefühl und Engagement in der Dimension des Gewährseins (wie die Schulung der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung) erworbene Fertigkeiten angewandt und erweitert. Es ist jedoch nicht notwendig, einer streng linearen Vorgehensweise zu folgen: Letztendlich geht es darum, Kompetenzen über alle neun Komponenten hinweg zu fördern, da sie alle aufs Engste miteinander verbunden sind.

3

Das Pädagogische Modell

Drei Ebenen des Verstehens

SEE Learning verwendet ein pädagogisches Modell, bei dem die Schüler*innen, während sie sich mit den Grundlagen jeder Kompetenz vertraut machen, durch drei Ebenen des Verstehens geleitet werden (siehe *Abbildung 3*). Das liegt daran, dass die Entwicklung von charakterlichen Stärken und Werten nicht einfach durch den Erwerb von Wissen entsteht. Die Umsetzung dieses Wissens auf persönlicher Ebene erfordert eine nachhaltige Verinnerlichung des Gelernten. Auf der ersten Ebene, dem erworbenen Wissen, lernen die Schüler*innen durch Hören, Lesen, Diskutieren, Erkunden und durch die eigene Erfahrung. Diese Ebene vermittelt den Schüler*innen grundlegende Informationen und Erfahrungswerte im Zusammenhang mit den Kompetenzen und hilft ihnen, ein fundiertes Verständnis von jedem Einzelnen zu entwickeln.



Abbildung 3: Pädagogisches Modell

Diese Wissensebene ist zwar unabdingbar, für sich genommen reicht sie jedoch nicht aus, da die erworbenen Kenntnisse noch nicht persönlich geworden sind. Die Schüler*innen sollten dazu ermutigt werden, ihr hinterfragendes Denkvermögen einzusetzen, um die besprochenen Themen unter Zuhilfenahme möglichst vieler unterschiedlicher Ansätze eingehend zu erforschen und auf eigene Lebensumstände anzuwenden; so kommen sie zum zweiten Schritt: die Ebene der „entscheidenden Einsicht“. Auf dieser Ebene geht es um „Aha“-Momente: Persönliches Verständnis wird möglich, indem die Schüler*innen die erworbenen Kenntnisse in einen Bezug zu den Umständen und Gegebenheiten ihres eigenen Lebens setzen. Auf dieser Ebene wird Wissen nicht länger bloß aufgenommen, es führt zu einer neuen Perspektive auf die Welt. Es wird zum „eigenem Wissen“ der Schüler*innen. Jede Lernerfahrung im SEE Learning Curriculum bietet mehrere „Einsichts-Aktivitäten“, um genau diese neuen Perspektiven im Laufe der Zeit zu gewinnen.

Diese neuen Sichtweisen sind zunächst vielleicht nicht stabil; damit sie zu echten charakterlichen Stärken und Wesenszügen werden, ist es notwendig, sich wiederholt mit den entsprechenden Inhalten vertraut zu machen. Daher werden die Lehrkräfte ermutigt, den Schüler*innen zu helfen ihre entscheidenden Einsichten zu vertiefen, was allmählich zur Ebene des verkörperten Verständnisses führt. Gründliches Hinterfragen erleichtert den Erwerb von Wissen auf jeder dieser aufeinander folgenden Verständnisebenen.

Dieses pädagogische Modell erfordert oft nicht den direkten Unterricht, sondern setzt gezielt auf die Auseinandersetzung durch die Schüler*innen selbst. Die Rolle der Lehrer*innen im SEE Learning ist eher die einer Begleitung und Unterstützung und nicht die des Dozierens.



Abbildung 4: Schlüsselthemen

Schlüsselthemen

Um den Prozess des Lernens und die Verinnerlichung von Wissen und Fähigkeiten auf jeder dieser drei Ebenen zu erleichtern, identifiziert SEE Learning vier zentrale Schlüsselthemen (siehe Abbildung 4). Sie werden als zentrale Lernschritte definiert, weil sie in jeder einzelnen Lernerfahrung im Curriculum, d.h. in jeder einzelnen SEE Learning Lektion, sichtbar sein sollten und auf diese Weise in das gesamte Programm verwoben sind, so dass Wissen und Verständnis auf einer soliden Grundlage aufgebaut und weiter vertieft werden können.

Sorgfältiges und hinterfragendes Denken ist beim SEE Learning unerlässlich, denn die emotionale und ethische Kernkompetenz, die im Programm gepflegt wird, kann nicht von außen nach innen – also „top-down“ durchgesetzt werden. Sie sollte auf dem Fundament eines soliden persönlichen Verständnisses entstehen, sich weiterentwickeln und vor allem mit der persönlichen Erfahrung und der Realität vereinbar sein. Daher besteht der zentrale Kerninhalt des hinterfragenden Denkens in SEE Learning darin, die Schüler*innen zu ermutigen, die Art und Weise zu erproben, wie stichhaltige Argumente und vernünftige Begründungen vorgelegt werden können und dabei ebenso zu entdecken, wie „richtige“ Fragen gestellt werden können, anstatt ausschließlich auf die „richtigen“ Antworten zu fokussieren. Sorgfältiges und hinterfragendes Denken heisst auch, „epistemische Bescheidenheit“ zu pflegen: aus Offenheit der Möglichkeit gegenüber, falsch zu liegen; die Erkenntnis, dass das eigene Wissen immer partiell und begrenzt ist und durch unterschiedliche Informationen und Perspektiven bereichert werden kann; und die Erfahrung, dass sich die eigenen Ansichten im Laufe der Zeit entwickeln und verändern können. Dies wiederum erleichtert die Bereitschaft zum Dialog, zur Diskussion und zur Debatte ohne die emotionale Reaktivität, die solche Aktivitäten behindern kann, wenn wir zu sehr an unserer eigenen Position hängen oder vergessen, dass wir möglicherweise etwas dazu lernen können.

Der zweite wichtige Lernschritt sind die Reflexionsübungen. Diese beinhalten Aktivitäten, bei denen die Schüler*innen ihre Aufmerksamkeit nachhaltig und systematisch auf ihre innere Erfahrung lenken, um ein tieferes persönliches Verständnis zu entwickeln und die Themen und die Fähigkeiten, die in ihrem Lernen behandelt werden, zu verinnerlichen. Es handelt sich dabei um Selbsterfahrung in dem Sinne, dass die Schüler*innen aufmerksam sind, beobachten, reflektieren und sich persönlich mit ihren Erfahrungen mit den Lerninhalten auseinandersetzen. Dies kann Übungen beinhalten, wie beispielsweise das Wahrnehmen von körperlichen Empfindungen, das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Atem, das Erkennen der Flüchtigkeit von Gedanken und Emotionen und das Bemerkens der Auswirkungen bestimmter Gedanken und Emotionen auf den Körper und die mentale Verfassung. Eine reflexive Wahrnehmungsschulung fördert eine zweite Kategorie von Reflexionsübungen, die auch Analyse und Hinterfragen mit einbeziehen. Es wird z.B. über ein bestimmtes Thema mit

kontinuierlicher Aufmerksamkeit nachgedacht und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Reflexive Praktiken sind wichtig, um erworbenes Wissen zu erweitern, zu vertiefen und um zu wichtigen Einsichten zu gelangen und diese letztlich zu verkörpern. Für manche Schulen ist Reflexion als säkulare kontemplative Übung passend, während andere Schulen einen solchen Ansatz vermeiden wollen, da sie kontemplative Praktiken mit Religion assoziieren. Basierend auf dem aktuellen Verständnis der Neurowissenschaften im Hinblick auf die Entwicklung des Gehirns, nutzen einige Schulen diese Praktiken zur „Fokus-Stärkung“, um das kognitive Lernen zu unterstützen.

Das dritte Kernthema ist die *wissenschaftliche Perspektive*. Da SEE Learning die ethische Entwicklung zu einem großen Teil durch die Förderung emotionaler Kompetenz anstrebt, ist es entscheidend, dass Lehrpersonen und Schüler*innen nach und nach ein Verständnis der Wissenschaft von Emotionen und anderen im Programm enthaltenen Themen entwickeln. In diesem Zusammenhang bezieht sich die „wissenschaftliche Perspektive“ auf Fragestellungen, die vom aktuellen Stand der Forschung abhängen und von diesem beeinflusst werden. Insbesondere Themen aus den Bereichen Biologie, Psychologie und Neurowissenschaft werden für das in SEE Learning vorgestellte Material relevant sein. Es wird von den Lehrenden nicht erwartet, dass sie Expert*innen auf diesen Gebieten sind; es werden hilfreiche Unterlagen und ein entsprechender Kontext zur Verfügung gestellt. Das Begleitmaterial kann besser verstanden werden und Schüler*innen und Lehrkräfte sind motivierter, sich damit auseinanderzusetzen, wenn sie zumindest einen Teil der Wissenschaft verstehen, mit Hilfe derer die vorgestellten Ansätze und Themen begründet werden. Wie die allgemeinen Erfahrungswerte und der gesunde Menschenverstand trägt die Wissenschaft dazu bei, eine gemeinsame Grundlage für einen Ethikansatz zu schaffen, der kulturell und religiös unvoreingenommen ist. Da Wissenschaft auf empirischer Beobachtung, Theoriebildung und Erforschung von Ursache und Wirkung beruht, unterstützt das Schlüsselthema der wissenschaftlichen Perspektive auch das hinterfragende Denken. Es dient zudem als Ergänzung zur Selbsterfahrung im Zusammenhang mit den reflektierenden Übungen – was dann insgesamt zu einem abgerundeten und umfassenderen Verständnis der SEE Learning Themen führt.

Das vierte und letzte zentrale Thema im SEE Learning ist das engagierte Lernen. Dieser Begriff bezieht sich auf Lernstrategien und -methoden, die aktiv, partizipativ und verkörpert werden; im Gegensatz zu Ansätzen, bei denen das Material in einer passiven und statischen Form abgegeben wird. Engagiertes Lernen bedeutet kooperatives Lernen (Gruppenprojekte, Diskussionen, gemeinschaftliches Lernen). Engagiertes Lernen ist ergänzend zu den anderen wichtigen Lerninhalten und ermöglicht es den Schüler*innen, das, was sie lernen, auf direkte, verkörperte und praktische Weise zu erfahren und weiter zu erforschen. Sie sehen, wie sie das konzeptionelle Wissen in die Praxis umsetzen oder eine Vorgehensweise anwenden können, über die sie später reflektieren können.

Wie bei den anderen wichtigen Lernschritten erleichtert das engagierte Lernen die Bewegung durch die drei Ebenen des Lernens: erworbenes Wissen, entscheidende Einsicht und verkörpertes Verständnis.

Ziele

Jede der drei Dimensionen von SEE Learning ist mit einem breiter gefassten Ziel verknüpft (siehe Abbildung 5). Dieses Ziel wird angestrebt und ist keinesfalls Maßstab für die Messung der Fortschritte der Schüler*innen. Stattdessen gibt es eine Richtung an, in der das Lernen stattfinden kann. Wie die Ziele zeigen, umfasst SEE Learning ein Entwicklungsmodell, das die kontinuierliche Verbesserung der Fähigkeiten über die gesamte Bildungslaufbahn der Schüler*innen fördert.

Ziele
<p>Gewahrsein – Selbstwahrnehmung</p> <p>Die Schüler*innen kultivieren mehr Aufmerksamkeit und Gewährsein für ihre eigenen Gedanken und Gefühle, ein tieferes Verständnis für andere und deren psychisches Erleben; ein stärker ausgeprägtes Bewusstsein für Wechselwirkungen (Interdependenzen), die sich auf ihr eigenes Leben und auf die weiteren Systeme (Lebensbereiche) beziehen, in denen sie leben.</p>
<p>Mitgefühl</p> <p>Die Schüler*innen entwickeln Fähigkeiten der Selbstfürsorge, Empathie und couragiertes Mitgefühl für andere sowie eine nachhaltige Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit, die alle Menschen überall wertschätzt.</p>
<p>Engagement</p> <p>Die Schüler*innen pflegen zunehmend differenziertere Selbstregulierungsfähigkeiten, ein feinfühliges Verhalten, das für sich selbst und für andere von Nutzen ist. Sie kultivieren die Fähigkeit, konstruktiv und fürsorglich mit anderen zu kommunizieren und sich effektiv und selbstbewusst auf einer breiteren Gemeinschafts- und globalen Ebene für sozialen Nutzen einzusetzen.</p>

Abbildung 5: Ziele von SEE Learning

Abbildung 6: Nachhaltige Fähigkeiten

Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

- 1 Wahrnehmung von Körper und Empfindungen**
Spüren und beschreiben von Körperempfindungen, insbesondere diejenigen, die mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängen.
- 2 Emotionen und Gefühle wahrnehmen**
Emotionen in ihrer Art und Intensität wahrnehmen und identifizieren und zwar in dem Moment, in dem diese entstehen.
- 3 Landkarte der Emotionen**
Kategorisieren der Emotionen anhand von Emotionsmodellen, einschließlich des Kontinuums von vorteilhaft bis potenziell schädlich.



Selbstmitgefühl

- 1 Emotionen im Kontext verstehen**
Emotionen erkennen, wenn sie entstehen und verstehen, wie sie innerhalb eines Kontextes auftauchen, einschließlich zugrunde liegender Bedürfnisse, Wahrnehmungen und Einstellungen.
- 2 Selbstakzeptanz**
Sich selbst und die eigenen Emotionen akzeptieren, indem der Kontext, in welchem diese entstanden sind, berücksichtigt wird, was wiederum erlaubt, das Selbsturteil etwas zu lockern.



Selbstregulation

- 1 Gleichgewicht des Körpers**
Regulierung des Körpers und des Nervensystems, besonders bei Aktivierung, Stress oder Belastung und Energiemangel zur Förderung des Wohlbefindens.
- 2 Kognitive- und Impulskontrolle**
Aufmerksamkeit auf ein Objekt, eine Aufgabe oder Erfahrung richten und dort ruhen lassen; dabei Ablenkung vermindern.
- 3 Umgang mit Emotionen**
Impulsen und Emotionen konstruktiv begegnen sowie Verhaltensweisen und Einstellungen kultivieren, die das Wohlbefinden langfristig fördern.



Zwischenmenschliches Gewahrsein

- 1 Wahrnehmen der sozialen Wirklichkeit**
Unsere inhärente soziale Natur erkennen und auf die Gegenwart anderer und die Rolle, die sie in unserem Leben spielen, achten.
- 2 Bewusstsein für die gemeinsame Wirklichkeit mit andere**
Das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z. B. Glück zu wollen und Leiden zu vermeiden versuchen, oder auch Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen zu haben.
- 3 Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen**
Anerkennen und schätzen, dass Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Verschiedenheit von Individuen und Gruppen ist und lernen, diese Verschiedenheit und die Art und Weise, wie sie zu unserem kollektiven Leben beitragen, zu respektieren.



Mitgefühl für Andere

- 1 Gefühle und Emotionen anderer im jeweiligen Kontext verstehen**
Gefühle anderer im Kontext begreifen und verstehen, dass andere – genau wie wir selbst – Gefühle haben, die durch Bedürfnisse verursacht werden.
- 2 Wertschätzen und Kultivieren von Herzenswärme und Mitgefühl**
Vorteile von Güte und Mitgefühl wertschätzen und sie als Disposition vertiefend und erweitert kultivieren.
- 3 Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen**
Ethische Veranlagungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Demut wertschätzen und pflegen.



Beziehungskompetenzen

- 1 Empathisches Zuhören**
Achtsam zuhören, um andere und ihre Bedürfnisse auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen.
- 2 Konstruktive Kommunikation**
Mitfühlend und auf eine Art und Weise kommunizieren, die uns selbst und andere stärkt.
- 3 Anderen helfen**
Anderen je nach Bedarf und den eigenen Fähigkeiten resp. Möglichkeiten entsprechend Hilfe anbieten.
- 4 Konfliktbewältigung**
Konstruktiver Umgang mit Konflikten durch Förderung von Zusammenarbeit, Versöhnung und friedfertigen Beziehungen.



Annerkennung von Interdependenz

- 1 Interdependente Systeme verstehen**
Zusammenhänge und Eigenschaften von Systemen verstehen, z. B. durch Erforschung von Ursachen- und Wirkungsketten.
- 2 Individuen in einem Systemkontext**
Erkennen, wie wir alle in einem Systemkontext existieren, auf diesen einwirken und wiederum von diesem Kontext beeinflusst werden.



Gemeinsame Menschlichkeit erkennen

- 1 Würdigung der grundlegenden Gleichheit aller**
Erweiterung der Erkenntnis grundlegender Gleichheit sowie gemeinsamer Menschlichkeit auf Menschen außerhalb der unmittelbaren, eigenen Gemeinschaft und letztlich auf die Welt, indem wir Dinge anerkennen, die allen Menschen gemeinsam sind – wie unser Streben nach Glück und Wohlergehen sowie dem Wunsch, Leiden zu vermeiden.
- 2 Wertschätzen, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen**
Erkennen, wie Systeme das Wohlbefinden auf kultureller und struktureller Ebene fördern oder beeinträchtigen können, z. B. indem sie positive Werte fördern oder problematische Überzeugungen und Missstände aufrechterhalten.



Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement

- 1 Ergünden des eigenen Potenzials für positive Veränderungen in Gemeinschaft und Welt**
Anerkennen des eigenen Potenzials, positive Veränderungen aufgrund persönlicher Fähigkeiten und Möglichkeiten alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen bewirken zu können.
- 2 Engagement gesellschaftliche und globale Lösungsansätze**
Erforschung und Reflexion kreativer und gemeinschaftlicher Lösungen für Probleme, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen.



Nachhaltige Fähigkeiten

„Nachhaltige Fähigkeiten“ sind vergleichbar mit übergeordneten Lernergebnissen. Sie beschreiben detailliert, was die Schüler*innen im Laufe des Programms und mit der Zeit besser bewältigen lernen. Sie sind jedoch nicht vergleichbar mit spezifischen, an Alter und Jahrgangsstufen gebundenen Lernerfolgen. Nachhaltige Fähigkeiten sind Kompetenzen und Erkenntnisse, auf die Schüler*innen im Verlauf ihrer Schulzeit und ihres gesamten Lebens immer wieder zurückgreifen können (siehe *Abbildung 6*). In den folgenden Kapiteln werden diese Fähigkeiten unter den einzelnen Bausteinen des Frameworks erläutert; wobei hier zur Orientierung eine Liste zur Verfügung gestellt wird.

Hinsichtlich jeder einzelnen Komponente werden die Lehrkräfte im Unterricht bemüht sein, das Lernen auf allen drei Ebenen – erworbenes Wissen, entscheidende Einsicht und verkörpertes Verständnis zu begünstigen. Zuerst werden die Inhalte eingeführt und daraufhin werden die Schüler*innen unterstützt, ihr Wissen so zu erweitern, dass wichtige persönliche Einsichten möglich werden. Das Wissen und die persönlichen Einsichten werden durch wiederholtes praktisches Üben zunehmend verankert. Ungeachtet der spezifischen Ausführungen zu Schlüsselthemen und nachhaltigen Fähigkeiten, legt SEE Learning keine normativen Vorgaben fest. Solange den Lehrkräften die allgemeinen Ziele des Programms und die Einsichten, die erlangt werden sollen, bewusst sind, kann ein breites Spektrum von Ansätzen zum Einsatz kommen; letzten Endes obliegt es den Unterrichtenden, Wege zu finden, mit denen die Schüler*innen besonders adäquat persönliches Wissen und Kompetenzen zu den Inhalten von SEE Learning entwickeln können. Darüber hinaus sind die vorgeschlagenen Übungen und Materialien zwar darauf angelegt, die mit den Zielen einer bestimmten Dimension assoziierten Fähigkeiten und Werte auszubilden, es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass sich Inhalte über die Dimensionen hinweg gegenseitig bestärken: Wird im Unterricht ein Thema innerhalb einer Dimension angesprochen, kann es gleichzeitig in einen Bezug zu denen gesetzt werden, die mit den beiden anderen Gebieten zusammenhängen. Eine der Stärken von SEE Learning besteht darin, dass es spezifische Strategien zur Entwicklung von Kernkompetenzen in allen drei Dimensionen bietet und diese sich so gegenseitig verstärken.

4

Den persönlichen Bereich erforschen

Der erste der drei Bereiche ist der persönliche Bereich, der sich auf das individuelle Erleben bezieht.¹³ In diesem Bereich werden die drei Dimensionen von SEE Learning über die Komponenten *Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung*, *Mitgefühl sich selbst gegenüber* und *Selbstregulierung* unterrichtet; diese Komponenten werden hier kurz skizziert und später detailliert beschrieben. *Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung* beziehen sich darauf, Aufmerksamkeit zu kultivieren und sie zu nutzen, um sich psychischer und physischer Zustände – und was diese unter Umständen über das eigene Stresslevel, Wohlbefinden usw. aussagen – bewusster zu werden. Diese Komponente bezieht sich zudem auf das Entwickeln der ersten Stufe der emotionalen Kompetenz: Ein persönliches Verständnis von Emotionen zu entwickeln, das auf den eigenen Erfahrungen und Beobachtung beruht – wir könnten auch von einer „Landkarte des Geistes“ sprechen. Neben der persönlichen oder „subjektiven“ Perspektive der Schüler*innen – Körper und Geist achtsam wahrzunehmen und sich dessen bewusst zu werden, was in ihrem Inneren vor sich geht, – beinhaltet diese Komponente auch das Verständnis von Emotionen einer anderen Person bzw. einer „objektiven“ Perspektive.

¹³ Dies ist eine theoretische Einteilung (d.h. zur Verdeutlichung), denn es versteht sich, dass die individuellen Persönlichkeiten der Schüler*innen nicht von sozialen und systemischen Bereichen getrennt werden können.

Darauf aufbauend befasst sich die nächste Komponente des *Selbstmitgefühls* mit der Frage, wie man Emotionen in ihrem Kontext versteht. Bei der Komponente *Mitgefühl sich selbst gegenüber* geht es darum, Gefühle im größeren Kontext zu verstehen und zu erkennen, welche Bedürfnisse sie widerspiegeln und wodurch sie ausgelöst werden. Das führt zur zweiten, tieferen Ebene der emotionalen Kompetenz: dem Verständnis dafür, wie persönliche Einstellungen, Perspektiven und Bedürfnisse die eigenen emotionalen Reaktionen beeinflussen. Das kann hilfreich sein, um eine realistische Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln und harscher Selbstkritik und Selbstverurteilung den Boden zu entziehen, sowie eine Anerkennung des eigenen Wertes und der eigenen Werte zu entwickeln. Die beiden miteinander verbundenen Themen in dieser Komponente sind „Emotionen im jeweiligen Kontext verstehen“ und „Selbstakzeptanz“.

Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

Das Ziel im persönlichen Bereich besteht darin, dass die Schüler*innen in der Lage sind, ein direktes, persönliches Gewahrsein dessen, was ihr Körper und Geist ihnen sagt, mit dem was sie über Körper und Geist an Wissen erworben haben, zu kombinieren. Dies ist der erste Schritt zu emotionaler Kompetenz. Mit anderen Worten, indem sie ihren Körper und ihre psychische Verfassung wahrnehmen, lernen sie eine Emotion wie Wut unmittelbar zu erkennen, und sie bringen ein intellektuelles Verständnis darüber mit, was Wut ist – als eine der Emotionen die sie exploriert haben. Erst die Kombination dieser Art von Wissen (direkte Beobachtung und erworbenes Wissen) führt zu einer immer stärkeren Selbsterkenntnis. Diese beiden Arten von Wissen können auch als „subjektiv“ und „objektiv“ bezeichnet werden, da erstere intern durch direkte Wahrnehmung und Erfahrung entsteht, während letztere extern und aus zweiter Hand erworben wird. (Beachten Sie, dass dieser Gebrauch von „subjektiv“ sich auf persönliche Erfahrung bezieht, nicht auf etwas, das nur eine Frage der Meinung oder des Geschmacks ist.) Das Subjektive würde also bedeuten, dass man merkt, wie sich Glück, Wut oder Aufregung für einen selbst im eigenen Körper und im eigenen Bewusstsein zeigt, während die „objektive“ Perspektive darin besteht, zu verstehen, wie diese Emotionen und psychische Zustände im Allgemeinen verstanden werden (wie z.B. in wissenschaftlichen Modellen).

Die drei Hauptthemen dieser Komponente sind *die Aufmerksamkeit für unseren Körper und unsere Empfindungen, unsere Emotionen* und die *„Landkarte des Geistes“*. Jedes der Hauptthemen kann als nachhaltige Fähigkeit bezeichnet werden (*siehe Abbildung 6*), und ist für sich allein oder in Kombination mit den anderen hilfreich und nützlich. Die ersten beiden beziehen sich auf die Kultivierung des direkten persönlichen Wahrnehmens von Körper und Geist, während die dritte sich auf die Entwicklung des allgemeinen Verständnisses über Geist und Emotionen bezieht.

Bereich: Persönlich	Komponente: Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung
Dimension: Gewährsein	



Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 **Wahrnehmung von Körper und Empfindungen**
Spüren und beschreiben von Körperempfindungen, insbesondere diejenigen, die mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängen.
- 2 **Wahrnehmen von Emotionen**
Ihre Art und Intensität wahrnehmen und identifizieren – im Moment, in dem diese entstehen.
- 3 **Landkarte des Geistes**
Klassifizieren von Emotionen in Bezug auf die eigene Erfahrung und auf bestehende Emotionsmodelle.

Wir beginnen damit, unsere *Aufmerksamkeit auf unseren Körper und unsere Empfindungen* zu lenken. Dies bezieht sich darauf, den Schüler*innen zu helfen, darauf zu achten, was mit ihren Körpern im Inneren, d.h. auf der Ebene der Empfindungen, geschieht. Wenn wir unseren Körper wahrnehmen, ist er eine kontinuierliche Informationsquelle über den Zustand unseres Nervensystems. Emotionen werden im allgemeinen von Veränderungen im Körper begleitet, wie Herzfrequenz, Anspannung oder Entspannung der Muskeln, Wärme- oder Kältegefühle, Expansions- oder Kontraktionsgefühle usw. Das Nervensystem antwortet sehr schnell auf Situationen, wie z.B. wahrgenommene Bedrohung oder Sicherheit, und scheint dabei oft höhere Kognitionen und Exekutivfunktionen zu umgehen – was wir das bewusste Gehirn nennen könnten. Daher kann die Wahrnehmung dessen, was im Körper geschieht, Schüler*innen oft schneller über den emotionalen Zustand informieren, als wenn ausschließlich auf die psychischen Aspekte der Erfahrung geachtet wird. Da das, was auf der Ebene der Empfindungen im Körper abläuft oft nicht bewusst wahrgenommen wird, ist es notwendig, die Wahrnehmung von Körperempfindungen zu üben.

Die Praxis, die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu lenken, hat bisher verschiedene Bezeichnungen erhalten, darunter „Achtsamkeit der Empfindungen“, „Tracking“ und „Lesen des Nervensystems“. Im Rahmen von SEE Learning trägt *Tracking* zur Entwicklung der emotionalen Kompetenz bei, aber auch für sich genommen hat es sich in einer Vielzahl von Kontexten als hilfreich erwiesen. Zum Beispiel wird *Tracking* bei Interventionen für Menschen verwendet, die unter einem

Trauma gelitten haben, wegen der Art und Weise, wie das Trauma das Nervensystem beeinflusst. Alle Kinder machen Erfahrungen, die als beängstigend oder bedrohlich empfunden werden können. Schüler*innen, die an SEE teilnehmen, müssen nicht unter einem schweren oder „großen“ Trauma leiden (obwohl dies bei einigen durchaus möglich ist), um von Methoden zu profitieren, bei denen es darum geht, Körper und Empfindungen wahrzunehmen. Expert*innen raten, dass schon das bloße Bemerkens und Hinwenden zu Körperempfindungen zu einer erneuten Auslösung vergangener Traumata führen kann. Es wird deshalb dringend empfohlen, dass Tracking zusammen mit anderen Fertigkeiten vermittelt wird, wie z.B. sich zu erden und sich die eigenen Ressourcen in Erinnerung zu rufen.¹⁴ Diese Fertigkeiten werden im Abschnitt über Selbstregulation ausführlich erläutert. Auf diese Weise werden die Schüler*innen von Anfang an mit Methoden ausgestattet, damit sie ihre Körper wieder als ein Ort der Sicherheit und Resilienz erfahren können. Allerdings müssen Lehrkräfte darauf achten, wie Erfahrungen von Einzelpersonen aufgenommen werden, und bei Bedarf zusätzliche Unterstützung geben.

Indem sie lernen, sich bewusst den Körperempfindungen zuzuwenden, lernen die Schüler*innen mit der Zeit, Zeichen von Stress und Wohlbefinden zu identifizieren. Ein stärkeres Körpergewahrsein, das durch Übung kultiviert werden kann, wird ihnen helfen, zu erkennen, wann sich ihr Körper in einem Zustand des Wohlbefindens befindet – was Elaine Miller-Karas als „Resilienzzone“ oder „Zone des Wohlbefindens“¹⁵ bezeichnet. Ebenso werden sie schneller bemerken, wenn sie sich außerhalb dieser Zone befinden, entweder durch Hyperarousal bzw. Über-Erregung (Angst, übermäßige Wut, Aufregung) oder Hypoarousal bzw. Unter-Erregung (Lethargie, Niedergeschlagenheit). Dieses Gewahrsein ist der erste Schritt, um zu lernen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und zu einem Zustand des physiologischen Wohlbefindens zurückzukehren, was eine Voraussetzung dafür ist, im besten Interesse von sich selbst und anderen zu handeln.

Das nächste Thema ist *Emotionen und Gefühle* wahrzunehmen. Lernen den Körper wahrzunehmen und auf ihn zu achten und zu „regulieren“, bildet die Grundlage für die Wahrnehmung von Emotionen und Gefühlen, denn je ruhiger und ausgeglichener der Körper ist, desto leichter ist es, sich auf den Geist zu fokussieren. Darüber hinaus erhöht eine verbesserte Körperwahrnehmung die Sensibilität und Erfassung emotionaler Bewusstheit, da körperliche Empfindungen als wichtige Marker für emotionale Zustände dienen. Wie bereits erwähnt, ist rein kognitives Wissen für die Entwicklung emotionaler Kompetenz unzureichend; es muss durch Erfahrungen und Einsichten vervollständigt werden. Die Schüler*innen müssen also ein emotionales Bewusstsein entwickeln, die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu identifizieren, wie sie im gegenwärtigen Moment entstehen. Wenn Emotionen zu stark werden, haben

¹⁴ Miller-Karas, Elaine. *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge, 2015.

¹⁵ Miller-Karas, *Building resilience to trauma*.

sie das Potenzial, uns zu überwältigen und uns sogar zu Handlungen zu treiben, die wir vielleicht später bereuen. Obwohl sich Emotionen sehr schnell entwickeln können, beginnen sie typischerweise als Funken, bevor sie zu einem heftigen Brand werden. Wenn man eine Emotion quasi als Funke ertappt, kann man damit oft ganz leicht umgehen. Was die Schüler*innen brauchen, ist *emotionale Wahrnehmungsfähigkeit*, d. h. die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment aufsteigende Gefühle mithilfe der aus der Landkarte des Geistes gewonnenen Erkenntnisse zu identifizieren, einzuordnen und bereits in einem frühen Stadium zu erkennen, bevor sie übermächtig und unkontrollierbar werden. Erfreulicherweise ist dies eine Fertigkeit, die gelernt und verbessert werden kann. Während das emotionale Verständnis in der Mitgefühl-Dimension stärker kultiviert wird, geht es hier zunächst darum, Emotionen und Gefühle zu bemerken und zu beschreiben, während sie entstehen.

Das Ziel dieser Karte, analog zu dem einer physischen Karte, ist es hilfreich, den Schüler*innen eine Ressource an die Hand zu geben, die ihnen zeigen kann, wie sie sich in ihrer eigenen emotionalen Landschaft zurechtzufinden. Da ein solches Verständnis nicht von außen gelehrt werden kann, erfordert dies eine Übungskomponente, dass man sich also aktiv in den Prozess des Erkennens und Identifizierens seiner Emotionen einbringt. Praktiken wie Achtsamkeit sind hier besonders nützlich. Das Erkennen von Emotionen und Gefühlen wird durch die Landkarte des Geistes (map of the mind), die die letzte bleibende Fähigkeit in dieser Komponente ist, sehr erleichtert. Der Zweck der Landkarte des Geistes ist es, konzeptionelle Modelle zur Verfügung zu stellen, die es den Schüler*innen ermöglichen, die verschiedenen Facetten von Emotionen, ihre Gemeinsamkeiten und das, was diese Emotionen hervorruft und fördert, zu identifizieren. Diese konzeptionellen Modelle können für sehr junge Schüler*innen relativ einfach dargestellt werden, sie sollten jedoch aus den neuesten wissenschaftlichen Forschungen und anderen verfügbaren Modellen des Geistes und der Emotionen für ältere Schüler*innen hergeleitet werden.

Durch die Gruppierung von Emotionen in „Emotionsfamilien“ lernen die Schüler*innen zum Beispiel die Nuancen und Intensitäten von Emotionen sowie deren Gemeinsamkeiten kennen. Die Schüler*innen lernen auch, dass die meisten Emotionen nicht von Natur aus destruktiv sind, sondern destruktiv werden, wenn sie dem Kontext und der Situation nicht angemessen sind. Angst zum Beispiel kann konstruktiv sein, da sie uns vor Gefahren schützen kann, aber sie wird kontraproduktiv, wenn sie zu heftig oder extrem wird. Der Psychologe Paul Ekman, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Emotionen, hat den Atlas der Emotionen geschaffen, eine Online-Ressource, die Schüler*innen dabei helfen kann, mehr emotionale Kompetenz zu erlangen.¹⁶

¹⁶ <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>

Die Landkarte des Geistes dient als Leitfaden für diese Kultivierung des emotionalen Gewahrseins. Wenn man zum Beispiel erfährt, dass Irritation ein milder emotionaler Zustand ist, der zu Ärger führen kann, und dass unkontrollierter Zorn zu ausgeprägter Wut führen kann, kann man die feineren Formen von Emotionen erkennen, bevor sie sich in unkontrollierbare emotionale Zustände verwandeln. Eine persönliche Emotionserkundung und die Förderung des emotionalen Bewusstseins kann dazu dienen, das Verständnis für die in der Landkarte des Geistes dargestellten Emotionsmodelle zu vertiefen, oder sogar als Testfeld dafür dienen, ob diese Modelle zutreffend sind, wenn man sie mit der eigenen Erfahrung vergleicht. Konkret kann dies verschiedene Aspekte von Achtsamkeit, Reflexionen über vergangene Erfahrungen mit starken Emotionen sowie introspektive und kontemplative Praktiken einschließen.

Selbstmitgefühl

Die Dimension von Mitgefühl wird im persönlichen Bereich unter der Überschrift *Selbstmitgefühl* erkundet. Diese Komponente widmet sich einem weiteren essentiellen Aspekt für die Entwicklung emotionaler Kompetenz: der Fähigkeit, Gefühle in einem größeren Zusammenhang zu verstehen, zu dem auch die eigenen Bedürfnisse gehören.¹⁷ Zudem wird mit dieser zusätzlichen Facette der emotionalen Kompetenz Selbstakzeptanz möglich; ein Verständnis dafür, warum Gefühle auftauchen und in welcher Beziehung sie zu den eigenen Bedürfnissen stehen, erlaubt den Schüler*innen, ihren

Bereich: Persönlich	Komponente:
Dimension: Mitgefühl	Selbstmitgefühl



Selbstmitgefühl

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Emotionen im Kontext verstehen**
Emotionen erkennen, wenn sie entstehen, und verstehen, wie sie innerhalb eines Kontextes auftauchen, einschließlich zugrundeliegender Bedürfnisse, Wahrnehmungen und Einstellungen.
- 2 Selbstakzeptanz**
Sich selbst und die eigenen Emotionen akzeptieren, indem der Kontext, in welchem diese entstanden sind, berücksichtigt wird, was wieder-um erlaubt die eigene Selbstkritik bzw. Selbstverurteilung etwas zu lockern.

¹⁷ Jinpa, Thupten. Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen. (O.W. Barth, 2016), 29.

Gefühlen wertfreier zu begegnen. Die beiden Themenkomplexe dieser Komponente sind daher *Gefühle im Kontext verstehen* und *Selbstakzeptanz*.

Hinterfragendes Denken ist eine wesentliche Unterstützung dafür, *Gefühle im Kontext zu verstehen*, vor allem, wenn es sich auf die Werte, Bedürfnisse und Erwartungen der Schüler*innen bezieht. Ging es bei der Schulung von Selbstwahrnehmung darum, sich der eigenen inneren Gedanken- und Gefühlswelt zuzuwenden und Gefühle zu identifizieren und zu erfassen, achten hier die Schüler*innen darauf, wie die emotionale Reaktion entsteht. Fokus liegt hier darauf, wie eine Situation nicht nur auf äußeren Auslösern beruht, sondern auch auf den eigenen Ansichten und Einstellungen, die ihren Ursprung in der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse haben. Löst eine Situation Beklemmung und Angst aus, entspringt das vielleicht dem Bedürfnis nach Gewissheit. Ruft ein Ereignis Ärger hervor, hat dies vielleicht mit dem Bedürfnis zu tun, respektiert zu werden. Ein Gefühl von Einsamkeit beruht unter Umständen auf dem Bedürfnis nach Freundschaft. Dies zu erkennen, bereichert die emotionale Kompetenz um eine wesentliche Dimension: Die Schüler*innen lernen, dass sich reaktive Tendenzen auf der emotionalen Ebene entspannen können, wenn sie ihre Einstellung, ihren Blickwinkel und ihre Verhaltensmuster verändern.

Diese Einsichten ermöglichen den Schüler*innen, ihren Selbstwert zu verbessern und ein solides Selbstwertgefühl sowie Selbstvertrauen zu entwickeln, während sie lernen, unrealistische Erwartungen zu identifizieren, die zu ungesunder Selbstbeurteilung führen könnten. Zu erkennen, dass emotionale Reaktionen häufig Bedürfnissen entspringen, erlaubt ihnen zudem, diese Bedürfnisse – die unterschiedlich ausgeprägt sein mögen – mehr und mehr einer kritischen Betrachtung zu unterziehen. Das bedeutet unter Umständen auch, zwischen Bedürfnissen und Wünschen zu unterscheiden, indem eine tiefere Wertschätzung entsteht sowohl für die eigenen Werte als auch dafür, wie ein Leben möglich werden könnte, das von diesen Werten geprägt ist, anstelle von kurzfristigen Wünschen, die unter Umständen kein längerfristiges Wohlergehen zur Folge haben.

Die größeren Zusammenhänge zu erfassen, in denen Gefühle im eigenen Leben auftauchen, unterstützt *Selbstakzeptanz* und Selbstmitgefühl. Da sich Ärger in unserer Gesellschaft zunehmend nach innen richtet, kommt der Selbstakzeptanz enorme Bedeutung zu. Übermäßige Selbstkritik, Selbsthass und Selbstverachtung beeinträchtigen nicht nur die eigene Gesundheit und das eigene Glückselbstempfinden, sie können auch immensen Schaden anrichten, da sie zum Auslöser für Gewalt gegen andere werden können. Das Selbstwertgefühl zu stärken ist hier nicht die beste Lösung: Untersuchungen belegen, dass nach innen und außen gerichtete Aggression häufig dann auftritt, wenn das hohe Selbstwertgefühl eines Menschen bedroht ist. Vielversprechender ist es, Schüler*innen dabei zu helfen, innere Stärke, Resilienz und Mut zu kultivieren, indem sie ein besseres Verständnis für ihr Gefühls-

leben entwickeln; das erlaubt ihnen, unrealistische Erwartungen sich selbst und anderen gegenüber aufzugeben. Kinder und Jugendliche, die nicht in der Lage sind, ihr Gefühlsleben zu verstehen, fällt es schwerer, Herausforderungen, Schwierigkeiten, Unannehmlichkeiten und Misserfolge auszuhalten.

Die moderne Kultur versteht sich nur allzu gut darauf, jungen Menschen über Fernsehen, Filme und andere Medien eine Menge unrealistischer Ideen einzutrichtern, was ihre eigene Person und andere Menschen betrifft. Viel zu oft vergleichen sich junge Menschen mit idealisierten prominenten Persönlichkeiten, oder sie glauben, sie sollten – wie „Superman“ oder „Wonder Woman“ – keinerlei Makel oder Einschränkungen aufweisen. Diese unerreichbaren Maßstäbe führen zu unnötigen psychischen Qualen; die resultierende Frustration kann sich in Depression und Selbstvorwürfen bis hin zu körperlicher Selbstverletzung äußern oder in nach außen auf andere gerichteter Feindseligkeit und Gewalt.

Um diese toxische Spirale der Negativität zu umgehen, bedarf es einer realistischen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Indem die Schüler*innen Geduld und Verständnis entwickeln für ihre Schwierigkeiten, einschließlich deren Wesen und Ursprünge, können sie sich neu ausrichten und von solchen schädlichen psychischen Zuständen und Verhaltensweisen ablassen. Gleichzeitig können die Schüler*innen lernen, zu begreifen, dass sie unabhängig von ihrer Leistung oder ihrer Fähigkeit, willkürliche Standards zu erfüllen, die sie selbst oder andere setzen, selbst wertvoll sind. Dieses Selbstwertgefühl, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist, ist eine kraftvolle Unterstützung für die individuelle Widerstandsfähigkeit.

Eine Methode im SEE Learning, um Selbstakzeptanz zu kultivieren, besteht darin, die Schüler*innen zum Nachdenken über die Unausweichlichkeit bestimmter Formen von Enttäuschung und Leid anzuregen. Kein Mensch kann immer und auf allen Gebieten die Nummer 1 sein, niemand kann unaufhörlich gewinnen, alles wissen oder keinen einzigen Fehler machen. Obwohl es entmutigend erscheinen mag, diese Realität zu betrachten, untergraben diese Erkenntnisse nicht wirklich die Motivation, sondern bauen Widerstandsfähigkeit auf, weil die Schüler*innen den Prozess, der zur Erreichung der eigenen Ziele führt, besser verstehen werden – ein Prozess, der Geduld, Anstrengung und die Fähigkeit erfordert, Rückschläge durchzuarbeiten. Gelegentliche Rückschläge, Verluste, Limitationen u.a. sind ebenso wie Altern, Krankheit und Sterben unausweichliche Aspekte der „*conditio humana*“. Die wiederholte Reflexion dieser Tatsache, führt zu einem verkörperten Verstehen und bereitet einen darauf vor, solchen Schwierigkeiten besser zu begegnen, wenn sie unvermeidlicherweise auftreten. Ungeachtet aller Bemühungen hängt vieles im Leben von einem breiten Spektrum von Ursachen und Umständen ab, über die wir zum großen Teil nicht selbst befinden können. Dementsprechend können die Schüler*innen darüber nachdenken, was in ihrem Einflussbereich liegt und was sie daher selbst angehen können. Daher spielt das Systemdenken, bei dem es darum geht, diese größeren Zusammenhänge zu erkennen, eine sehr wichtige Rolle.

Zu Selbstmitgefühl gehört Warmherzigkeit sich selbst gegenüber, aber es steht auch für eine Quelle innerer Stärke, Resilienz und Mut. Es bedeutet nicht, so zu tun, als sei alles in Ordnung, wenn dem nicht so ist – es beruht vielmehr auf einer realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und der Möglichkeit, auf eine erweiterte Realität Einfluss zu nehmen. Ohne Schulung in diesem Bereich könnten Schüler*innen missverstehen, mehr leisten zu müssen als sie tatsächlich vermögen; oder aber sie fühlen sich machtlos und verkennen dort Einfluss zu nehmen, wo es ihnen möglich ist. Dr. Jinpa hält hierzu fest: "Bei der Pflege des Selbstmitgefühls bewerten wir uns nicht nach unseren weltlichen Erfolgen, und wir vergleichen uns nicht mit anderen. Stattdessen erkennen wir unsere Mängel und Schwächen mit Geduld, Verständnis und Freundlichkeit an. Wir betrachten unsere Probleme innerhalb des größeren Kontextes einer geteilten menschlichen Realität. So stärkt Selbstmitgefühl, im Gegensatz zum Selbstwertgefühl, die Möglichkeit der Verbundenheit und wohlwollenden Haltung gegenüber anderen Menschen und lässt uns ehrlich zu uns selbst sein, (...) es bezieht ein realistisches Verständnis unserer Situation mit ein."¹⁸

Demut ist Teil der Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und ist ein wichtiger Aspekt des Selbstmitgefühls. Innere Stärke zu nähren, schließt Bescheidenheit oder Demut mit ein, denn diese Eigenschaft bedeutet nicht, die eigenen Fähigkeiten geringer zu schätzen, als es ihnen zukommt; Bescheidenheit bedeutet, das eigene Fähigkeiten vernünftig und realistisch zu erkennen. Entgegen der landläufigen Meinung legt die Forschung nahe, dass Demut als Gegenteil von unrealistischen Erwartungen, die zu einem Gefühl persönlichen Versagens führen, Erfolge und Errungenschaften keinesfalls ausschließt. Sie trägt vielmehr dazu bei, Selbstkritik und Selbsthass zu reduzieren. Lehrkräfte können darauf verweisen, dass selbst historisch bedeutsame Persönlichkeiten, die viel Gutes für die Gesellschaft bewirkten, Einschränkungen unterlagen; oft brachten sie eine Demut zum Ausdruck, die in keinerlei Widerspruch zu ihren Errungenschaften stand.

Selbstregulation

Als Ganzes betrachtet können die im persönlichen Bereich behandelten Themen so verstanden werden, dass sie sich auf die Pflege der emotionalen Kompetenz konzentrieren: die Fähigkeit, die Eigenschaften und den Kontext der eigenen Emotionen zu verstehen und effektiv damit umgehen zu lernen. Ohne die Fähigkeit, die Komplexität dieses inneren Terrains von Geist und Emotionen zu verstehen und handhaben zu können, sind Schüler*innen möglicherweise nicht in der Lage, tiefsitzende Gewohnheitsmuster zu überwinden, welche die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und die eigene Freiheit einschränken. Es ist daher wichtig, eine tiefere Ebene des emotionalen Bewusstseins zu kultivieren, zusammen mit den Werkzeugen, um potenziell destruktive Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Da der

¹⁸ Jinpa, *A Fearless Heart*, 31.

Zweck des sinnvollen Umgangs mit der eigenen Gefühlswelt darin besteht, ein gesundes, glückliches Leben zu führen, kann die Entwicklung emotionaler Kompetenz auch durch die Metapher der Pflege guter emotionaler Hygiene beschrieben werden. Bei der Körperhygiene engagiert man sich in Praktiken, die ungesunde Zustände mildern und das Wohlbefinden fördern. Ebenso bedeutet die Kultivierung emotionaler Kompetenz, den Schüler*innen zu helfen, klar zwischen Emotionen zu unterscheiden, die für ihr Wohlbefinden schädlich sein können, und solchen, die von Nutzen sind. Diese spezifischen Werkzeuge und Fähigkeiten können dazu dienen, emotionale Entgleisungen bzw. Störungen zu vermeiden und stattdessen auf eine Weise zu handeln, so dass sie das Leben meistern und gedeihen.

Weit davon entfernt egoistisch oder unethisch zu sein, hilft die im persönlichen Bereich geförderte Form der Persönlichkeitsentwicklung, eine Grundlage für ethisches Handeln zu schaffen, indem sie die natürlichen Resilienzfähigkeiten verstärkt. Wenn dieser Aspekt des SEE Learning Frameworks verstanden wird, kann er leicht auch auf den sozialen und systemischen Bereich angewendet werden. Denn viele der gleichen Fähigkeiten und Materialien treffen auch auf zwischenmenschliche, kommunale und globale Zusammenhänge zu.

Die Themen und Praktiken der beiden vorangegangenen Komponenten bilden die Grundlage für die Selbstregulation. Selbstregulation bezieht sich auf die Praktiken und Verhaltensweisen, die mit Körper,

Bereich: Persönlich	Komponente: Selbstregulation
Dimension: Engagement	



Selbstregulation

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Gleichgewicht des Körpers**
Regulierung des Körpers und des Nervensystems, besonders bei Stress oder Belastung.
- 2 Kognitive- und Impuls-Kontrolle**
Aufmerksamkeit auf ein gewähltes Objekt oder Erfahrungen richten und dort ruhen lassen; Ablenkung vermindern.
- 3 Umgang mit Emotionen**
Impulsen und Emotionen konstruktiv begegnen sowie Verhaltensweisen und Haltungen kultivieren, die das Wohlbefinden langfristig fördern.

Geist und Emotionen übereinstimmen und die gewonnenen Erkenntnisse stärken. Die drei Themen für diese Komponente sind das *Gleichgewicht des Körpers*, die *kognitive und impulsive Kontrolle* sowie die *Emotionsregulation*. Jede von ihnen ist verbunden mit einem entsprechenden Thema in der Komponente *Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung* (Aufmerksamkeit für unseren Körper und unsere Empfindungen, Aufmerksamkeit für Emotionen und Landkarte des Geistes). In vielen Fällen wird es sinnvoll sein, diese Themen gemeinsam zu unterrichten. Letztendlich ist das Ziel dieser Komponente, den Schüler*innen zu helfen, mit Emotionen erfolgreich umzugehen, damit sie keine unnötigen Probleme bei sich selbst oder anderen verursachen – mit anderen Worten, damit Emotionen eher zu Verbündeten als zu Hindernissen werden. Um Emotionen auf diese Weise zu steuern, ist eine kognitive und impulsbedingte Kontrolle erforderlich. Allerdings ist dies nicht einfach zu kultivieren, wenn der Körper gestresst – d.h. übererregt oder unteraktiviert – oder anderweitig dysreguliert ist. So passen die drei Themen logisch zusammen.

Um die kognitive und die Impuls-Kontrolle zu fördern, werden die Schüler*innen von Verfahren profitieren, die ihnen helfen, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Ohne eine grundlegende Ebene der physischen Regulierung ist es schwierig, Stabilität und Klarheit des Geistes zu etablieren. Dies wiederum wird es schwierig machen, den Schüler*innen zu helfen, in den anderen Kompetenzen zurechtzukommen. Ein zu hohes oder zu niedriges Energieniveau in Körper und Geist verhindert Stabilität und Klarheit und erschwert es, die innere Landschaft der Gedanken und Emotionen zu untersuchen und zu regulieren. Dies ist besonders wichtig im Umgang mit Kindern, die selbst (oder deren Eltern) Traumata erlitten haben, die unter weniger als wünschenswerten Bedingungen leben oder die in der Kindheit schädliche Erfahrungen gemacht haben. In solchen Situationen können die Praktiken des achtsamen Wahrnehmens und die Entwicklung von emotionalem Gewahrsein behindert werden, wenn nicht zuerst gelernt wird, Körper und Geist zu beruhigen und auszugleichen.

Im SEE Learning dient die Ausbalancierung des Körpers als wichtige Grundlage für andere Praktiken, wie die Schulung der Aufmerksamkeit und die reflektierenden Praktiken. Drei grundlegende Skills, die den Körper ausgleichen und das Nervensystem regulieren, sind der Miteinbezug von Ressourcen, Erdung und Tracking (siehe Seitenleiste). Diese Fähigkeiten werden zwar in der Therapie von Traumata angewandt, aber sie können für alle Menschen nützlich sein, unabhängig davon, ob sie an einem schweren Trauma gelitten haben oder nicht.

Das Ausgleichen des Körpers wird durch die Schaffung eines sicheren Raumes erheblich erleichtert. Ohne ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit kann es passieren, dass die Schüler*innen in

¹⁹ Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, *Early Childhood Today*; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.

einen erhöhten Wach- oder gar Alarmzustand versetzt werden. Dr. Bruce D. Perry, ein Experte für Gehirnentwicklung und Kindern in Krisensituationen, ein Berater bei vielen prominenten Vorfällen mit traumatisierten Kindern, einschließlich der Schießerei auf der Columbine High School und des Bombenanschlags in der Stadt Oklahoma, betont folgenden Aspekt der Lernatmosphäre:

„Wenn sich ein Kind sicher fühlt, dann wird die Neugierde geweckt. Doch wenn die Welt um uns herum seltsam und neu ist, sehnen wir uns nach Vertrautheit. In neuen Situationen wird ein Kind leichter überwältigt, beunruhigt und frustriert sein; es wird weniger lernfähig sein. Das hungrige Kind, das kranke, müde, verwirrte oder ängstliche Kind kümmert sich nicht um neue Dinge – sie brauchen vertraute, beruhigende und sichere Dinge.“¹⁹

Für die Schaffung eines emotional sicheren Klassenzimmers empfiehlt er schließlich:

„Ein Gefühl der Sicherheit entsteht durch beständige, aufmerksame, nährenden und einfühlsamen Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse jedes Kindes. Ein Gefühl von Sicherheit basiert auf Vorhersagbarkeit bzw. Verlässlichkeit und wird durch konsistentes Verhalten geschaffen. Die Beständigkeit wiederum, die zu Verlässlichkeit führt, kommt nicht von der Rigidität des zeitlichen Ablaufs der Aktivitäten, sondern von beständigen und stimmigen Interaktionen der Lehrperson.“²⁰

Perry weist darauf hin, dass es notwendig ist, sich auf den Punkt der Überlastung jedes Kindes einzustellen und tagsüber Zeit für Ruhe und Rückzug zu haben, damit das Gehirn neue Informationen wieder erfassen und verarbeiten kann. Er schlägt auch vor, dass Lehrer*innen, insbesondere bei jüngeren Kindern, ein Gefühl der Sicherheit fördern können, indem sie die anfänglichen Herausforderungen gering und die Wertschätzung hoch halten.

Dies ermöglicht es jedem Kind, Erfolg zu erleben und aufkommende Ängste zu mildern, die es vielleicht empfindet.

Auf praktischer Ebene wird eine sichere Lernumgebung geschaffen, wenn die Lehrkraft Freundlichkeit, Beständigkeit sowie Geduld, Ruhe, gute Stimmung und Verletzlichkeit vorlebt. Das Gefühl der

¹⁹ Perry, Bruce D., *Creating an emotionally safe classroom*, *Early Childhood Today*; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.

²⁰ Ibid.

Geborgenheit wird verstärkt, wenn Spannungen im Klassenzimmer abgebaut werden bevor sie eskalieren, und wenn die Erwartungen an das Verhalten im Klassenzimmer klar, gegenseitig respektvoll sind und gemeinsam vereinbart wurden. Die Schüler*innen müssen die Folgen schwerer Regelverletzungen kennen und wissen, dass es eine mitfühlende, aber konsequente Antwort darauf geben wird. Für ältere Schüler*innen kann ein sicherer Raum die Festlegung von Kommunikationsregeln erfordern, damit alle Schüler*innen das Gefühl haben, sich ehrlich ausdrücken zu können, ohne angegriffen oder benachteiligt zu werden. Auf diese Weise entsteht ein Klima, in dem schwierige Diskussionen produktiv geführt werden können.

RESSOURCEN EINSETZEN, SICH ERDEN UND TRACKING

Das körperliche Gleichgewicht ist abhängig von einem Gefühl der Sicherheit, weil eine bedrohliche Atmosphäre bestimmte Auswirkungen auf das Nervensystem hat. Natürlich ist der erste Schritt, die tatsächliche Sicherheit der Schüler*innen im Unterricht zu gewährleisten und diese so weit wie möglich auf die gesamte Schule und Gemeinschaft auszudehnen. Ein sicheres und geborgenes Empfinden entsteht, wenn man den Schüler*innen hilft, den Zugang zu "ihren Ressourcen" zu finden und diese mit einzubeziehen. Diese Ressourcen können äussere, innere oder vorgestellt sein. Äußere Ressourcen können Freund*innen, Lieblingsorte, angenehme Erinnerungen, Familienmitglieder, Haustiere, Lieblingsmusik und so weiter sein. Innere Ressourcen können z.B. eine Fertigkeit, eine positive persönliche Eigenschaft, wie z.B. Sinn für Humor oder eine freundliche Gesinnung, eine erfreuliche Tätigkeit oder ein Körperbereich, der sich kraftvoll und leistungsfähig anfühlt. Selbst imaginierte Ressourcen können als ebensolche dienen, auch wenn sie nicht persönlich erlebt wurden.

Der Sinn einer Ressource ist, dass die Erinnerung daran und die detaillierte Erforschung den Schüler*innen hilft, sich einen Ort der Resilienz, Sicherheit und Behaglichkeit zu schaffen. Es kann sein, dass die Kinder längere Zeit Begleitung brauchen, bis sie eine Reihe von Ressourcen gefunden haben, an die sie sich erinnern können, wenn sie mehr innere Sicherheit brauchen. Sobald dies ein natürlicher Prozess geworden ist, kann es sehr hilfreich dabei sein innere Sicherheit zu gewinnen.

„Sich zu erden“ ist auch eine nützliche sensomotorische Methode, um Sicherheit zu schaffen und die Aufmerksamkeit zurück in den Körper zu bringen. Bei dieser Herangehensweise richten wir die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen von Kontakt und Berührung, was wiederum ein Gefühl von Unterstützung, Sicherheit, Geborgenheit oder Wohlbefinden unterstützt. Es kann sein, dass ein Objekt berührt oder gehalten wird, oder dass man merkt, wo der Körper getragen wird. Wenn darauf geachtet wird, wie der Körper unterstützt wird, ist es hilfreich, wenn die Schüler*innen ermutigt werden, ihre Körperhaltungen zu verändern und dabei darauf zu achten, wie sich diese Veränderungen auf das Gefühl von mehr oder weniger Unterstützung bzw. Wohlbefinden auswirkt. Wie bei den Ressourcen sollte "sich zu erden" in Kombination mit dem Tracking erfolgen – Körperempfindungen wahrzunehmen und den Schüler*innen zu erlauben, sich angenehmen oder neutralen Empfindungen (oder einer Ressource) zu-

zuwenden, sollten unangenehme Empfindungen auftauchen.²¹ Mit der Stärkung der Fähigkeiten Ressourcen zu nutzen, sich zu erden, und Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und mit der Aufmerksamkeit bei ihnen zu bleiben, werden sie allmählich mehr Bewusstsein für die Prozesse in ihrem Körper entwickeln, so dass sie Spannungen, Ängste und Stress spüren können, bevor diese Gefühle schwer zu bewältigen sind.

Eine Vielzahl anderer Mittel kann verwendet werden, um den Körper in einen ausgeglicheneren Zustand zu bringen. Yoga- oder Tai-Chi-Übungen sind in vielen amerikanischen, kanadischen und europäischen Schulen beliebt.²² In Schweden massieren sich die Schüler*innen regelmäßig Rücken, Schultern und Arme; dies ist an anderen Orten vielleicht nicht zulässig oder kulturell unangemessen.²³ Musikhören, Zeichnen oder ins Tagebuch schreiben kann auch eine gute Möglichkeit sein, um den Körper durch alltäglichere Lernaktivitäten auszugleichen.

Weitere effektive Methoden sind geführte Bodyscans (Reise der Aufmerksamkeit durch den Körper), oder aktive Entspannung durch Anspannen und Lösen von Muskelgruppen oder beruhigende Imaginationsübungen wie sich einen "geheimen Garten" vorzustellen. Das vielleicht älteste und einfachste Mittel ist die Anwendung verschiedener Atemtechniken. Zählen der eigenen Atemzüge, tiefes Atmen oder rhythmische Atemübungen, wie die Arme zu heben und senken, während sie vier Mal sanft in den Bauch atmen, vier Mal ausatmen und so weiter.

Da jedoch, wie bereits erwähnt, solche sensomotorischen Praktiken wie die tiefe Atmung oder die Fokussierung auf den Atem bekanntermaßen zu Angst und anderen Schwierigkeiten führen können, insbesondere bei Personen, die ein Trauma erlebt haben, sollten zunächst Praktiken wie Erdung und Nutzen von Ressourcen geübt werden, damit die Schüler*innen Werkzeuge haben, um mit negativen Erfahrungen umzugehen, falls diese auftreten. Das heißt, dass zunächst grundlegende individuell angepasste Werkzeuge zur Verfügung gestellt werden, bevor die sensomotorischen Übungen vertieft werden. Das SEE Learning Curriculum führt diese Praktiken schrittweise und basierend auf den Erkenntnissen der Traumatherapie ein.

²¹ Elaine Miller-Karas und ihre Kollegen vom Trauma Resource Institute haben aus der Betreuung von Traumatisierten das Community Resiliency Model entwickelt, das diese und andere Praktiken zur Beruhigung des Körpers ausführlich beschreibt. Solche Praktiken können hilfreich sein, um die Schüler*innen auf Aufmerksamkeitstraining und emotionale Sensibilisierungsübungen vorzubereiten. Diese Praktiken wurden mit Erlaubnis in das SEE Learning Curriculum aufgenommen.

²² See for example: Timmer, Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry* (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 13

²³ Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," *Young Children* (September 2004).

Es ist wichtig, dass die Lehrkräfte den Unterschied zwischen dem Ausgleichen des Körpers und der bloßen Entspannung oder der Herbeiführung von Trägheit und Schläfrigkeit verstehen. Es geht darum, Fähigkeiten zu schulen, die einen Zustand der körperlichen und geistigen Regulierung bewirken, welche die Aufmerksamkeit und das Lernen sinnvoll fördern. Dabei meinen wir einen aktiven, resilienten und ausgeglichenen Zustand und keinen trägen, schläfrigen oder lethargischen. Aus diesem Grund sollten Übungen zum Ausgleich des Körpers nicht nur Entspannung, sich Hinlegen oder Nickerchen machen beinhalten.

Den Körper ins Gleichgewicht zu bringen kann eine besondere Herausforderung sein, und ist besonders wichtig für Kinder, die mit schwierigen Lebensumständen, verwirrenden Emotionen oder bestimmten medizinischen Problemen zu kämpfen haben. Kinder, wie Erwachsene, haben Stressoren, und wenn sich ein Kind unangemessen verhält, kann dies oft darauf zurückgeführt werden, dass es Stress und Unbehagen erlebt. Indem sie den Kindern helfen, die Möglichkeit zu lernen, den Körper wieder in Balance zu bringen, haben sie ein Werkzeug, mit dem unmittelbaren Gefühl des Unbehagens umzugehen. Zu anderen Zeiten kann sich dem Körper zu widmen einfach als Methode für einen Übergang zwischen gesunden körperlichen Aktivitäten und fokussierteren Arbeiten dienen, z.B. wenn es an der Zeit ist, nach einer Phase ausgelassenen Spielens im Freien wieder in den Unterricht einzusteigen.

Vertrautheit ist der Schlüssel, damit die Schüler lernen, den Körper effektiv und effizient auszugleichen, unabhängig davon, welche Technik verwendet wird. Es kann viel Zeit in Anspruch nehmen, bis jüngere Kinder und Jugendliche lernen, ihre Körperempfindungen und ihre körperlichen Reaktionen zu regulieren. Mit zunehmender Übung werden sie kompetenter und die Schüler*innen werden die kognitive und impulsive Kontrolle leichter handhaben.

Abgesehen davon, dass wir unser körperliches Befinden regulieren können, hängt Emotionsregulation auch von der kognitiven Einflussnahme und Steuerung von Impulsen ab, da sonst momentane Emotionen, Gefühle und Impulse dominieren würden. Die Kontrolle von Kognitionen und Impulsen wiederum hängt von der Fähigkeit ab, die Aufmerksamkeit lenken und verankern zu können und sich nicht in emotionale oder andere Zertreuungen bzw. Ablenkungen zu verstricken. Daher basiert die Emotionsregulation auf der Schulung einer stabilen Aufmerksamkeit. In diesem Zusammenhang bezieht sich der Begriff Aufmerksamkeit auf die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf ein gewähltes Objekt zu richten und diesen Fokus ohne übermäßigen Stress oder Ablenkung von Moment zu Moment aufrechtzuerhalten. Hierbei ist jedoch nicht irgendeine Art von Aufmerksamkeit besonders wichtig, sondern eine Aufmerksamkeit, die nach innen gerichtet werden kann und die Veränderungen in Körper und Geist registriert. Wie Daniel Goleman in „The Triple Focus“ darlegt, ist Aufmerksamkeit der Schlüssel zur Bewusstseinsbildung, da sie sich auf alle drei Bereiche bezieht: den inneren, anderen

und äußeren Bereich (persönliche, soziale und systemische Ebene im SEE Learning). Tatsächlich ist Aufmerksamkeit äusserst hilfreich, wenn es um den sozialen Bereich geht, wo es ja darum geht, sich der inneren Reaktionen auf die Anwesenheit und die Gefühle anderer bewusst zu sein. Auch im systemischen Bereich, wo es darum geht, darauf zu achten und innerlich wahrzunehmen, wie man auf Interdependenz und Verbundenheit reagiert, ist Aufmerksamkeit eine wichtige Voraussetzung. Darüber hinaus kann das Training der Aufmerksamkeit in Verbindung mit emotionalen Kompetenzen genutzt werden, um den Schüler*innen zu helfen, ihre Emotionen zu erfassen und mehr Einfluss auf sie zu nehmen bzw. neue Wahlmöglichkeiten im Umgang damit zu entdecken. Da der Körper emotionale Zustände oft schneller signalisiert, als wir sie psychisch erkennen, können Übungen eingesetzt werden, um zu bemerken, wie sich Emotionen im Körper aufbauen. Dies ermöglicht es den Schüler*innen körperliche Veränderungen als Zeichen emotionaler Aufruhr zu erfassen, bevor sie überwältigend werden.

Die Fähigkeit der Aufmerksamkeit ist eine Notwendigkeit für die Entwicklung der persönlichen Erfahrung, sich emotional kompetent zu erleben, und beinhaltet die Fähigkeit kognitiver Selbststeuerung. Um im Leben erfolgreich zu sein, ist es notwendig auf eine Aufgabe konzentriert zu bleiben und Ablenkungen zu vermeiden. Zu diesem Fokus gehört es, nicht nur auf die Lehrperson oder die jeweilige Lektion zu achten, sondern auch auf die kontraproduktiven Gedanken und Verhaltensweisen, wie z.B. das Tagträumen, sowie auf alle Arten von Ablenkung, aber auch auf Arten nützlichen Verhaltens, wie z.B. das Zuhören. Anstatt den Schüler*innen einfach zu sagen, dass sie "aufmerksam sein sollen", hilft SEE Learning konkret, die entscheidenden Einsichten zu entwickeln, die das Verständnis und das Urteilsvermögen darüber, worauf an einem bestimmten Zeitpunkt zu achten ist, sowie die Befähigung aufmerksam zu bleiben, stärkt.

Sowohl die Steuerung der Aufmerksamkeit als auch die kognitive Flexibilität, die erforderlich ist, um die Aufmerksamkeit zu lenken, sind wichtige Merkmale der Exekutivfunktionen, eine Gruppe von Gehirnfunktionen, die benötigt werden, wenn man sich konzentriert und (nach)denkt, oder unratsames, impulsives Agieren verhindern will.²⁴ Wenn Schwierigkeiten mit aufmerksamkeitsbezogenen Selbstregulierungsfähigkeiten bestehen, kann dies zu einer Vielzahl von Problemen führen, darunter Probleme mit Lesen und der Sprachentwicklung. Allgemein können schlechtere akademische Leistungen die Folge sein. Darüber hinaus kann die Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit effektiv regulieren zu können, die Schüler*innen sozial beeinträchtigen, indem sie möglicherweise anfälliger für heftige, ausagierende Handlungen und Zurückweisung ihrer Mitschüler*innen werden.²⁵

²⁴ Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old." *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

²⁵ NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit fokussiert halten zu können, ist auch notwendig, wenn die Schüler*innen angesichts von Herausforderungen an einer langfristigen Aufgabe oder einem anspruchsvollen Ziel dran bleiben sollen; diese Kompetenz ist ein entscheidender Teil dessen, was einige in der Bildung heute als „grit“ bezeichnen. („Grit“ umfasst die Fähigkeit, längerfristige Ziele trotz Herausforderungen mit Beharrlichkeit und beständigem Interesse zu verfolgen.²⁶ Grit ermöglicht es den Schüler*innen, Schwierigkeiten als „eine Herausforderung auf dem Weg“ zum Erfolg zu betrachten, statt sie als persönliches Versagen oder mangelnder Willenskraft zu bewerten. Dies gilt insbesondere dann, wenn Ausdauer in Bezug auf ihre eigenen Werte erforderlich ist, so dass sie verstehen, warum sie sich überhaupt anstrengen.²⁷ Wie Amir Raz, ein kognitiver Neurowissenschaftler und führender Aufmerksamkeitsforscher an der McGill University, ausführt: „Wenn Sie eine gute Aufmerksamkeitskontrolle haben, können Sie mehr tun, als nur darauf zu achten, dass jemand in einem Vortrag spricht, Sie können Ihre kognitiven Prozesse kontrollieren, Ihre Emotionen regulieren, Ihre Handlungen besser artikulieren. Sie können das Leben genießen und sich gute Bedingungen im Leben schaffen.“²⁸

Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Inhibitionskontrolle zusammen mit der Sozialisierung wesentlich zur Entwicklung der Gewissenhaftigkeit in der Kindheit beiträgt; was die Grundlage für eine autonome Selbstregulierung,²⁹ und letztlich auch für eine verantwortungsvolle Entscheidungsfindung bildet.³⁰ Bisher deutet die Forschung darauf hin, dass die besten Methoden zur Schulung bewusster Aufmerksamkeitslenkung bestimmte Verfahren und achtsamkeitsbasierte Programme sind, wie z.B. Meditation, Kampfkunst und Yoga.³¹ Diese Forschungsergebnisse stimmen mit den Beobachtungen von Linda Lantieri und Daniel Goleman überein, die beide Mitbegründer der Social and Emotional Learning – SEL-Bewegung sind. Lantieri und Goleman haben die Notwendigkeit erkannt, die Schulung der Aufmerksamkeit in SEL zu integrieren – d.h. strukturierte Methoden einzusetzen, damit Kinder

²⁶ U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. “Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century,” February 14, 2013. p. vii

²⁷ Ibid. p.x

²⁸ Jackson, Maggie. “Attention Class.” *The Boston Globe*, June 29, 2008.

²⁹ Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. “Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age.” *Child Development*, April 1997, Volume 68, Number 2, Pages 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. “Children’s Conscience and Self-Regulation.” *Journal of Personality*. Volume 74, Issue 6, 1587–1618, December 2006.

³⁰ Reudy et al. stellten fest, dass verglichen mit Personen, die weniger achtsam sind, achtsamere Personen berichten, eher ethisch zu handeln, eher Wert auf die Einhaltung ethischer Standards legen und eher einen prinzipiellen Ansatz für ethische Entscheidungsfindung verfolgen. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. “In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making.” *Journal of Business Ethics*, September 2010, Volume 95, Supplement 1, 73-87.

³¹ Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. “Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old.” *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

lernen, sich um ihre Gefühle, Gedanken und Impulse zu kümmern, ohne von ihnen überwältigt zu werden – und so effektive Methoden zur Selbstregulation zu kennen.³² Selbst wenn Wohlwollen und Mitgefühl wertgeschätzt werden, können wir immer noch anderen schaden oder uns an Handlungen beteiligen, die uns selbst nicht gut tun. Oft liegt dies daran, dass wir in unserem eigenen Wirken gefangen sind oder die Folgen unseres Handelns zu spät bedacht haben. Aufmerksamkeitstraining hilft uns zu lernen, einen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen: einen Raum, in dem eine besonnenere Reaktionsweise möglich ist.

Kognitive- und Impulskontrolle können auch wirksame Mittel sein, um dem ständig zunehmenden Stress, der auch von Schüler*innen erlebt wird, entgegenzuwirken, wie die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der achtsamkeits-basierten Stressreduktion, oder von Herbert Benson, der zuerst die physiologischen Vorteile der genannten "relaxation response" beschrieb, zeigt. Weitere Untersuchungen haben ergeben, dass "wenn Schüler*innen Achtsamkeit in ihrem Lernprozess praktizieren, leichter Zugang zu Kreativität und kognitiver Flexibilität haben sowie in der Lage sind, Informationen besser zu nutzen und sich besser an Lehrinhalte erinnern ... ". Sie waren zudem besser in der Lage, sich zu fokussieren und zu entspannen, weniger Angst vor Klausuren zu haben und in Konfliktsituationen bessere Entscheidungen zu treffen. Sie waren auch fähig, ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf ihre Aufgabe zurück zu lenken."³³ Es ist anzumerken, dass Achtsamkeit verschieden definiert werden kann, im SEE Learning liegt der Fokus auf der Schulung der Aufmerksamkeit. Die Fähigkeit präsent und aufmerksam zu sein, dient im SEE Learning als Grundlage für die Regulation von Emotionen ebenso für die reflektierenden Praktiken, die stabile Aufmerksamkeit erfordern, um am effektivsten zu sein.

Die Kognitions- und Impulskontrolle im SEE Learning basiert auf gezielten Strategien zur Stärkung der Aufmerksamkeit. Die Schüler*innen lernen zuerst, sich den Empfindungen im Körper zuzuwenden und sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu begleiten. Später üben sie, während verschiedenen Aktivitäten, wie z.B. beim achtsamen Gehen, Zuhören und Essen, aufmerksam zu bleiben. Darauf aufbauend trainieren sie, sich auf bestimmte Objekte zu fokussieren, wie z.B. auf die Atmung. Schließlich kultivieren die Kinder so die Aufmerksamkeit in Bezug auf die eigene psychische Erfahrung selbst und lernen, ihre Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, während sie auftauchen und wieder vergehen. Diese spezifischen Übungssequenzen helfen den Kindern ganz bei der Sache zu sein und fördern die

³² See Goleman and Senge, *The Triple Focus*, 21; and Linda Lantieri and Vicki Zakrzewski, "How SEL and Mindfulness Can Work Together." April 7, 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

³³ Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy." *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21(1) 2005.

Stabilität der Aufmerksamkeit, die Impulskontrolle und die Fähigkeit, auf die Erfüllung von Bedürfnissen und Wünschen warten zu können. Obwohl es sich schwierig anhören mag, können solche Übungen sehr einfach sein. Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn sehr kleine Kinder mit der Übung die „Atem-Freunde“ beginnen, bei der sie sich ein kleines Stofftier auf den Bauch legen und zusehen, wie es sich beim Zählen der Atemzüge auf und ab bewegt. Die Schüler*innen können lernen, während der unterschiedlichsten Aktivitäten präsent zu bleiben und sich dabei bewusst und mit Absicht auf die Schulung der Aufmerksamkeit einzulassen.

Das Gleichgewicht des Körpers und die Kultivierung der kognitiven und impulsiven Kontrolle sind an sich von großem Wert, aber sie dienen auch dem letzten Thema, nämlich der Emotionsregulation. Ausgestattet mit Fähigkeiten und Kenntnissen aus den anderen Themen im persönlichen Bereich, wie z.B. der Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu identifizieren sowie sie in Bezug zu tieferen Bedürfnissen zu setzen, stellt sich nun noch die Frage, wie dieses Wissen in die Praxis umgesetzt werden kann. Dies ist der verbleibende Schritt der emotionalen Kompetenz: die Fähigkeit, die persönliche „Landkarte des Geistes“ und das eigene emotionale Gewahrsein zu nutzen, um erfolgreich in der Welt der Emotionen zu navigieren.

Ein wichtiger Schritt ist es, den Schüler*innen zu helfen, emotionales Unterscheidungsvermögen zu entwickeln, die Fähigkeit zu erkennen, wann Emotionen produktiv und hilfreich für sich selbst und andere sind bzw. wann sie toxisch oder schädlich werden. Dieser Prozess mag in der Komponente Selbstmitgefühl und im Erforschen der „Landkarte des Geistes“ bereits zum Teil eingeleitet worden sein, aber an dieser Stelle wird er vollständig und explizit thematisiert. Nachdem sie die Einstellungen und Verhaltensweisen erkannt haben, die für sie selbst und andere von Vorteil sind, und diejenigen, die potenziell schädlich sind, lernen die Schüler*innen nun erstere erfolgreich zu kultivieren und mit letzteren in ihrem Leben wirksam zurechtzukommen. Selbstregulation kann sowohl auf körperlicher Ebene (welche Verhaltensweisen sind hilfreich oder schädlich – für mich und andere) als auch auf psychischer Ebene (welche Denk- und Sichtweisen oder Änderung der Haltung könnten in bestimmten Situationen helfen oder hinderlich sein) praktiziert werden.

Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, dass die Schüler*innen nicht nur etwas über Emotionen wissen, sondern auch Erfahrungen und persönliche Überzeugungen darüber gewinnen, wie Emotionen ihren Geist, ihren Körper und auch ihr Verhalten beeinflussen. Dieser Erkenntnisprozess kann durch Lehrpersonen erleichtert werden. Sie können über ihre persönliche Erfahrung mit Blick auf die Landkarte des Geistes und auch in einem weiteren Kontext reflektieren, und ergründen welche Auswirkungen Emotionen auf sie selbst und andere haben. Wohin führen mich bestimmte Emotionen und will ich die Folgen tragen, zu denen sie führen? Ein einziges Vorurteil kann der Auslöser für schreckliche soziale Ereignisse sein, und ein einzelner Moment eines bestimmten Gefühls, wie z.B. intensive Wut, kann,

wenn nicht erfasst und rechtzeitig verhindert, zu lebenslangen, verheerenden Folgen für sich selbst und andere führen. Wiederholtes realistisches Überdenken kann dazu führen, dass die Schüler*innen ein tiefes Interesse dafür entwickeln, zu lernen, wie sie ihre Emotionen identifizieren und steuern können, und sorgfältig mit psychischen Zuständen umzugehen, die für sie selbst und andere schädlich sein könnten. Wenn die Schüler*innen die Kompetenzen entwickeln, ihre Emotionen zu identifizieren und zu regulieren, werden sie voraussichtlich ein Gefühl von Begeisterung, Mut und eine Stärkung ihres Selbstvertrauens erfahren.

Wenn sie emotionale Unterscheidungsfähigkeit entwickeln, werden sie auch erkennen, dass bestimmte innere Haltungen und eine bestimmte Art der Wahrnehmung die Entstehung von Emotionen begünstigen. Das liegt daran, dass sie bereits gelernt haben, die Beziehung zwischen Emotionen und den zugrundeliegenden Bedürfnissen zu sehen. Je mehr die Schüler*innen die kausalen Zusammenhänge erkennen, die bestimmte Emotionen hervorrufen, desto größer ist ihre emotionale Kompetenz. Dies wird es ihnen ermöglichen, zu entscheiden, welche Einstellungen und Sichtweisen sie kultivieren möchten. Es kann auch zu einem besseren Verständnis führen, wie man mit potenziell schädlichen Emotionen umgeht, indem man Strategien anwendet, die dazu dienen, die negativen Auswirkungen solcher Emotionen zu regulieren, zu transformieren oder zu schwächen. Das ist die praktische Anwendung der Emotionsregulation.

Da Emotionen mit individuellen Gefühlen und Sichtweisen verbunden sind, ist es wichtig, dass die Schüler*innen selbst herausfinden, was in Bezug zu ihrem eigenen Erleben und Umgang mit Emotionen funktioniert und was nicht. Es wird nicht reichen, wenn die Lehrperson quasi doziert was richtig oder falsch ist oder wie sie sich fühlen sollten. Nur wenn sie selbst herausfinden, was für sie hilfreich ist und was nicht, wird dieses Wissen die Ebene der kritischen Einsicht und schließlich des verkörperten Verstehens erreichen. In dem Maße, in dem Aufmerksamkeit, emotionales Bewusstsein und emotionale Unterscheidungsfähigkeit kultiviert wurden, werden sie Wahlmöglichkeiten, Spielraum und Flexibilität im Umgang mit Emotionen haben und Gegenmittel für schädliche Emotionen anwenden können.

Auch wenn der persönliche Bereich viele Ressourcen umfasst, damit individuelle Widerstandsfähigkeit aufgebaut werden kann, sollte berücksichtigt werden, dass es auch zwischenmenschliche, gesellschaftliche und kulturelle Quellen der Resilienz gibt, die ebenfalls von wesentlicher Bedeutung sind. Individuelle „Grit“ und Resilienz sollen nie als Antwort auf alle Probleme eines Menschen gelten und auch nicht als Entschuldigung benutzt werden für systemische Probleme, die das Gedeihen von Kindern beeinträchtigen. Wenn Schwierigkeiten durch Umweltfaktoren oder andere Menschen verursacht werden, müssen diese Probleme angegangen werden, damit sich Kinder und Jugendliche auch entfalten können. Aus diesem Grund schenkt SEE Learning explizit auch dem sozialen und systemischen Bereich große Beachtung und unterstützt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle drei Bereiche zusammen und in Einklang bringt.

5

Den sozialen Bereich erforschen

Der soziale Bereich ähnelt in vielerlei Hinsicht dem persönlichen Bereich, mit dem Unterschied, dass der Schwerpunkt auf andere anstatt auf sich selbst gesetzt wird. Wie der persönliche Bereich durchläuft er die drei Dimensionen Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement. Im Sozialen Bereich bedeutet das sowohl die Aufmerksamkeit für andere, als auch ein Verständnis dafür, wie die Gefühle anderer Menschen auf Bedürfnissen beruhen, die sich nicht von den eigenen Bedürfnissen unterscheiden; das führt zu prosozialen Kapazitäten wie Empathie, Mitgefühl, Versöhnlichkeit, Dankbarkeit usw. Schließlich beinhaltet die Dimension des Engagements, Gewahrsein und Einsicht zusammenzubringen, und zu lernen wie man positiv und konstruktiv mit anderen umgeht. Es geht darum, die eigenen Beziehungen zu anderen so zu gestalten, dass Verhaltensweisen und Fähigkeiten gedeihen, die zu Wohlbefinden anderer beitragen – mit der Einsicht, dass der Nutzen für andere oft langfristig auch uns selbst zugute kommt.

Die drei Komponenten des sozialen Bereichs sind demnach *Zwischenmenschliches Gewährsein*, *Mitgefühl für andere* und *Beziehungskompetenzen*. *Zwischenmenschliches Gewährsein* bedeutet erkennen und schätzen zu können, wie andere zum eigenen Wohlbefinden beitragen. *Mitgefühl für andere* betont die natürliche menschliche Veranlagung zu verstehen, wie andere sich fühlen und ihre Sichtweise nachvollziehen zu können. *Beziehungskompetenzen* zielen auf die direkte Förderung praktischer Fähigkeiten ab, die notwendig sind, um konstruktiv zu kommunizieren und mit anderen auf sinnvolle Weise zu interagieren.

Obwohl SEE Learning nicht unbedingt linear durchgearbeitet werden muss, tragen die Grundlagen, die im persönlichen Bereich erarbeitet wurden dazu bei, in den sozialen Bereich hineinzuwachsen. Denn die Fertigkeiten, die erforderlich sind, um sich auf das eigene Gefühlsleben einzulassen, sind sehr hilfreich bei der Einstimmung auf das Gefühlsleben anderer. Die Kultivierung der verschiedenen Aspekte der emotionalen Kompetenz – wie die Landkarte des Geistes, das emotionale Verständnis und die Fähigkeit zu erkennen, wie Emotionen an Bedürfnisse gebunden sind – kann im sozialen Bereich wieder aufgegriffen werden, wo sie zur Pflege von echter Empathie und Verständnis für andere beitragen. Dies gilt auch für die Bewegung von links nach rechts auf dem Diagramm entlang der drei Dimensionen, von Bewusstsein zu Mitgefühl zu Engagement: Materialien und Praktiken müssen nicht streng linear in dieser Abfolge behandelt werden, sondern jede nachfolgende Komponente baut, erweitert und verstärkt diejenige, die vor ihr liegen. In diesem Sinne kann der Fortschritt im sozialen Bereich auch ein Fortschritt im persönlichen Bereich bedeuten, da ein besseres Verständnis für andere zu besseren Einsichten sich selbst betreffend führen kann.

Zwischenmenschliches Gewährsein

„Anerkennung ist eine wunderbare Sache. Sie bewirkt, dass das, was an anderen herausragend ist, auch zu uns gehört.“ Wie Voltaire, der berühmte Philosoph, im 18. Jahrhundert so treffend beobachtet hat, begünstigt und verstärkt die Fähigkeit zur Wertschätzung für andere sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das Gefühl der zwischenmenschlichen Verbundenheit. Sie ist unverzichtbare Voraussetzung für Empathie, Mitgefühl und das Vermögen, sich produktiv und zu deren Nutzen auf andere zu beziehen. Selbst wenn anfänglich die Tendenz bestehen sollte, sich auf ein eng gefasstes Eigeninteresse zu konzentrieren, ist der Bezug zu anderen unter diesem Blickwinkel eine Fertigkeit, die im Laufe der Zeit erlernt werden kann und auch für das eigene Selbst großen Nutzen bringt.³⁴

³⁴ Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

Das zwischenmenschliche Gewährsein wird durch drei Hauptthemen abgedeckt, die jeweils mit einer dauerhaften Fähigkeit verbunden sind. Wertschätzung für andere durchzieht den sozialen Bereich wie ein roter Faden. Hier, beim zwischenmenschlichen Gewährsein, nähern wir uns ihm über drei Themengebiete an: ein grundlegendes Anerkennen der Existenz von anderen, das zunehmende Erkennen, was wir einerseits mit anderen Menschen gemeinsam haben wie den Wunsch, Glück zu erlangen und Leiden zu vermeiden, emotionale und körperliche Zustände und andere gemeinsame Erfahrungen, aber auch was uns unterscheidet und einzigartig macht. Die dritte ist also die Wertschätzung von Vielfalt und Differenz. Dies beinhaltet die Wertschätzung, dass ein Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Differenz von Individuen und Gruppen ist. Es beinhaltet auch zu lernen, diese Unterschiede zu respektieren und zu erkennen, wie andere zu unserem gemeinsamen Leben beitragen.

Bereich: Sozial	Komponente:
Dimension: Gewährsein	Zwischenmenschliches Gewährsein



**Zwischenmenschliches
Gewährsein**

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Wahrnehmen der sozialen Wirklichkeit**
Unsere natürliche soziale Natur erkennen und auf die Gegenwart anderer und die Rolle, die sie in unserem Leben spielen, achten.
- 2 Bewusstsein für die gemeinsame Wirklichkeit mit anderen**
Das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z.B. nach Glück zu streben und unnötiges Leiden zu vermindern suchen, Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen.
- 3 Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen**
Anerkennen und schätzen, dass Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Verschiedenheit von Individuen und Gruppen ist, und lernen, diese Verschiedenheit und die Art und Weise, wie sie zu unserem kollektiven Leben beitragen, zu respektieren.

Auf der elementarsten Ebene ist die *Aufmerksamkeit für unsere soziale Realität* einfach die Feststellung, dass wir soziale Wesen sind – dass kein Mann und keine Frau eine „Insel“ ist. Es ist die Erkenntnis, dass die anderen existieren und eine Rolle in unserem Leben spielen. Obwohl dies offensichtlich erscheint, kann uns dieses grundlegende Bewußtsein, daß es andere gibt, die auch ein subjektives Erleben der Welt haben, manchmal entgehen, ebenso wie die Tatsache, daß wir eine Welt mit anderen teilen und daß andere auf unzählige Weise eine konstante Rolle in unserem Leben spielen. Es passiert nur allzu leicht, dass wir in eine Falle tappen, und glauben, dass wir die Einzigen sind, die Wünsche und Bedürfnisse haben, um die man sich kümmern sollte, und so weiter.

Obwohl es zunächst einfach ist, ist dies ein Thema, das auf tiefere Weise erforscht werden kann, wenn die Schüler*innen über die Menschen nachdenken, die sie geprägt haben, die nach wie vor ihre Leben beeinflussen und weiter beeinflussen werden. Sie können die vielen Möglichkeiten erkunden, wie andere eine Rolle in ihrem Leben spielen, von Erfüllung von Grundbedürfnissen über Freizeitaktivitäten bis hin zu Gemeinschaft oder Schutz. Dies schafft die Grundlage für die Entfaltung von Wertschätzung, Empathie und Mitgefühl für andere. In fortgeschrittenen Stufen können die Schüler*innen erforschen, wie das Selbstbild selbst im Bezug zu anderen aufgebaut ist, inwieweit die eigene Vorstellung von sich selbst von anderen beeinflusst wird, die Komplexität des Selbstwertgefühls, und so weiter.

Jenseits der Anerkennung der bloßen Existenz von anderen als Subjekte wie wir auch, liegt die Erkenntnis, dass andere ebenso wie wir über ein Gefühlsleben verfügen und wir darauf achten können. Das grundlegende Anerkennen anderer Menschen kann also über das *Entdecken von Gemeinsamkeiten und Unterschieden* bekräftigt und erkundet werden. In diesem zweiten Themenkomplex geht es darum, die Schüler*innen darin zu unterstützen, grundlegende Ähnlichkeiten zwischen sich und anderen Menschen zu erkennen, ohne dabei zu übersehen, dass diese Gemeinsamkeiten nicht zwangsläufig bedeuten, Unterschiede weniger zu respektieren. Im Rahmen von SEE Learning werden besonders die Gemeinsamkeiten betont, die auf der Ebene der grundlegenden menschlichen, von allen geteilten Erfahrungen beruhen. Andere Menschen wünschen sich ebenso wie wir selbst, dass es ihnen gut geht, sie suchen weder Schwierigkeiten noch Leid. Sie haben ein Gefühlsleben mit Wünschen, Bedürfnissen, Ängsten, Hoffnungen usw. Sie werden krank, sind Einschränkungen ausgesetzt, begegnen Hindernissen, erfahren Freude und Rückschläge. Diese grundlegenden Übereinstimmungen zu erkennen ist eine Fertigkeit, die kultiviert und zur Gewohnheit werden kann. Sich darin zu üben, anderen Menschen Aufmerksamkeit zu schenken, fördert die Fähigkeit, ihre Gefühle zu erkennen und einzuordnen – ein wichtiger Bestandteil von kognitiver Empathie –, während die Identifikation mit ihnen als Wesen, die uns selbst ähneln, eine starke Komponente der Empathie darstellt.

Haben die Schüler*innen bereits ein gewisses Maß an emotionaler Kompetenz entwickelt – einschließlich einer Landkarte des Geistes und individuellem Verständnis für ihr persönliches Gefühlsleben – dann sind sie in der Lage, Gemeinsamkeiten zwischen sich und anderen wahrzunehmen. Gleichzeitig muss es ihnen möglich sein zu erkunden, wie andere Menschen nicht in jeder Hinsicht so sind wie sie selbst. Obwohl die Menschen um sie herum Wünsche, Bedürfnisse, Ängste und Hoffnungen verspüren, wünschen sie sich nicht notwendigerweise immer die gleichen Dinge oder fürchten das Gleiche, und das sollte respektiert werden. Darüber hinaus machen Menschen im Leben unterschiedliche Erfahrungen, sie nehmen unterschiedliche Blickwinkel ein und verfügen über unterschiedliche Kenntnisse – und auch all das kann anerkannt werden. Derartige Unterschiede zu sehen und wertzuschätzen und gleichzeitig die darunterliegenden Gemeinsamkeiten wie den grundlegenden Wunsch nach Glück und Wohlergehen zu beachten, kreiert ein differenziertes Verständnis für das eigene Selbst und andere; dieses Verständnis wird einen wichtigen Aspekt im Bereich der Beziehungsfertigkeiten darstellen.

Das letzte Thema in dieser Kategorie ist die Wertschätzung von Vielfalt und Unterschiedlichkeit. Ein Teil unserer gemeinsamen Realität mit anderen ist, dass jeder von uns einzigartig ist und wir zu sozialen Gruppen gehören, die unterschiedliche Eigenschaften haben. Ein Teil unserer gemeinsamen Realität ist, dass wir alle eine andere Erziehung haben, ein anderes familiäres Umfeld und einzigartige Erfahrungen, die unsere Sichtweisen, Einstellungen und Hoffnungen prägen. Diversität ist Teil unserer gemeinsamen Realität und kann als solche wahrgenommen werden – etwas, das uns zusammenbringen kann, anstatt uns voneinander zu trennen. Die Berücksichtigung von Unterschieden und Vielfalt trägt zu unserem kollektiven Erleben bei. Als eine besonders wichtige Wahrnehmung in unserer zunehmend pluralistischen und globalisierten Welt dient sie als direkte und elementare Stütze für die Bemühungen um mehr Gleichberechtigung. Der Respekt für Diversität ist der Boden zur Kultivierung von echter Empathie und Mitgefühl. Diese Emotionen bedingen, dass wir sowohl die Ähnlichkeiten zwischen uns und anderen als auch Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit berücksichtigen.

Mitgefühl für Andere

Zwischenmenschliches Gewahrsein und Wertschätzung für andere bereiten den Weg für ein breites Spektrum an prosozialen Kompetenzen und ethischer Orientierung. Die hier aufgeführten Themenkomplexe decken einige der wichtigsten dieser Ausrichtungen ab; dabei handelt es sich um *das Verständnis für die Gefühle und Emotionen anderer, das Wertschätzen und Pflegen von Wohlwollen sowie das Wertschätzen und Kultivieren anderer ethischer Haltungen*. Während all diese prosozialen Fähigkeiten wichtig sind, können sie als Folge von Mitgefühl für andere oder als Beitrag zu diesem verstanden werden. Der Aspekt von Mitgefühl dient also als hilfreicher Ansatz, um über diese prosozialen Kompetenzen nachzudenken; zudem stellt er sie in den passenden ethischen Kontext.

Bereich: Sozial	Komponente: Mitgefühl für Andere
Dimension: Mitgefühl	



**Mitgefühl
für Andere**

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Gefühle und Emotionen anderer im jeweiligen Kontext verstehen**
Und verstehen, dass andere – genau wie wir selbst - Gefühle haben, die durch Bedürfnisse verursacht werden.
- 2 Wertschätzen und Kultivieren von Wohlwollen und Mitgefühl**
Vorteile von Wohlwollen und Mitgefühl wertschätzen und sie als eine dispositionale (in Anlage vorhandene) Haltung kultivieren.
- 3 Weitere ethische Grundhaltungen wertschätzen und kultivieren**
Ethische Ausrichtungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Bescheidenheit schätzen und fördern.

Zunächst geht es darum, *Gefühle und Emotionen anderer im jeweiligen Zusammenhang zu verstehen* – eine Verbindung des sozialen Bereichs mit dem Thema des persönlichen Bereichs – die eigenen Emotionen im Kontext zu verstehen. Viele der dort bereits erwähnten Strategien kommen hier ebenfalls zum Einsatz. So wie das Nicht-Verstehen der eigenen Emotionen zu Selbstverurteilung führen kann und das Verständnis dafür, dass sie aus Bedürfnissen entstehen, zu Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl verhelfen kann, so funktioniert auch dieser Prozess, wenn wir andere betrachten. Wenn eine andere Person in einer Weise handelt, die uns nicht gefällt, ist es natürlich, dass wir mit einem Urteil reagieren. Das Verständnis dafür, dass andere aufgrund ihrer emotionalen Verfassung handeln und dass diese Emotionen aus einem bestimmten Zusammenhang und vielleicht aus einem zugrunde liegenden Bedürfnis entstehen – führt eher zu Empathie und Mitgefühl als zu Wut und Beurteilung. Es gibt viele Möglichkeiten zu ergründen, welche Motive eine andere Person oder Gruppe hat. Die Absicht ist natürlich nicht, unangemessenes Verhalten zu entschuldigen, sondern andere und ihre Emotionen auf menschlicher Ebene besser zu verstehen.

Das nächste Thema ist die Wertschätzung und Pflege von Wohlwollen und Mitgefühl. Wie bereits erwähnt, kann Mitgefühl als ein starkes Leitmotiv für ethisches Verhalten dienen, das einem selbst und anderen zugute kommt. Dies erfordert, dass die Schüler*innen verstehen, was Mitgefühl ist und was nicht – und dass sie das Mitgefühl als etwas schätzen, das sie auch kultivieren wollen. Wenn Mitgefühl im Sinne einer Anweisung gefordert wird, dann ist es unwahrscheinlich, dass die Schüler*innen motiviert sein werden, sich damit auseinanderzusetzen. Die Lehrenden und die Schule selbst müssen einer tiefen Wertschätzung und einem tiefen Verständnis von Mitgefühl und der damit verbundenen Warmherzigkeit verpflichtet sein. Der Begriff "Warmherzigkeit" bzw. „Wohlwollen“ kann in einigen Fällen ein angemessenerer Schwerpunkt bei der Arbeit mit kleinen Kindern sein, während „Mitgefühl“ im Laufe der Entwicklung der Schüler*innen näher betrachtet wird.

Wie bereits erwähnt, ist Mitgefühl der Wunsch, das Leiden anderer zu lindern. Forschungsergebnisse auf verschiedensten Gebieten weisen zunehmend darauf hin, dass Mitgefühl und andere prosoziale Kompetenzen geschult und kultiviert werden können, und sich dies messbar auf das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden sowie auf die Gesundheit positiv auswirkt. Obwohl viele Menschen in Mitgefühl und Warmherzigkeit bzw. Güte nach wie vor keine zentralen Aspekte des menschlichen Daseins sehen, verweisen Studien auf die biologischen Wurzeln von Mitgefühl und legen damit nahe, dass dieses zu einem erheblich größeren Anteil angeboren und überlebenswichtig ist, als oft angenommen wird. Primatenforscher Frans de Waal vertritt die Überzeugung, dass mütterliche Fürsorge bei allen Säugetieren und Vogelarten lebenswichtig ist, da der Nachwuchs nach der Geburt nicht eigenständig überlebensfähig ist, und nennt zahlreiche Beispiele für Empathie und altruistisches Verhalten bei nicht-menschlichen Lebewesen.³⁵ Altruistisches Verhalten kreiert bei diversen Lebewesen, u.a. bei Menschen, gegenseitige Bindungen, die das Überleben und Gedeihen des Einzelnen und der Gruppe fördern. Bei Vögeln und Säugetieren – einschließlich der menschlichen Spezies – ist Mitgefühl demnach eine Frage des Überlebens; das mag erklären, warum wir – bis hin zur physiologischen Ebene – derart positiv darauf reagieren.

Beim Menschen zeigt sich die Vorliebe für Warmherzigkeit und Güte bereits bei sehr kleinen Kindern. Entwicklungspsychologischen Studien zufolge ziehen Säuglinge schon im Alter von drei Monaten Menschen, die Hilfsbereitschaft zeigen, denjenigen vor, die ein antisoziales Verhalten an den Tag legen.³⁶ Kiley Hamlin forscht auf diesem Gebiet und schreibt: „Obwohl es vielleicht so scheinen mag, als seien sie nur an ihren eigenen Bedürfnissen interessiert, zeigen Kleinkinder unter zwei

³⁵ De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (September 7, 2010).

³⁶ Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." *Cognitive development*, 26(1), 30-39.

[Lebensjahren] Großzügigkeit, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Unseren Beobachtungen nach sind sie bereit zu teilen und ihre Leckereien an andere weiterzugeben. Und das macht sie glücklich.“³⁷

Wohlwollen und Warmherzigkeit höher zu bewerten als Grausamkeit mag offensichtlich sein, und doch ist es leicht, sich dieser schlichten Tatsache zu entfremden. Tritt dies ein, dann bringen wir einer mitfühlenden Perspektive in uns selbst oder in anderen keine Achtung entgegen; wir akzeptieren die Grausamkeit anderer oder blenden eigene unbarmherzige Taten aus. Mitgefühl als hoch geschätzten Wert zu fördern, kann die Schüler*innen darin unterstützen, ihre mitfühlenden Tendenzen zu stärken. 'Je mehr Wertschätzung eine mitfühlende Ausrichtung in ihrer Umgebung erfährt, desto mehr möchten sich die Kinder und Jugendlichen anderen gegenüber freundlich und liebenswürdig zeigen, und umso mehr werden sie Freundlichkeit und Güte von anderen wertschätzen. Sie werden dementsprechend auch böswilliges Verhalten von anderen als ethisch falsch erkennen und unter Umständen eher dazu bereit sein, konstruktiv darauf zu reagieren oder einzuschreiten. Beobachten sie bei anderen freundliches, warmherziges Verhalten, werden sie das wertschätzen und es entsprechend fördern, unterstützen und loben. Dies kann zu einem allmählichen Wandel in der Unterrichts- und Schulkultur beitragen. Im SEE Learning Lehrplan werden Mitgefühl und Freundlichkeit zuerst durch die Rolle, die sie bei dem Thema Glück und Wohlbefinden spielen, eingeführt – nämlich die Erkenntnis, dass wir, um glücklich zu sein, alle möchten, dass andere freundlich und mitfühlend und nicht grausam zu uns sind. Dies wird ganz konkret und praktisch bei den Klassenvereinbarungen im Unterricht angewendet und die Kinder sehen, wie die Vereinbarung, einander mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu behandeln, zu ihrem individuellen und kollektiven Wohlbefinden beitragen kann. Im Curriculum wird wiederholt und auf verschiedene Weise auf dieses Thema zurückgegriffen, damit das Verständnis verfeinert und erweitert wird.

Die Wertschätzung von Warmherzigkeit und Mitgefühl unterstützt das dritte Thema: *andere ethischen Einstellungen zu würdigen und zu pflegen*. Einige dieser ethischen Haltungen sind Dankbarkeit, Vergebung, Zufriedenheit, Bescheidenheit und Geduld. Obwohl es vage erscheinen mag, von „anderen“ ethischen Einstellungen zu sprechen, wird das Thema absichtlich offen gelassen, da Schüler*innen, Lehrer*innen und Schulen unter den vielen, die genannt werden könnten, wählen können, auf welche Haltungen im Speziellen sie sich konzentrieren und sie einfließen lassen möchten.

Diese ethischen Einstellungen, die Glück und ein zufriedenes Leben bringen, beziehen sich auf innere Qualitäten – und nicht auf materielle Besitztümer oder Erfolge. Anstatt die Vorstellung zu fördern, dass Eigennutz und das Anhäufen materieller Güter zufrieden machen, legt diese Herangehensweise den Schwerpunkt darauf, andere Menschen wertzuschätzen und anzuerkennen, wie sie das eigene Leben bereichern. Dankbarkeit und Glück liegen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sehr nah beieinander. Ein Gefühl von Wertschätzung für das Gute, das wir erhalten haben, führt nicht nur zu

einer größeren Zufriedenheit mit dem Leben, es fördert auch prosoziales Verhalten.³⁸ Freundlichkeit und Dankbarkeit wertzuschätzen, kann zu einem wirksamen Mittel werden, um sich gegen die materialistischen Botschaften zu wehren, die uns sozialen Medien, Werbung und Reality-TV oft suggerieren.

Konkret beinhaltet diese Komponente den Gebrauch hinterfragenden Denkens, um eine Wertschätzung für die Freundlichkeit und Güte anderer Menschen zu entwickeln, die zu Dankbarkeit, Versöhnlichkeit, empathischer Anteilnahme und Mitgefühl führt. Wenn wir erkennen, auf welche Art und Weise andere handeln, damit es uns gut geht, öffnet sich eine tiefere Ebene der Wertschätzung. Im Themenkomplex „Wertschätzen von Güte“ widmen sich die Schüler*innen der Frage, wie ihr Wohlergehen von anderen Menschen abhängt. Diese Erforschung, die sehr breit und sehr tief sein kann, kann zu echten und dauerhaften Gefühlen der Dankbarkeit führen und wiederum als starke Verbundenheit und Beziehung zu anderen werden. Zum Beispiel können die Schüler*innen erkennen, dass wir dankbar sein können für die Art und Weise, wie andere uns geholfen haben, unabhängig davon, ob diese Personen beabsichtigt waren, uns zu helfen oder nicht. Zum Beispiel kann die Einsicht wachsen, dass wir dankbar sein können dafür, auf welche Weise auch immer andere uns unterstützen, ob sie es nun intendiert haben oder nicht.

Sich nicht nur zu vergegenwärtigen, was andere getan haben, sondern auch das anzuerkennen, was sie nicht getan haben, also die Zurückhaltung oder Beherrschung, die sie bewiesen haben, ist eine weitere Methode, Wertschätzung für andere zu kultivieren. Die Schüler*innen lernen damit zu würdigen, wenn andere keinen Schaden anrichten, keine Unannehmlichkeiten oder Schmerzen verursachen. Der Umstand, nicht bestohlen, verletzt oder beleidigt worden zu sein, obwohl Gelegenheit dazu bestand, kann ein Grund für Wertschätzung sein: Würden sich alle Menschen immer derart ethisch verhalten, müsste sich niemand vor körperlichen Angriffen oder Diebstahl fürchten. Später können die Schüler*innen zudem allmählich lernen, auch die Chance anzuerkennen, die sie aus dem schädigenden Verhalten anderer ziehen können. Ohne das falsche Benehmen anderer zu billigen, ist diese Fähigkeit, einen neuen Blickwinkel einzunehmen, eine wirksame Methode, um Ärger, Groll und Hass loszulassen. Die Schüler*innen können sich mit Beispielen auseinandersetzen, wo Menschen große Not und Schwierigkeiten durchmachen und überstehen und es dennoch schaffen, ihren Blickwinkel auf diese Weise zu verändern, dass sie mit ihrem Leben glücklich und zufrieden sein können.

³⁷ Goleman, *A Force for Good*, 51.

³⁸ Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents." *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

Die Wertschätzung für andere kann sich nun erweitern und das Nachdenken darüber einschließen, wie andere Menschen uns Gutes tun und unser Glück und Wohlergehen von zahllosen liebenswürdigen Gesten und Handlungen anderer Menschen, einschließlich fremder Personen, abhängen. Diese Wertschätzung führt natürlich zu Dankbarkeit, die es dann erleichtert, Empathie (eine Anerkennung der Gefühlszustände anderer und eine Resonanz auf sie) auf die Ebene der empathischen Fürsorge zu bringen, bei der man sich auf persönliche Weise um das Wohlergehen oder Leiden anderer kümmert, ohne dass sich diese Fürsorge zu unserem persönlichen Leid entwickelt. Dies kann verstärkt werden, indem man über die Nachteile einer egozentrischen Haltung und die Vorteile nachdenkt, die sich aus der Fürsorge füreinander ergeben. Man kann diese Vorteile auf der Ebene einzelner Schüler*innen oder auf Gruppen und Beziehungen bezogen untersuchen. Die Schüler*innen können hier, aufgrund ihrer Erfahrung im persönlichen Bereich zum Schluss kommen, dass die emotionalen Zustände anderer ebenfalls in einem größeren Kontext und aufgrund von individuellen Bedürfnissen entstehen.

Empathie ist die Fähigkeit, die Erfahrungen anderer zu erkennen und für sie sensibel zu sein, einschließlich ihrer Freuden und Sorgen. Im Allgemeinen ist das am einfachsten mit denen in der eigenen Gruppe zu erreichen, d.h. mit denen, die man bereits als Freunde oder uns Nahstehende identifiziert hat, oder mit denen man eine bestimmte Zugehörigkeit teilt, wie z.B. die Zugehörigkeit zu einem Glauben oder politischen Partei oder sogar als Fan einer bestimmten Sportmannschaft. „Identifikation ist die wichtigste Tür zu Empathie“, beobachtet der Emory-Primatologe Frans de Waal. Man spürt Glück, wenn es für einen Nahestehenden gut läuft, und findet dessen Probleme schwer zu ertragen. Andererseits kann es einem etwas gleichgültig sein, wenn Menschen, die uns geschadet haben oder die wir einfach als störend empfinden, Schmerzen oder Rückschläge erleiden. Es gibt jedoch viele Vorteile, wenn wir unseren Blickwinkel, auch für diejenigen, mit denen wir uns nicht sofort identifizieren können, erweitern.

Der Philosoph Adam Smith wies vor mehr als zwei Jahrhunderten darauf hin, dass Empathie verlangt, sich selbst aktiv in der Situation eines anderen Menschen vorzustellen; so sei es möglich, zu einem gewissen Grad zu erkennen und zu erfahren, was andere empfinden. Empathie fängt also damit an, die Perspektive eines anderen Menschen einzunehmen; diese Fähigkeit wurde lange als zentral für angemessenes Sozialverhalten³⁹ und aktive Hilfsbereitschaft⁴⁰ betrachtet, was für den Bereich des Schulwesens von Bedeutung ist: Eine empathische Perspektive zu unterstützen, erweist sich als hilfreiche Strategie für das Reduzieren sozialer Vorurteile, und die Fähigkeit, die Perspektive von anderen einzunehmen, korreliert direkt mit der Neigung zu Kooperation.⁴¹ Empathiefähige Schulkinder weisen eine geringere Wahrscheinlichkeit zu aggressivem oder tyrannisierendem Verhalten auf, sie zeigen mehr prosoziales Verhalten. Sie werden eher schützend eingreifen, wenn andere ungerecht behandelt oder schikaniert werden⁴²; als Heranwachsende haben sie ein geringeres Risiko⁴³, straffällig zu werden.

Zudem belegen jüngste neurologische und sozialwissenschaftliche Forschungen inzwischen den Standpunkt, dass empathisches Empfinden mitfühlendes Handeln möglich macht.⁴⁴

Es gibt aber auch Aspekte der Empathie, die das Mitgefühl nicht so eindeutig zu unterstützen scheinen. Wie der Psychologe Paul Bloom in seinem Buch *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* argumentiert, ist Empathie oft irrational und problematisch, wenn sie aus ethischer Perspektive betrachtet wird.⁴⁵ Empathische Reaktionen sind in der Regel am stärksten, wenn eine einzelne Person oder ein Tier leidet; wenn zwei oder mehr Personen betroffen sind, geht die empathische Reaktion eher nach unten als nach oben. Empathie ist in erster Linie auf Mitglieder der eigenen Gruppe ausgerichtet.

Empathie ist wirkungsvoll, um die Kompetenz des Mitgefühls für andere zu stärken, wenn sie gleichmäßig und ohne Vorurteile erweitert wird und wenn sie von Selbstregulation und Selbstmitgefühl getragen ist, so dass sie nicht zu empathischem Distress bzw. Überlastung führt. Durch die Arbeit, das Gefühl der Identifikation mit anderen zu erweitern, um mehr Menschen mit einzubeziehen – auch solche, die sehr unterschiedlich erscheinen mögen – wird die scharfe Trennung in „in-und-out“-Gruppen, die sonst zu ungleichmäßiger und begrenzter Empathie führen kann.⁴⁶ Die systemische Perspektive, die später in diesem Framework behandelt wird, ermöglicht es uns, die natürliche Fähigkeit die Perspektiven anderer zu berücksichtigen, zu erweitern und eine längerfristige Sichtweise in Betracht zu ziehen. Einige Psycholog*innen haben vorgeschlagen, dass das Lernen, die Perspektive anderer einzunehmen, helfen kann, die Art der übermäßigen emotionalen Identifikation zu verhindern, die zu empathischem Distress und zu der Vermeidung von jemandem mit Schmerzen

³⁹ Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.

⁴⁰ Oswald, Patricia A., "The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping." *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996

⁴¹ Johnson, David W., "Cooperativeness and Social Perspective Taking." *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, No~ 2, 241-244.

⁴² Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. "Empathy Related Responding in Children." *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. p.190-191.

⁴³ Chandler, Michael J., "Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills." *Developmental Psychology*, Vol 9(3), Nov 1973, 326-332.

⁴⁴ See for example, Singer, Tania and Lamm, Claus. "The social neuroscience of empathy." *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: 81-96 (2009).

⁴⁵ Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

⁴⁶ Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, Vol. 78, No. 4, 708-724.

führen kann.⁴⁷ Bei empathischem Distress führt das Wahrnehmen des Leidens eines anderen dazu, dass man nicht aus Sorge um diese Person handelt, sondern aus dem Wunsch heraus, das eigene persönliche Unbehagen zu beseitigen. Dies unterscheidet sich von empathischer Fürsorge und Mitgefühl darin, dass es dabei um uns selbst und nicht um andere geht.

Die Erweiterung der Fertigkeit der Perspektivenübernahme, um eine „inklusive“ Haltung zu entwickeln, ist ein entscheidender Schritt, um vielfältige Beziehungen zu führen und in der Schule oder Gruppe einen erfolgreichen Umgang zu finden. Die Entwicklungspsychologin Carolyn Saarni stellte fest, dass man, um in einer Lernumgebung erfolgreich zu sein, „über Fähigkeiten verfügen muss, die Emotionen, die auf situativen und expressiven Hinweisen beruhen, anderer zu erkennen und zu verstehen“. ⁴⁸ So wie das Bewusstsein für implizite Vorurteile in der Gesellschaft zunehmen, so sollten Schüler*innen über die von Vorurteilen verursachten Schäden aufgeklärt werden. Kombiniert mit der Fähigkeit, sich auf der Grundlage von mehr Gemeinsamkeiten auf andere zu beziehen, wie sie in den vorangegangenen Themen aufgegriffen wurden, kann echtes weniger verzerrtes Mitgefühl entstehen.

Kurz gesagt, eine emphatische Beziehung zu anderen beinhaltet Sensibilität für die Gegenwart der anderen Person, die Fähigkeit, ihre Gefühle zu deuten, und die Bereitschaft, sich zu bemühen, ihren Standpunkt und ihre Situation zu verstehen. Aus dieser Perspektive kann sich eine Lehrperson bemühen, die Gefühle zu verstehen, die negatives Verhalten auslösen können, und dieses Verständnis sowohl dem Kind als auch den Klassenkameraden zu kommunizieren. Diese Haltung vorzuleben ist äußerst wichtig, da dies klar aufzeigt, dass es einen Unterschied zwischen dem Handelnden und der Handlung gibt, und außerdem die Denkweise unterstützt, dass wir uns verändern können. Ebenso ist es hilfreich, darauf hinzuweisen, dass Verhaltensweisen nicht dauerhaft sind und aufzuzeigen, in welchen Fällen das Kind gutherzig war oder es ein anderes positives Verhalten gezeigt hat. Die Unterscheidung zwischen Handelndem und Handlungen ist von großer Bedeutung und fördert Mitgefühl für uns selbst und andere. Dieser Ansatz ermöglicht eine klare Haltung gegenüber bestimmten Verhaltensweisen und Einstellungen, während eine positive Einstellung gegenüber der Person an sich – entweder für uns selbst oder für andere – beibehalten wird.

Mithilfe altersgemäßer Erzählungen können Kinder auf effektive und gleichzeitig nicht bedrohliche Weise üben, die Perspektive anderer einzunehmen⁴⁹. Forschungen belegen, dass Literatur sich gut dazu eignet, Empathie zu schulen, vor allem, wenn das Lesen von Übungen so begleitet wird, dass sie zu einer Auseinandersetzung mit den Umständen, dem Gefühlsleben und dem jeweiligen Blickwinkel der beschriebenen Figuren einladen.⁵⁰ Bei Jugendlichen sind Bücher, deren Protagonisten ein komplexes Innenleben aufweisen, ein probates Mittel zur Förderung des Empathievermögens⁵¹,

während sich Rollenspiele für alle Altersgruppen eignen.⁵² Das SEE Learning Curriculum setzt oft Geschichten und Szenarien ein, auf die sich die Schüler*innen beziehen können, und auf diese Weise mit Situationen und Emotionen stellvertretend und sicher experimentieren können, bevor sie diese persönlich mit Hilfe von reflektierenden Praktiken genauer untersuchen.

Wenn sich empathische Fürsorge entwickelt, ebnet sie den Weg für Mitgefühl, den Wunsch, das Leiden anderer zu lindern. Im wahrsten Sinne des Wortes ist Mitgefühl jedoch ein mächtiger und mutiger emotionaler Zustand, in dem sich ein Schüler/eine Schülerin befähigt fühlt, anderen zu helfen.⁵³ Es sollte nicht als bloße Nachgiebigkeit, Machtlosigkeit oder blinde Freundlichkeit verstanden werden. Zunehmend zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Mitgefühl eine Fähigkeit ist, die kultiviert werden kann und erhebliche Vorteile mit sich bringt, einschließlich der Vorteile für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Wenn Mitgefühl für andere erweitert wird, können die Schüler*innen auch über die vielen Vorteile für die Schule, Familien und Gemeinschaften allgemein nachdenken.

Wie bereits erwähnt, können die Schüler*innen lernen, ihre eigenen Emotionen in einen größeren Kontext zu stellen und zu erkennen, wie ihre Emotionen oft von den zugrunde liegenden Bedürfnissen ausgehen. Sie können lernen, diesen Ansatz auf andere anzuwenden. Auf diese Weise werden die Gründe für das Verhalten und die emotionalen Reaktionen anderer deutlicher. Wenn die Schüler*innen die Gemeinsamkeiten zwischen sich und anderen erforschen und unrealistische Erwartungen loslassen lernen und Selbstakzeptanz kultivieren, kann dieses Verständnis ebenfalls zu mehr Vergebung führen. Im SEE Learning wird Vergebung nicht unbedingt als zwischenmenschliche Handlung zwischen zwei Personen verstanden, sondern als innere Befreiung von Wut und Ressentiments gegenüber anderen. Somit wird sie zu einer Handlung, die uns selbst zugutekommt – als „ein Geschenk an mich selbst“.

⁴⁷ Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.

⁴⁸ Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35. ⁴⁹ Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. "Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study." *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26–39.

⁵⁰ See for example, several studies conducted by University of Toronto researcher Keith Oatley. Mar, Raymond A., Keith Oatley, and Jordan B. Peterson. "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes." *Communications* 34.4 (2009): 407-428.

⁵¹ Chiari, Julian, "Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy." *Scientific American*, October 4, 2013.

⁵² See for example, Varkey P, Chutkan DS, and Lesnick TG. "The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly." *J Am Med Dir Assoc*. 2006. 7(4):224-9.

⁵³ Jinpa, *A Fearless Heart*.

Da Vergebung bzw. Verzeihen prosoziales Verhalten fördert, ist sie, wie Dankbarkeit und Mitgefühl auch, sowohl für uns selbst als auch für andere von Vorteil. Die Schüler*innen können aus dem wirklichen Leben und aus Geschichten lernen, die veranschaulichen, wie man verzeihen kann – wie beispielsweise die Erfahrungen derer, die schrecklich gelitten haben, aber die Kraft gefunden haben, ihren Peinigern zu verzeihen. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Geschichten sollten sie zu dem Schluss kommen, dass Vergebung nicht dasselbe ist wie das Entschuldigen, Vergessen oder Rechtfertigen von falschen Handlungen, sondern vielmehr ein Prozess der Befreiung von Wut und der Suche nach innerer Freiheit und Glück.

Diese Komponente ist ein wertvoller Teil, in dem prosoziale Werte auf der Wissensebene erforscht werden durch Hinzuziehen aktueller wissenschaftlicher Literatur zu Dankbarkeit, Vergebung, empathische Fürsorge und Mitgefühl sowie Geschichten, historische Beispiele und den aktuellen Ereignissen. Durch kontemplative Übungen und reflektierende Praktiken können die Schüler*innen diese Werte auf eine persönliche Art und Weise erforschen und so zu wichtigen eigenen Erkenntnissen gelangen. Dies schafft die Voraussetzung dafür, gemeinsam zu besprechen, welches Verhalten aus diesen Erkenntnissen und Werten hervorgehen soll. Im nächsten Abschnitt wird dies ausführlich erörtert.

Beziehungskompetenzen

Selbst wenn Verhaltensweisen auf Empathie, Mitgefühl und Verständnis beruhen, können sie sich doch als kontraproduktiv erweisen. Beispielsweise können gute Absichten trotzdem ungewollte Schwierigkeiten für uns selbst und andere verursachen. Es kann auch sein, dass Schüler*innen beabsichtigen, etwas zu einer Situation beizutragen oder positiv in eine Situation einzugreifen, aber es fehlen ihnen die geschickten Mittel, um ein positives Resultat zu herbeizuführen. Das ist eine Frage der Erfahrung und verdeutlicht die Notwendigkeit, diese Fertigkeiten aktiv zu üben, bis wir sie verinnerlicht und selbstverständlich darauf zurückgreifen können. Dies wird am Besten funktionieren, wenn diese Fertigkeiten durch die beiden vorherigen Qualitäten unterstützt werden: zwischenmenschliches Gewahrsein und Mitgefühl für andere. Die Schüler*innen können Konfliktlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten erlernen, ohne ein Bewusstsein für andere und prosoziale Werte zu entwickeln. Eine Verbindung dieser beiden Aspekte ist jedoch eine kraftvolle Kombination. Die Forschung legt nahe, dass langfristiges Wohlbefinden in hohem Maße mit der Fähigkeit zusammenhängt, sinnvolle und positive Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, während man gleichzeitig in der Lage ist, schädliche Beziehungen zu erkennen und zu beenden.⁵⁴ Das schulische Umfeld bildet dabei keine Ausnahme. Der Bildungsprozess ist im Kern ein sozialer Prozess, und

⁵⁴ Vaillant, GE. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (Little, Brown and Company, Boston), 2002.

Bereich: Sozial	Komponente: Beziehungskompetenzen
Dimension: Engagement	



Beziehungskompetenzen

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Empathisches Zuhören**
Aufmerksam zu zuhören, mit dem Ziel, andere und ihre Bedürfnisse besser zu verstehen.
- 2 Kommunikationsgeschick**
Mitfühlend zu kommunizieren, auf eine Weise, die uns selbst und andere ermächtigt.
- 3 Anderen helfen**
Anderen Hilfe, gemäss deren Bedürfnissen und im Verhältnis zu zu den eigenen Fähigkeiten anzubieten.
- 4 Konflikttransformation**
Konstruktiv auf Konflikte antworten und Zusammenarbeit, Versöhnung und friedliche Beziehungen ermutigen.

das Lernen wird durch die Frage erleichtert oder behindert, wie gut sich die Schüler*innen sowohl mit Lehrkräften als auch mit Gleichaltrigen verstehen und mit ihnen kommunizieren können.⁵⁵ Junge Menschen, denen es nicht gelingt, soziale Kompetenzen auszubilden, neigen eher zu schwachen schulischen Leistungen und Schulabbruch; zudem sind sie stärker davon bedroht, psychologische und Verhaltensschwierigkeiten zu entwickeln, zu denen auch Depression und Aggressivität zählen.⁵⁶

Damit sich ihre persönliche Entwicklung ebenso wie ihr schulischer Werdegang erfolgreich entfaltet, müssen die Schüler*innen die Fähigkeit zu Selbstregulation integrieren und in der Lage sein, mithilfe verschiedener sozialer Kompetenzen ihren Blickwinkel immer wieder zu verändern. Anstatt darauf zu bestehen, dass vorgegebene Regeln und Vorgänge fügsam eingehalten werden, wird Sozialkompetenz wie jede andere Fertigkeit auch am besten durch eine unterstützend gestaltete

⁵⁵ Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." *Handbook of Moral and Character Education* (2008): 248-266.

⁵⁶ Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students." *Behavioral Disorders*, August 2006. Vol. 31 (4), 363-377

Umgebung und den Einsatz einer Vielfalt von Methoden gefördert. Dazu gehört, Themen explizit zu erläutern und zu diskutieren, entsprechendes Verhalten vorzuleben, Rollenspiele und Übungen einzusetzen sowie Feedback und Ermutigung anzubieten.

Die vier Themen in dieser Komponente gehören zu einer übergeordneten Kategorie, die eine Reihe von Fähigkeiten umfassen soll, die kultiviert werden. Dies sind: emphatisches Zuhören, geschickte Kommunikation, andere zu unterstützen und Kompetenzen zur Lösung von Konflikten. Die dritte Fähigkeit umfasst jene Aspekte des Helfens, die über bloße Kommunikation hinausgehen. Die vierte untersucht insbesondere das wichtige Thema der Lösung und Bewältigung von Konflikten, unabhängig davon, ob diese Konflikte uns selbst oder andere betreffen.

Empathisches Zuhören bedeutet, anderen aufgeschlossen zuzuhören, ohne durch die eigene emotionale Reaktivität zu stark abgelenkt zu werden. Gemeinsame Menschlichkeit ist die Grundlage, während Respekt und Wertschätzung für andere, selbst wenn die Ansichten von den eigenen abweichen, dabei essentiell sind. Im SEE Learning wird das empathische Zuhören durch „achtsame Dialoge“ gepflegt, in denen sich die Schüler*innen zu zweit, abwechselnd gegenseitig und ohne Kommentar oder Urteil für jeweils einige Minuten zuhören. Empathisch Zuhören zu lernen, stützt und verstärkt die dauerhaften Fertigkeiten, die in den beiden vorhergehenden Teilen erforscht wurden, wie z.B. das Erkennen der gemeinsamen menschlichen Erfahrung, das Schätzen von Vielfalt und Diversität und das Verständnis der Emotionen anderer im jeweiligen Kontext. Im Idealfall beachtet diese Art des Zuhörens nicht nur die Inhalte auf oberflächlicher Ebene, sondern auch die zugrunde liegenden Bedürfnisse und Wünsche, die wiederum mehr Verständnis für die Inhalte liefern können.

Empathisches Zuhören ist einer der wichtigsten Aspekte einer guten Kommunikation, die durch rücksichtsvolle, produktive und ermächtigende Art und Weise, sowohl für uns selbst, wie auch für andere getragen sein soll. Das Konzept der „Empowering Communication“ (Ermächtigenden Kommunikation) bezieht sich auf die Möglichkeit der Schüler*innen, sich respektvoll und präzise, gemäß ihren Wertvorstellungen, auszudrücken und für sich selbst und andere, die vielleicht dazu nicht in der Lage sind, für sich selbst zu sprechen. Debattieren und Diskutieren können effektive Mittel sein, um sowohl die Kommunikation als auch das hinterfragende Denken zu fördern. Zum Beispiel können mehrere Facetten eines Themas untersucht und diskutiert werden – einschließlich der Sichtweise, mit der man normalerweise nicht einverstanden wäre. Da es oft üblich ist, diejenigen zu delegitimieren oder sogar zu entmenschlichen, die sich den eigenen Standpunkten widersetzen, tragen diese Übungen dazu bei, epistemische (erkenntnistheoretische) Bescheidenheit, intellektuelle Neugier, Empathie und einen Sinn für gemeinsame Menschlichkeit zu fördern.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) beispielsweise – manchmal auch als einfühlsame Kommunikation bezeichnet – ist eine mögliche Methode, den Schüler*innen dabei zu helfen, sich offen auszudrücken und einen Kontext zu schaffen, in dem Konflikte konstruktiv gelöst werden können. Ausgehend von der Annahme, dass alle Menschen zu Mitgefühl fähig sind und maladaptive (schädliche), physische und verbale Gewohnheiten in der kulturellen Umgebung erlernt wurden, in der wir aufwachsen, fordert die GFK dazu auf, empathisch zuzuhören und zu sprechen. Gleichzeitig sollen Absichten in der Kommunikation voneinander unterschiedene werden und unser gemeinsames Menschsein sowie unsere wechselseitige Abhängigkeit anerkannt werden.⁵⁷ Einige GFK-Techniken werden im Rahmen des SEE Learning Curriculums eingesetzt.

Zuhören und miteinander sprechen sind elementar, sie repräsentieren jedoch nicht alle verfügbaren Möglichkeiten, wie wir einander helfen können. Anderen zu helfen schließt nebst geschicktem Kommunizieren – in einem angemessenen Verhältnis zu den Bedürfnissen anderer und zu den eigenen Fähigkeiten – verschiedene Arten der gegenseitigen Unterstützung mit ein. Viele Schulen engagieren sich in Projekten, wie gemeinnützige Arbeit, ehrenamtliche Tätigkeiten oder „random acts of kindness“ (zufällige Handlungen der Freundlichkeit). Zahlreiche Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Hilfe anzubieten und zu gewähren noch mehr zum eigenen Wohlbefinden beiträgt als sie zu empfangen – anderen Menschen zu helfen, kann von klein auf geübt und gefördert werden kann. Im SEE Learning hingegen sollte anderen zu helfen nicht einfach als Auftrag von oben erfüllt werden. Vielmehr wird die Praxis, anderen zu helfen – einschließlich Klassenkamerad*innen, Lehrer*innen, Familienmitgliedern und so weiter – am stärksten sein, wenn sie mit den anderen Einsichten, Werten und Kompetenzen im sozialen Bereich verbunden sind. Darüber hinaus sollte man sich bei Übungen, die darauf abzielen, anderen zu helfen, Zeit nehmen, um über den Prozess selbst zu reflektieren: wie sich die Schüler*innen fühlen, wenn sie jemandem helfen und was sie daraus lernen; wie sie sich darin üben und verbessern können; welche Auswirkungen es auf diejenigen hat, denen sie helfen möchten. Sie können auch die Art von Hilfe entdecken, die abgesehen von der jetzigen oberflächlichen Betrachtung, wirklich das langfristige Wohlbefinden fördert.

Das abschließende Thema ist hier: *Transformation von Konflikten*. Die Schüler*innen werden unweigerlich auf Konflikte in ihrem Leben stoßen, weil sie im Erwachsenenleben und in der Gesellschaft unvermeidlich sind. Konflikte sind nicht zwangsläufig schlecht. Zu Lernen, Konflikte zu bewältigen, sowohl im eigenen Leben als auch im Leben anderer, ist eine wichtige Aufgabe. Während sich einige Programme auf die Konfliktlösung konzentrieren, verwendet SEE Learning den Begriff „Konflikttransformation“, um darauf hinzuweisen, dass die Lösung des Konflikts nur ein Teil des

⁵⁷ Rosenberg, Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. Puddle Dancer Press, 2003.

Weges zu einer Umgestaltung von Bedingungen und Beziehungen ist, die das eigene und das Wohlbefinden anderer verbessern können. Konflikttransformation bezieht sich daher auf die Fähigkeit, konstruktiv auf Konflikte zu antworten und Zusammenarbeit, Versöhnung und friedvolle Beziehungen zu ermutigen.

Während es eine Reihe von Konfliktlösungs- und Konflikttransformationspraktiken gibt, liegt der Schwerpunkt im SEE Learning Curriculum auf der Verbindung dieser Techniken mit den Erkenntnissen, Werten und Praktiken, die im gesamten Framework erarbeitet werden. Auf diese Weise ist die innere Friedlichkeit Grundlage für die äußere Friedlichkeit, und die innere Versöhnlichkeit ist mit der äußeren im Einklang, was wiederum die Chancen auf eine erfolgreiche Konflikttransformation verbessert. Konflikttransformation wird durch prosoziale Qualitäten wie Bescheidenheit, Empathie, Mitgefühl, Versöhnlichkeit, Unparteilichkeit, Anerkennung von Gemeinsamkeiten, Wertschätzung von Unterschieden und durch die Fähigkeiten des empathischen Zuhörens sowie der kompetenten Kommunikation begünstigt. Dort, wo diese Werte und Fähigkeiten fehlen, wird sich die Konflikttransformation als schwierig, wenn nicht gar unmöglich erweisen. Jedoch, wo sie vorhanden sind, kann die Transformation von Konflikten für alle Beteiligten transformierend sein.

Eine weitere Möglichkeit, diese Komponente zu erschließen, besteht darin, Gruppen von Fähigkeiten zu ermitteln, die in SEL erforscht sind, wie beispielsweise Beziehungskompetenzen, kommunikative Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Lösung von Problemen. Interpersonelle Fähigkeiten beinhalten die Wertschätzung und das Vorleben von Teamfähigkeit, Ehrlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, Geduld, Freundlichkeit und Flexibilität, einschließlich der Bereitschaft, sich anderen mitzuteilen und ihnen mit weniger Vorurteilen zu begegnen. Die kommunikativen Fähigkeiten beinhalten, soziale Signale von anderen deuten zu lernen und zu respektieren, aber auch die Bedeutung von nonverbalen Signalen wie Haltung, Stimmlage, Gestik und Gesichtsausdruck zu verstehen. Das heißt auch, Gefühle und Wünsche positiv, präzise und ruhig auszudrücken und mit Offenheit zuzuhören, um aus dem, was man hört, zu lernen. Soziale Fähigkeiten zur Problemlösung beinhalten die Fähigkeit, Folgen und Reaktionsweisen vorauszusehen, Konflikte angemessen zu lösen, Verantwortung für schädliche Handlungen zu übernehmen, sich zu entschuldigen, zu vergeben und aus den eigenen und den anderen Fehlern anderer zu lernen, unangemessenem sozialen Druck zu widerstehen und bei Bedarf um Hilfe zu bitten. All dies passt sehr gut in das SEE Learning Framework.

Die Schulung von Beziehungskompetenzen hat im Rahmen von SEE Learning eine zentrale Bedeutung und ist immer an das grundlegende Prinzip des Mitgefühls gebunden. Es entfaltet sich aus dem Wunsch, anderen mit Warmherzigkeit und Empathie zu begegnen. Auf diese Weise werden soziale Kompetenzen nicht nur als Techniken instrumentalisiert, sondern sind ein natürliches Ergebnis der Wertschätzung und Zuneigung für andere.

6

Den systemischen Bereich erforschen

So wie Kinder ihr eigenes Verhalten und das anderer verstehen können, scheint auch die Fähigkeit, Systeme zu erfassen, natürlich vorhanden zu sein. Durch die Vertiefung dieses Verständnisses und die Anwendung von hinterfragendem Denken bezogen auf komplexe Situationen wird ein umfassenderer und praktischer Zugang in Beziehungen und im ethischem Engagement angestrebt. Eine mitfühlende Absicht, sich an einer bestimmten Handlung zu beteiligen, kann ausgewertet werden, um zu bekräftigen, dass sie in der Tat in größerem Umfang und auf lange Sicht hilfreich ist. Auf diese Weise wird die Lösung von Problemen zu einem ganzheitlicheren Prozess, der die Tendenz vermeidet, Probleme in kleine, nicht zusammenhängende Teile zu zerlegen.

Systemdenken bedeutet nicht eine Art des Denkens, die nur für eine begrenzte Anzahl von Dingen gilt, die wir als "Systeme" bezeichnen könnten. Es ist vielmehr eine Art des Denkens, das auf alles angewendet werden kann, einschließlich aller Objekte, Prozesse oder Ereignisse. Das liegt daran, dass es sich um einen Denkansatz handelt, nicht um eine Denkweise, die nur für bestimmte Phänomene geeignet ist. Die Besonderheit ist, dass sie sich den Dingen nicht als isolierte, statische Einheiten nähert, sondern als interaktive, dynamische Dinge im Zusammenhang: zum Beispiel als voneinander abhängige Teile vom größeren, komplexen Ganzen.

Wenn wir irgendetwas betrachten, sehen wir, dass es nicht in einem Vakuum, sondern in einer Reihe von Zusammenhängen existiert. Gleichzeitig erkennen wir, dass es aus einer Reihe von Ursachen und Bedingungen entstanden ist. Wir sehen auch, dass das Objekt oder Ereignis in sich selbst andere Objekte und Prozesse enthält. In diesem Sinne ist es selbst ein System. Wenn wir beginnen, diese breiteren und tieferen Zusammenhänge zu verstehen, und wenn wir verstehen, wie sie sich auf unser ursprüngliches Objekt beziehen und dieses beeinflussen, beschäftigen wir uns bereits mit systemorientiertem Denken. Wenn wir dann die gleiche Analyse auf weitere verknüpfte Objekte und Ereignisse anwenden, bauen wir die Einsicht des oder der weiteren Systeme auf. Wir können dann weitere Eigenschaften des Systems sehen, wie z.B. die Wechselwirkungen zwischen den Bestandteilen des Systems, „die zu mehr als der Summe ihrer Teile führen“. Zum Beispiel können sich zwei Personen über ihre Ideen austauschen, was zu etwas führen kann, das alleine nicht erreicht werden könnte. Für Fortgeschrittene kann die wissenschaftliche Arbeit in Bereichen wie der Quantenphysik aussagekräftige Beispiele dafür liefern, wie interaktiv und interdependent die Realität ist und wie kontraintuitiv sie im Vergleich zu einfacheren Denkmodellen sein kann. Auf einer weniger komplizierten Ebene, bieten die Ökologie und das Studium der Umwelt eine leichter zugängliche Möglichkeit, die wechselseitige und komplexe Dynamik von Systemen zu sehen.

Das Ziel von systemischem Denken im SEE Learning besteht darin, bewusst in den Denkprozess einzuwirken, ihn zu steuern und dabei im Laufe der Zeit versierter zu werden. Dieser Ansatz kann mehrere Einsichten fördern, einschließlich einer Bescheidenheit die auf Erfahrung beruht, den Wert von Dialog und Kommunikation zu erfassen und die Wertschätzung von Komplexität, die über das Schwarz-Weissdenken hinaus geht. Wie in den beiden vorangegangenen Bereichen wird Wert darauf gelegt, ein tieferes Verständnis zu entwickeln, sich mit dem hinterfragendem Denken in Bezug auf prosoziale Werte zu beschäftigen und zu erforschen, wie sie durch konkretes und praktisches Engagement die gewünschten Ergebnisse erzielen können. Der systemische Bereich wird durch die drei Themen Wertschätzung der Interdependenz, Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit und des gesellschaftlichen und globalen Engagements erarbeitet.

Interdependenz wertschätzen – Wechselseitige Abhängigkeit anerkennen

Interdependenz basiert auf dem Konzept, dass Dinge und Ereignisse nicht ohne Zusammenhänge entstehen, sondern dass ihre Existenz von einer Reihe anderer Dinge und Ereignisse abhängt. Eine einfache Mahlzeit zum Beispiel entsteht aus einer Vielzahl von Zutaten oft aus unterschiedlichen geografischen Regionen. Interdependenz bedeutet auch, dass Veränderungen in einem Bereich zu Veränderungen an anderer Stelle führen. Jedes Resultat, jeder Effekt, wenn genauer untersucht, tritt aufgrund einer Vielzahl von Ursachen und Bedingungen auf.

Wie Daniel Goleman und Peter Senge in *The Triple Focus* schreiben, umfasst dies „das Analysieren

der Dynamik von: wenn ich dies tue, hat das jenes zur Folge, und wie diese Erkenntnisse genutzt werden können, um das System zum Besseren zu verändern.“⁵⁸ Dieses Zitat macht deutlich, dass hier kein rein theoretisches Verständnis der Funktionsweise von Systemen ansteht. Es geht darum, diese Kenntnisse mit den eigenen Anliegen und der Sorge um das Wohl der Menschheit und der Erde zu verknüpfen.

Diese Komponente kann daher über zwei Themenkomplexe erforscht werden: *Wechselseitig abhängige Systeme und Individuen im Kontext von Systemen*. Beim Komplex „Wechselseitig abhängige Systeme“ geht es darum, von der Fokussierung auf „innen“ und „andere“ zu einem „äußeren“ Fokus überzugehen, der sich auf umfassendere Systeme richtet. Das Thema „Individuen im Kontext von Systemen“ verlagert diese Kenntnisse stärker auf die persönliche Ebene; hier setzen sich die Schüler*innen damit auseinander, wie ihre eigene Existenz und das Leben der Menschen ihrer unmittelbaren Umgebung eng mit einer breiten Palette von Ereignissen, Ursachen und Menschen außerhalb und in ihrer Gemeinschaft, bis hin zu weltweiten Phänomenen verknüpft sind. Dazu gehört auch ein Verständnis dafür, wie Ereignisse, selbst wenn sie weit weg erscheinen, das eigene Wohlergehen beeinflussen, und wie wir alle an einem Kontext beteiligt sind, der andere Menschen betrifft und sich – obwohl diese uns zunächst als sehr weit weg erscheinen mögen – bisweilen auch mit nicht beabsichtigten Konsequenzen auf sie auswirkt. Aus der Kombination dieser beiden Themenkomplexe entsteht die Fähigkeit,

Bereich: Systemisch	Komponente: Interdependenz wertschätzen
Dimension: Gewahrsein	



Anerkennung von Interdependenz

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Interdependente Systeme verstehen**
Miteinander verbundene Beschaffenheit unserer Welt und die Methoden des Systemdenkens verstehen.
- 2 Individuen in einem Systemkontext**
Erkennen, wie wir alle in einem Systemkontext existieren und wie diese Systeme uns beeinflussen bzw. auf uns wirken.

⁵⁸ Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

interdependente, einander beeinflussende Systeme zu verstehen, und diese in persönlichen Bezug zu setzen, damit das Wissen darüber einen Sinn macht.

Wechselseitige Abhängigkeit ist sowohl ein Naturgesetz als auch eine grundlegende Realität des menschlichen Daseins. Niemand kann seine Existenz aufrechterhalten, geschweige denn sein Dasein entfalten, ohne die Unterstützung unzähliger anderer Menschen, deren Arbeit uns mit elementaren Notwendigkeiten wie Nahrung, Wasser und schützender Behausung versorgt, bzw. die unterstützende Infrastruktur zahlloser Institutionen, die für Bildung, Rechtssystem, Regierung, Landwirtschaft, Transportwesen, Gesundheitsversorgung usw. zuständig sind. Ohne Interdependenzen kann Handeln keine weitreichenden Erfolge erzielen. Diese Tatsache ist in unseren modernen Zeiten umso dringlicher geworden, da eine „Intensivierung weltumspannender sozialer Beziehungen, die entfernte Realitäten solcherart miteinander verbinden, dass lokale Geschehnisse von Ereignissen geprägt sind, die sich in großer Entfernung abspielen, und umgekehrt“.⁵⁹ Tiefgreifende und bekannte Krisen wie die internationale Finanzkrise der Jahre 2007 - 2009 oder die wachsenden Auswirkungen von globaler Verschmutzung und Klimawandel veranschaulichen die ökonomischen und ökologischen Wechselwirkungen auf globaler Ebene.

Bei älteren und traditionelleren Gesellschaften war ein Gefühl für die Verbundenheit mit anderen weitaus tiefer in den Alltag eingebettet. Ressourcen zu teilen und auszutauschen war ebenso, wie andere Formen der sozialen Kooperation, überlebenswichtig. Die Nachbarschaft tat sich zusammen, um Ernten einzubringen, benötigte Bauten zu errichten, Raubtiere zu vertreiben und mit Naturkräften zurechtzukommen. Entscheidungen und Verhalten wurden oft vom impliziten Wissen geleitet, dass sich das, *was einem Teil der Gemeinschaft half oder schadete*, auf das Ganze auswirkte.

Mit Eintritt der Industriellen Revolution führte das Bedürfnis nach einer Verbesserung der ökonomischen Situation jedoch zu einer immer größeren Mobilität, und über die damit einhergehende Abkoppelung von der Gemeinschaft entstand die Illusion von Unabhängigkeit. Da die Art und Weise, wie wir von anderen abhängen, mit Erreichen des Erwachsenenalters nicht mehr offensichtlich ist, fällt es leicht zu denken, dass wir andere Menschen gar nicht mehr brauchen. Dieser trügerische Eindruck von Unabhängigkeit trägt zu einem wachsenden Gefühl der psychologischen und sozialen Isolation bei – einer der verheerendsten Erfahrungen für den Menschen, wie bei Erfahrungen mit Einzelhaft bewiesen wurde. Menschen sind extrem soziale Kreaturen, die ganz grundlegend von Beziehungen zu anderen abhängig sind. Studien ergaben, dass Einsamkeit einen bedeutenden Risikofaktor für negative Auswirkungen auf die Gesundheit darstellt wie beispielsweise Rauchen und Übergewicht.

⁵⁹ Giddens, Anthony. *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press, 1991.

Damit ein derartiges Verständnis für wechselseitig abhängige Systeme seine Wirkung entfalten kann, sollte es um Übungen und Inhalte ergänzt werden, die wechselseitige Bedingtheit auf persönlicher Ebene erfahrbar machen: *Gesellschaftliches und Globales Engagement*. Das bringt uns zu Individuen im Kontext von Systemen. Als Antwort auf die Tendenz, uns als unabhängig verbunden zu betrachten, betont die Auseinandersetzung mit wechselseitiger Abhängigkeit im Rahmen von SEE Learning unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Dies heißt nicht, dass die wechselseitige Abhängigkeit zwischen dem Menschen und anderen Gattungen, Lebensformen bzw. der Erde als Ganzes geleugnet oder heruntergespielt werden soll; Bewusstsein dafür ist von entscheidender Wichtigkeit und Teil dieser Kompetenz. Sich jedoch auf die Tiefe der eigenen wechselseitigen Verbundenheit mit den Mitmenschen einzulassen und sich insbesondere die vielen Vorteile zu vergegenwärtigen, die sich dadurch für das eigene Leben ergeben, stellt einen ganz eigenen Wert dar; die sich daraus ergebenden Auswirkungen lassen sich in drei Aspekte gliedern: Ein gesteigertes Empfinden von Dankbarkeit für andere auf systemischer Ebene, ein tieferes Bewusstsein für unser Potential, das Leben anderer Menschen über diese allgegenwärtige wechselseitige Verbundenheit zu berühren, und das wachsende Bestreben, sich tatkräftig für das Wohlergehen anderer einzusetzen und all das Gute zu erwidern, das wir von diesem riesigen, aus unzähligen Menschen bestehenden Netzwerk empfangen haben. Letzteres trägt sehr zu unserer Bereitschaft bei, unser Verantwortungsgefühl für das Wohlergehen anderer Menschen zu erweitern, uns für sie einzusetzen und ihre Interessen neben den eigenen zu bedenken: Hierin besteht die letzte Komponente, Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement.

Dieser Prozess beginnt damit, mehr als nur oberflächlich auf andere zu achten; definiert wurde dies als „ein Verständnis für die Handlungen anderer, das einen Kontext für das eigene Handeln bietet“⁶⁰ Anders ausgedrückt könnten wir sagen: Den Schüler*innen wird klar, dass sich ihr Verhalten auf andere auswirkt und umgekehrt. Im nächsten Schritt vergegenwärtigen sie sich, auf wie viele verschiedene Arten und Weisen andere zum ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen; darüber entwickeln sie positive emotionale Verbindungen, die ein tieferes Gefühl der Wertschätzung nähren.⁶¹ Dieses kann zusätzlich vertieft werden, indem wiederholt konkrete und spezifische Beispiele erörtert werden, wie andere zum eigenen Wohlergehen beitragen.⁶² Anders als im sozialen Bereich ist der Fokus hier wesentlich weiter

⁶⁰ Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, *Proceedings of ACM CHI 1992*, 541-547.

⁶¹ Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February, 2005. Vol. 73, No. 1, 79-114.

⁶² Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. "Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life." *Emotion*. 2008 Jun; 8(3): 425-429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. "The social functions of the emotion of gratitude via expression." *Emotion*. 2013 Aug;13(4):605-9.

gefasst und schließt auch Einzelpersonen, Gruppen und Systeme ein, mit denen die Schüler*innen vielleicht keinen persönlichen Kontakt haben.

An dieser Stelle geht zwischenmenschliche Gewährsein quasi ganz natürlich in ein Erkennen wechselseitiger Bedingtheit über. Dies veranschaulicht, wie die Komponenten von SEE Learning aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken. Zu verstehen, dass ohne die Unterstützung zahlloser Individuen niemand überleben, geschweige denn sein Potential entfalten kann, ist demnach wesentlich, um echte Wertschätzung für andere zu entwickeln. Für die meisten Kinder ist es am einfachsten, mit den Menschen zu beginnen, denen sie ganz offensichtlich Gutes verdanken, beispielsweise ihren Eltern, Lehrkräften oder Menschen, von denen sie medizinisch versorgt wurden. Kinder in schwierigen Lebensständen benötigen eventuell zusätzliche Unterstützung, bis sie erkennen, dass es – trotz aller Enttäuschungen oder gar Verletzungen – tatsächlich Menschen gibt, die ihnen in irgendeiner Form Gutes erwiesen haben – ein Freund oder eine Freundin vielleicht, Geschwister, oder auch eine erwachsene Person, die nicht zu ihrer unmittelbaren Familie zählt. Diese Anerkennung kann allmählich auf unbekannte Menschen wie die Besatzung der Feuerwehr oder Beschäftigte der Müllabfuhr ausgedehnt werden, die einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Leben sicherer oder angenehmer zu gestalten. Im Laufe der Zeit und mit einiger Übung kann sie sich sogar auf Menschen erstrecken, zu denen wir in schwierigen oder kontroversen Beziehungen stehen. Nach und nach lernen die Schüler*innen, dass sie selbst von unliebsamen Menschen profitieren können, indem sie beispielsweise erkennen, dass sich hinter einer herben Kritik ein nützlicher Hinweis verbirgt oder eine erfahrene Ungerechtigkeit sie dazu motivierte, anderen zu helfen. Sicher wurde eine Wertschätzung für die verschiedenen Arten und Weisen, in denen wir von anderen profitieren, zu einem gewissen Grad bereits in früheren Komponenten untersucht, beispielsweise in der Komponente Mitgefühl für andere; hier wird sie jedoch auf weitreichendere Systeme ausgedehnt und detaillierter erforscht. Den Nutzen, den andere uns erweisen, sollte innerhalb eines breiten Gefüges von wechselseitiger Abhängigkeit betrachtet werden. So wird auf natürliche Weise die nächste Komponente unterstützt: Das Erkennen der gemeinsamen Menschlichkeit.

Es ist durchaus möglich, dass die erste Einführung in die realen Umstände der wechselseitigen Abhängigkeit keinen tiefen Eindruck hinterlässt oder keine starke emotionale Reaktion wie Dankbarkeit oder altruistische Absichten erkennen lässt. Das bereits erwähnte dreistufige Modell für den Erwerb von Wissen unterstützt jedoch ein Verständnis dafür, wie sich diese Kompetenz im Laufe der Zeit auf die Schüler*innen auswirken wird. Diese können zunächst dazu aufgefordert werden, das Wesen wechselseitiger Abhängigkeit unter unterschiedlichen Aspekten zu betrachten. Dazu können ein breites Spektrum pädagogischer Techniken und verschiedene Fachgebiete zum Einsatz kommen: Literatur, Ökonomie, Mathematik, Psychologie oder Geschichte; eine anschließende Phase der Reflektion er-

möglichst, die gewonnene Information in einen Bezug zur persönlichen Erfahrung zu setzen. Nach und nach entwickeln die Schüler*innen eine bleibende Bewusstheit für wechselseitige Abhängigkeit, die ihre Beziehung zu anderen durchzieht. Der Umgang mit anderen – selbst Fremden – wird von einem gesteigerten Gewährsein für deren Menschlichkeit und inhärente Wertigkeit beeinflusst. Bald wird klar, dass im riesigen Netz der Menschen, die das eigene Leben unterstützen, jedes Individuum eine Rolle spielt; daraus erwächst ein Gefühl für Wechselwirkung. Es ist nun nicht länger notwendig, genau zu erkennen, auf welche Weise eine bestimmte Person einer anderen nützt, um zu akzeptieren, dass höchst wahrscheinlich in irgendeiner Form ein Nutzen besteht. Nimmt dieses Gewährsein zu, wird eine auf Gegenseitigkeit beruhenden, beiden Seiten zuträglichen Form von Beziehungen gestärkt und allmählich einer engen egozentrischen oder konkurrierenden Einstellung vorgezogen.

Dieses wachsende Gefühl von Verbundenheit mit anderen wirkt dem Gefühl sozialer Isolation bzw. Einsamkeit direkt entgegen, indem es die Kapazität zu einfühlsamer Freude steigert. Es ermöglicht, sich an den Errungenschaften anderer mitzufreuen, und stellt ein Gegenmittel zu Neid, Eifersucht, harter Selbstkritik und unrealistischen Vergleichen mit anderen dar.

Bereich: Systemisch	Komponente: Gemeinsame Menschlichkeit anerkennen
Dimension: Mitgefühl	



Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit

Nachhaltige Fähigkeiten:

- 1 Würdigung der grundlegenden Gleichheit**

Die Erkenntnis der grundlegenden Gleichheit und der gemeinsamen Menschlichkeit auf diejenigen außerhalb der unmittelbaren Gemeinschaft und letztlich auf die Welt ausdehnen.
- 2 Wertschätzen, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen**

Erkennen, wie Systeme das Wohlbefinden auf kultureller und struktureller Ebene fördern oder beeinträchtigen können, z. B. indem sie positive Werte begünstigen oder problematische Vorstellungen und Missstände aufrechterhalten.

Gemeinsame Menschlichkeit erkennen

Ein umfassenderes Verständnis für wechselseitige Abhängigkeit sollte, insbesondere in Kombination mit den Fertigkeiten zu empathischer Anteilnahme, die im sozialen Bereich kultiviert wurden, zu mehr Anteilnahme am Leben anderer Menschen führen und uns erkennen lassen, wie wir miteinander verbunden sind. Dies kann gestärkt, erweitert und untermauert werden, indem es ganz ausdrücklich darum geht, unser gemeinsames Menschsein zu würdigen. Im persönlichen Bereich betrachten wir die eigenen Gefühle: wir analysieren und stellen sie in größere Zusammenhänge – d. h. sie unter anderem auch im Kontext der eigenen Bedürfnisse zu betrachten –, um mehr emotionales Verständnis und mehr Mitgefühl uns selbst gegenüber zu entwickeln. Im sozialen Bereich widmeten wir uns diesem Prozess, um die Gefühle anderer Menschen im Bezug zu deren Bedürfnissen und einem breiteren Kontext zu verstehen und dadurch prosoziale Kompetenzen wie Dankbarkeit, empathische Anteilnahme und Mitgefühl für andere zu entwickeln. An dieser Stelle gehen die Schüler*innen noch einen Schritt weiter und nutzen ihr kritisches Denkvermögen, um zu erfassen, wie alle menschlichen Wesen ganz grundlegend in Bezug auf ihr Innenleben und ihre Lebensnotwendigkeiten viel gemeinsam haben. Damit kultivieren sie ein Maß an Wertschätzung, empathischer Anteilnahme und Mitgefühl, das jeden einzelnen Menschen überall auf der Welt einzuschließen vermag, selbst solche, die weit weg leben oder bei denen mit dem eigenen Leben kaum Übereinstimmungen zu finden sind.

Würdigung der grundlegenden Gleichheit aller meint, die Erkenntnis der grundlegenden Gleichheit und der gemeinsamen Humanität auf diejenigen außerhalb der unmittelbaren Gemeinschaft und letztlich auf die Welt auszudehnen. Dies geschieht, indem wir darauf achten, was alle Menschen gemeinsam haben, wie z.B. unser Streben, Glück und Wohlbefinden zu erfahren und Leiden zu vermeiden. Ziel dieses Ansatzes ist es, ein Gefühl der Identifikation mit anderen zu stärken, das über unsere unmittelbare Gemeinschaft hinausgeht, und Vorurteile und die Tendenz zu verringern, die Bedürfnisse anderer zu ignorieren, wenn sie weit weg sind oder scheinbar anders sind, oder nichts mit uns zu tun haben.

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass Menschen, die sich über den Kreis ihrer unmittelbaren Umgebung hinaus als großzügig oder hilfsbereit erweisen (beispielsweise ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen, Freund*innen in schwierigen Situationen beistehen oder für wohltätige Zwecke spenden) tendenziell positivere gesundheitliche Befunde wie niedrigeren Blutdruck oder verminderte Krankheitsanfälligkeit aufweisen, selbst in den Bevölkerungsgruppen der älteren Menschen oder von einer chronischen Erkrankung Betroffene. Die Harvard School veröffentlichte Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Sozialwissenschaften, denen zufolge es glücklicher macht, Geld für andere auszugeben als es für sich zu verwenden, und im Bereich der Hirnforschung fand das National Institute for Health heraus, dass Spenden für wohltätige Zwecken bei den Teilnehmenden der Studie Hirn-

regionen aktivierte, die mit Freude und sozialer Zugehörigkeit assoziiert sind.⁶³

Frans de Waal beschreibt in seinem Buch „*Das Prinzip Empathie*“ ein Experiment, bei dem Kapuzineraffen zwischen einer Belohnung für sich selbst bzw. einer Belohnung für sie selbst und gleichzeitig für den Affen in ihrer direkten Nachbarschaft wählen konnten. Die Affen wählten die prosoziale Variante, es sei denn, der andere Affe war ihnen nicht bekannt: In diesem Fall kehrten sie zu purem Eigennutz zurück.⁶⁴ Für uns als menschliche Wesen mögen unsere ursprünglichen Tendenzen der Entscheidung der Kapuzineraffen auf unangenehme Weise ähnlich sein: Die biologisch-basierte Zuwendung, die das Überleben sichert, ist typischerweise den Mitgliedern einer engen Bezugsgruppe vorbehalten. Um zu einer Grundlage für ethische Entscheidungen zu werden, muss Fürsorge für andere weiterreichen, als nur denjenigen zu gelten, von denen wir ganz offensichtlich persönlich profitieren.

Sind wir nicht in der Lage, die Voreingenommenheit zu überwinden, die eigennützigen Interessen entspringt, können unsere starken Gefühle für die Menschen, die uns besonders nahestehen, zu Vorurteilen führen oder Schaden verursachen. Zieht beispielsweise eine Lehrkraft ein Kind einem anderen deutlich vor, ist sie ohne Bewusstsein für diese Voreingenommenheit nicht in der Lage, gerecht zu vermitteln, wenn zwischen den beiden ein Streit ausbricht. Ein derartiger Mangel an Objektivität kann im weniger beliebten Kind Verärgerung und Ohnmachtsgefühle hervorrufen. Leider geht diese Form der Voreingenommenheit oft über die individuelle Ebene hinaus. Der Wunsch, Mitglieder der Eigengruppe auf Kosten anderer zu schützen, ist verantwortlich für einen Großteil der Positionen und politischen Entscheidungen, die unsere Gesellschaften prägen. Hier sind die Wurzeln für zahlreiche extrem besorgniserregende Ungerechtigkeiten und tief verankerte Konflikte dieser Welt zu finden. Obwohl Loyalität in vielen Fällen eine positive Eigenschaft darstellt, kann eine übersteigerte Bindung an die als „In-Group“ Identifizierten verzerrte Urteile und Diskriminierung nach sich ziehen. Es ist demnach lohnend, sich engagiert mit dem gemeinsamen Menschsein aller – ungeachtet von oberflächlichen Unterschieden – auseinanderzusetzen. Das Ergründen von Ähnlichkeiten und Unterschieden wurde auch im sozialen Bereich behandelt, hier wird jedoch erneut der Bezugsrahmen erweitert.

Glücklicherweise sind wir Menschen im Gegensatz zu Kapuzineraffen, eindeutig in der Lage, den Radius unserer Empathie über den Kreis der Menschen hinaus zu erweitern, mit denen wir uns am stärksten identifizieren. Grundlegende Gemeinsamkeiten auszumachen, schult uns darin, Fürsorge und Anteilnahme auch auf diejenigen auszudehnen, die jenseits der Grenzen unserer persönlichen

⁶³ "5 Ways Giving Is Good for You," Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

⁶⁴ de Waal, *The Age of Empathy*, 112-117.

Erfahrung und Vorlieben stehen. Eine äußerst wirksame Methode, sich auf das Empfinden des gemeinsamen Menschseins einzustimmen, besteht darin, sich vor Augen zu führen, welche Bestrebungen wir alle teilen: den Wunsch, dass es uns gut geht, und das Verlangen, Leid und Unzufriedenheit zu vermeiden. Indem wir erkennen, dass sich andere an diesem Punkt nicht von uns unterscheiden, kann sich die „In-Group“ um Menschen verschiedener Nationalitäten, Ethnien, Religionszugehörigkeiten usw. erweitern. Diese Fähigkeit zeigt sich in verschiedenster Weise quer durch die Gesellschaft: von der einzelnen Blutspende über die Flut an Spenden nach Naturkatastrophen hin zum Protest gegen die ungerechte Behandlung von Bevölkerungsgruppen, denen man selbst nicht angehört.

Die Fähigkeit, wechselseitige Abhängigkeit anzuerkennen und am Schicksal anderer empathisch Anteil zu nehmen, wirkt wie ein Gegenmittel für viele der Hindernisse, mit denen Schüler*innen in ihren Beziehungen zu anderen konfrontiert sind. Zu diesen Hindernissen gehören: Voreingenommenheit, ein Gefühl der Distanz und die mangelnde Anteilnahme an den Problemen derjenigen, die nicht zur unmittelbaren Bezugsgruppe gehören. Mit einem Verständnis für gemeinsames Menschsein können sich die Schüler*innen eine inklusivere Haltung erarbeiten. Eine solche umfassendere Perspektive hilft zu mehr Objektivität im Umgang mit anderen – eine Haltung, die durch eine geringere Voreingenommenheit und gleichzeitig stärkere Verbundenheit gekennzeichnet ist. Das hilft dabei, Konflikte zu lösen und etabliert damit eine tragfähige Plattform für die letzte Komponente: *Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement*. Mit zunehmender Reife und Geübtheit können die Schüler*innen den Wert von Versöhnlichkeit erfassen und eine tief empfundene und deutlich unvoreingenommener mitfühlende Haltung entwickeln. Dr. Goleman findet dafür in seinem Buch „*Soziale Intelligenz*“ überaus klare Worte: „Wenn wir uns auf uns selbst konzentrieren, dann schrumpft unsere Welt und unsere Probleme und Sorgen nehmen viel Raum ein. Richten wir unseren Fokus hingegen auf andere, weitet sich unsere Welt aus. Unsere eigenen Probleme driften an die Peripherie unseres Denkens; sie wirken kleiner, und wir steigern unsere Kapazität für Verbindung bzw. mitfühlendes Handeln.“⁶⁵

Gemeinsames Menschsein zu erkennen, funktioniert am besten, wenn es auf zwischenmenschlicher Empathie beruht und damit nicht auf rein abstrakter Ebene bleibt. Im Unterricht kann das auf verschiedene Weise geschehen. Die Schüler*innen untersuchen auf altersgemäße Art und Weise,

⁶⁵ Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, Bantam, 2006, 54.

⁶⁶ For an in-depth presentation of cultural and structural levels of peace and violence and how they relate to secular ethics and basic human values, see: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan, and Murphy, Caroline. "Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing," *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, vol. 4, no. 2 (Fall, 2014), 65-92.

wie sie Vorurteile, Voreingenommenheit oder Bevorzugung empfinden, wenn sie selbst davon betroffen sind. Darüber hinaus kann das Erforschen von Systemen zu mehr Empathie führen. Dies ist die Grundlage für das zweite Thema dieser Komponente: die Einschätzung, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen. Bei diesem Thema geht es darum, zu erkennen, wie Systeme das Wohlbefinden auf kultureller und struktureller Ebene fördern oder gefährden können, z.B. durch die Stärkung positiver Werte oder die Aufrechterhaltung problematischer Überzeugungen und Ungerechtigkeiten. Die Kinder können auf altersgerechte Art und Weise untersuchen, was sie von Ungleichheit, Vorurteilen, Verzerrungen oder Bevorzugung halten, wenn sie diesen ausgesetzt sind. Beispiele aus der Geschichte und dem Tagesgeschehen können veranschaulichen, wo und in welcher Form Voreingenommenheit auftritt, und in eine Diskussion münden über die Folgen, die ein solches Verhalten für die Gesellschaft als Ganzes nach sich zieht.

Die Systemperspektive ist entscheidend für ein breiteres Empathievermögen, denn als Mensch scheint unsere angeborene Fähigkeit zur Empathie, nicht automatisch die großen Leiden oder Probleme auf Systemebene bewältigen zu können. Studien zeigen zum Beispiel, dass wir die Tendenz haben, uns mehr in ein einzelnes Opfer als in eine große Anzahl von Opfern einzufühlen, oder in eine Person, die unmittelbar vor uns steht und nicht in eine Person, die weit weg ist. Leiden wird jedoch nicht immer auf offensichtliche oder direkte Weise verursacht, sondern kann sich aus sozialen Strukturen und kulturellen Normen ergeben. Wenn beispielsweise in einer Organisation Richtlinien und Verfahren durchgesetzt werden, die unterdrückend oder unausgewogen sind, wird dies das Verhalten der Mitarbeitenden beeinflussen. Ähnlich verhält es sich, wenn es in einer bestimmten Gesellschaft Diskriminierung gibt – legalisiert oder anderweitig – dann ist das Wohlergehen aller, die in dieser Gesellschaft leben, gefährdet. Den diskriminierenden Strukturen liegen die kulturellen Überzeugungen zugrunde, die solche Ansichten rechtfertigen und verstärken: zum Beispiel der Glaube, dass bestimmte Menschen aufgrund von Geschlecht, Rasse, ethnischer Zugehörigkeit oder sozialem Status anderen Menschen überlegen sind.⁶⁶ Indem die Schüler*innen mehr über strukturelle und kulturelle Gewalt lernen, werden das Verständnis und die Einsicht in das Leiden sowie die Komplexität ihrer Antworten und Handlungen im Bezug zu leidvollen Erfahrungen vielfältiger und effektiver.

Gegenseitiges Verständnis wurde in vielen Schulsystemen und in Programmen wie dem Internationalem Abitur als Curriculumsziel festgelegt. Durch die Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit können die Schüler*innen lernen, über ethnische und soziale Gruppen hinweg zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, während sie gleichzeitig ein besseres Verständnis und realistischere Erwartungen an andere haben. Sie werden so besser in der Lage sein, erkennbare Unterschiede zu schätzen anstatt ihnen zu misstrauen, was zu einem Abbau von Vorurteilen und Ausgrenzung führt. Durch das Verständnis, wie das Wohlbefinden des Einzelnen durch Systeme geprägt ist, wird Empa-

thie tiefer und umfassender werden, ebenso wie das hinterfragende Denken über mögliche Lösungen für menschliches Leid.

Ein Verständnis für Systeme, Interdependenz und gemeinsame Menschlichkeit ist von grundlegender Bedeutung, um Fragen der Benachteiligung anzugehen. Gerechtigkeit meint die Idee, dass Menschen gleiche Chancen auf Erfolg, einen universellen Zugang zu den Grundbedürfnissen für das Überleben und das Gedeihen in unseren Gesellschaften haben sollten. Zudem sollten Systeme diesen Grundsatz widerspiegeln, indem sie sicherstellen, dass keine bestimmte Gruppe benachteiligt ist und dass keine Ungleichheiten von Seiten des Systems selbst weitergeführt werden.

Durch wechselseitige Abhängigkeit wirkt sich das Wohlergehen anderer Menschen auf unser eigenes Wohlergehen aus. Wenn einigen Menschen die Möglichkeiten zum Überleben und Gedeihen fehlen, wirkt sich ihr Mangel auf andere Mitglieder der Gesellschaft aus. Wenn sie nicht mehr von solchen Gelegenheiten ausgeschlossen bleiben, können sie produktivere Mitglieder dieser Gesellschaft sein, was zu einem besseren Gedeihen aller führen kann. Eine Analyse aus Systemperspektive kann uns helfen zu sehen, wie sich fehlendes Wohlergehen auch nur weniger negativ auf alle auswirken kann. Daher kann die Berücksichtigung der Chancengleichheit anderer Menschen durchaus als Beitrag im eigenen Interesse angesehen werden. Die Dinge beschränken sich nicht mehr nur auf ein Spiel von Gewinn und Verlust. Da Bildung eines der wichtigsten Mittel für den Erfolg ist, wurde in den modernen Gesellschaften das Recht auf Bildung für alle als besonders wichtig erachtet. Dies bedeutet, dass alle Kinder die konkrete Hilfe, die Ressourcen und die Gelegenheiten erhalten müssen, die sie brauchen, um ihr volles Potenzial in angemessenem Maße unter allen Umständen entfalten zu können.

Obwohl sie auf dem Gedanken beruht, dass alle Menschen gleiche Rechte auf Glück und Wohlbefinden haben, ist Chancengleichheit keine Gleichheit, im Sinne von Gleichbehandlung unabhängig von den Bedingungen. Vielmehr deutet Chancengleichheit darauf hin, dass Kinder und Jugendliche eventuell unterschiedliche oder mehr Ressourcen brauchen, um gleichwertige Ergebnisse und die gleichen Erfolgchancen zu haben, wie andere Kinder. Auf diese Weise ist Gerechtigkeit wie Mitgefühl. Mitgefühl legt ebenfalls nahe, dass wir auf den Kontext der Bedürfnisse Einzelner und der Gemeinschaft achten, anstatt davon auszugehen, dass der gleiche Ansatz, unabhängig von Kontext und Notwendigkeit, auf alle angewendet werden sollte.

In den letzten Jahren wurde der Schwerpunkt verstärkt auf die Gleichberechtigung im Bildungswesen gelegt. Die Forschung legt nahe, dass wir, um das Thema anzugehen, nicht nur auf das individuelle Verhalten, sondern auch auf strukturelle Faktoren wie Gesetze, Richtlinien, Vorschriften und Finanzierung achten müssen. Für langfristige Lösungen müssen nicht nur strukturelle oder institutionelle Veränderungen berücksichtigt werden, sondern auch Veränderungen auf kultureller Ebene,

Bereich: Systemisch	Komponente: Gesellschaftliches und globales Engagement
Dimension: Engagement	
	
Gemeinschafts- bezogenes & globales Engagement	
Nachhaltige Fähigkeiten:	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Ergründen des eigenen Potenzials, um positive Veränderungen in Gemeinschaft und Welt zu bewirken Anerkennen der eigenen Möglichkeiten, positive Veränderungen alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen bewirken zu können. 2 Engagement für gesellschaftliche und globale Lösungsansätze Untersuchen und reflektieren über kreative und kollaborative Lösungen für Fragestellungen, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen. 	

welche Überzeugungen, Praktiken, Normen und Werte miteinschließen. Die Strukturen, die wir schaffen und aufrechterhalten, sind letztlich Spiegel unserer Werte. In den meisten modernen Gesellschaften gilt beispielsweise der Zugang zur Grundausbildung als ein Recht für alle Staatsbürger*innen. Diese Überzeugung ist Ausdruck von kulturellen Werten einer Gesellschaft, die davon ausgeht, dass Bildung aller Mitglieder der Gesellschaft von Nutzen ist, was sich in Strukturen, wie z.B. Gesetzen, die öffentliche oder staatliche Schulen finanzieren, ausdrückt. Daraus lässt sich ableiten, dass eine Systemperspektive sowohl strukturelle als auch kulturelle Ebenen umfasst. Die Analyse, wie kulturelle Werte institutionelle Strukturen prägen und wie sich beide auf den Einzelnen und die Gesellschaft auswirken, kann aus der Friedensforschung abgeleitet werden und wird im Rahmen des SEE Learning Curriculums den älteren Studierenden zur Bearbeitung vorgelegt.

SEE Learning ist daher ein wichtiges Mittel, um den wesentlichen Zusammenhang zwischen der Pflege menschlicher Grundwerte, wie Mitgefühl, gemeinsame Menschlichkeit, Anerkennung von Interdependenz und den Strukturen in unserer Gesellschaft zu erforschen. Diese können gerechter werden, wenn sie mit diesen menschlichen Grundwerten in Einklang gebracht werden. Natürlich wird es letztendlich von den Einzelnen dieser Gesellschaft abhängen, welche Entscheidungen getroffen werden und wie ihre kulturellen Werte am besten in adäquaten Strukturen umgesetzt werden können.

Gesellschaftliches und globales Engagement

Wechselseitige Abhängigkeit anzuerkennen, sich für die zahlreichen Formen zu sensibilisieren, in denen wir von anderen profitieren, und unsere gemeinsame Menschlichkeit spürbar anzuerkennen, kann Verantwortungsbewusstsein hervorbringen. Es kann in den Schüler*innen den Wunsch wecken, aktiv zu werden und die vielen freundlichen Gesten und Vorzüge, die uns Andere erfahren lassen, zurückzugeben und sich für notleidende Menschen einzusetzen. Doch wie kann effektives Engagement innerhalb von komplexen Systemen oder auf gesellschaftlicher bzw. globaler Ebene aussehen? Der bloße Gedanke, sich komplexen und umfassenden Themen wie Armut oder Umweltschutz zu widmen, kann beängstigend wirken, wenn das Thema nicht geschickt angegangen wird. Sinn und Zweck von SEE Learning bestehen jedoch darin, Schüler*innen zu befähigen, ihr Potential als mitfühlende Welten-Bürger*innen zu erkennen und umzusetzen. Die letzte Komponente von SEE Learning widmet sich demnach der Frage, wie sie sich produktiv und mitfühlend global engagieren können.

Das erste der beiden Themen in dieser Komponente ist die *Erforschung des eigenen Potenzials für einen positiven Wandel in der Gemeinschaft und der Welt*. Das zweite Thema ist die *Beteiligung an kommunalen und globalen Lösungen*. Während die beiden Themen ähnlich sind, geht es zum einen darum, die Schüler*innen dabei zu begleiten, ihr persönliches Potenzial zu erkennen, positive Veränderungen basierend auf ihren Fähigkeiten und ihren individuellen oder kollektiven Möglichkeiten zu bewirken. Die zweite besteht darin, ihnen zu helfen, kreative Lösungen für Probleme, welche die Gemeinschaft oder die Welt betreffen, zu reflektieren und zu untersuchen, d.h. komplexe Probleme gemeinsam und aus der Systemperspektive zu betrachten, auch wenn nicht sofort Lösungsansätze erkennbar sind. Im SEE Learning Curriculum werden diese Themen in einem abschließenden Gruppen-Capstone-Projekt untersucht, welches die in allen vorangegangenen Kapiteln des Curriculums erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten integriert. Dieses Projekt gibt Richtlinien für die Entwicklung der beiden nachhaltigen Fähigkeiten in dieser Komponente und bezieht sich auf ein spezifisches soziales Problem, das die Studierenden betrifft.

Sollen sich Kinder und Jugendliche für die Gemeinschaft oder globale Belange engagieren und sich der jeweiligen Thematik so annehmen, dass dies ihnen selbst und anderen zuträglich ist, und sich dabei nicht entmutigen lassen und ihr Einsatz realistisch und effektiv sein, müssen sie sowohl ihre Grenzen als auch ihre Kapazitäten ausloten. Dazu ist es wichtig herauszufinden, dass nicht alles unmittelbar in der eigenen Macht liegt und dass tiefsitzende Probleme sich meist nur langsam verändern. Es bedeutet jedoch nicht, dass effektives Handeln unmöglich ist. Bestimmte Strategien können das Vertrauen stärken, dass bei einem angemessenen und fundierten Vorgehen Wandel möglich und in Reichweite ist. Wenn sich die Schüler*innen bei der Auseinandersetzung mit schwieri-

gen Themen machtlos fühlen, wird dies die Entwicklung von Mitgefühl für andere und sich selbst viel schwieriger machen, denn Mitgefühl - der Wunsch oder die Absicht, Leiden zu lindern - hängt von Zuversicht ab, basierend auf der Überzeugung, dass Leiden gemildert werden kann.

Bestimmte Strategien sind hilfreich, um das Vertrauen zu schaffen, dass Veränderungen möglich und in Reichweite sind, wenn sie in angemessener und sachkundiger Weise angegangen werden. Man ist vielleicht nicht in der Lage, ein ganzes System zu ändern, aber man kann so handeln, dass ein Wandel bestmöglich unterstützt wird, indem man sich auf die wichtigsten Elemente innerhalb eines Systems fokussiert. Das kann ein Gefühl der Wirksamkeit geben, ohne von der Wucht der globalen und systemischen Themen überwältigt zu sein.⁶⁷ Wenn man die wenigen Hauptfaktoren identifiziert, die für die Mehrzahl der Auswirkungen in einem System verantwortlich sind, kann man sich auf die Bearbeitung dieser Faktoren konzentrieren und signifikante Ergebnisse erzielen. Es lohnt sich auch darüber nachzudenken, dass auch wenn nicht sofort große Veränderungen herbeigeführt werden können, selbst die kleineren Veränderungen, die bewirkt werden können, lohnenswert sind. Denn kleine Veränderungen können zu größeren Veränderungen werden, oder größere Veränderungen können durch kollektive kleinere Aktionen (z.B. Sortieren von Wertstoffen aus Deponieabfällen) geschaffen werden. Durch ein tiefes Verständnis der voneinander abhängigen Systeme gewinnen die Schüler*innen die Gewissheit, dass kleinere Handlungen und Verhaltensweisen die Voraussetzungen für eine größere Wirkung in der Zukunft schaffen, auch wenn die Ergebnisse jetzt noch nicht direkt ersichtlich sind.

Selbst wenn sie von Mitgefühl motiviert sind, werden die Auswirkungen ihrer Entscheidungen einerseits davon abhängen, inwieweit die Schüler*innen die Komplexität der Situation, die sie angehen möchten, verstehen und andererseits vom Grad ihres kritischen Denkvermögens hinsichtlich komplexer Themen. Wie jede andere Fertigkeit auch, kann diese Art hinterfragenden Denkens durch Üben erweitert und mit pädagogischen Inhalten in den Unterricht einbezogen werden. Komplexe soziale und globale Themen müssen in kleinere Einheiten unterteilt werden, um analysiert und verstanden zu werden. Zu sehen, wie sie mit ihren Handlungen die kleineren Bestandteile von Problemen angehen können und wie sich diese Komponenten innerhalb von größeren Systemen gegenseitig aufeinander beziehen, steigert das Selbstbewusstsein der Schüler*innen und ihr Gefühl der Wirksamkeit und Handlungsmöglichkeit. Sich zudem mit den Geschichten einzelner – vor allem

⁶⁷ Das Pareto-Prinzip besagt z.B., dass in vielen Fällen 20 % der Inputs eines Systems 80 % der Outputs ausmachen. Das heißt, 80 % der Probleme eines Systems können von 20 % seiner Komponenten verursacht werden (z.B. ein Großteil der Verschmutzung des Systems durch eine Minderheit der Aktivitäten des betr. Systems).

junger – Menschen zu befassen, die Veränderungen in ihrer Umgebung angestoßen haben, kann inspirierend und ermutigend sein. Damit wird sichtbar, dass effektiver Wandel möglich ist.

Diese Komponente beruht demnach weitgehend auf kritischem Denkvermögen. Hier umfasst es ein von grundlegenden menschlichen Werten geprägtes Durchdenken komplexer Themen. Diese Fähigkeit kann geschult und geübt werden. Obwohl es nicht garantiert, dass die unternommenen Schritte notwendigerweise auch von anderen als zuträglich erachtet werden, erhöht diese Art hinterfragenden Denkens die Wahrscheinlichkeit von konstruktiven Ergebnissen.

Gesellschaftliches und globales Engagement bezieht sich nicht nur auf die konkreten Schritte, die unternommen werden, sondern auch auf das Kultivieren einer bestimmten Form von hinterfragendem Denken, das effektives und mitfühlendes Engagement ermöglicht. Diese Art kritischen Denkens hat zahlreiche Bestandteile und ist von allen SEE Learning Komponenten beeinflusst. Grob gesprochen werden dabei folgende Themen integriert: Die Fähigkeit, a) Systeme und Komplexität zu erkennen, b) kurz- und langfristige Konsequenzen hinsichtlich unterschiedlicher Interessengruppen einzuschätzen, c) Situationen im Kontext grundlegender menschlicher Werte zu beurteilen, d) den Einfluss von störenden Emotionen und Vorurteilen zu minimieren, e) eine offene, kooperative und bescheidene Haltung zu pflegen sowie f) die Vor- und Nachteile bestimmter Schritte in einer Weise zu kommunizieren, die andere verstehen können. Viele dieser Aspekte wurden natürlich bereits in vorangegangenen Komponenten von SEE Learning behandelt; an dieser Stelle können sie – wie den nachstehenden Ausführungen zu entnehmen ist – im Hinblick auf gesellschaftliches und globales Engagement integriert werden.

Im ersten, erwähnten Schritt – Systeme und Komplexität zu erkennen – können die Schüler*innen in Form von Projekten komplexe Systeme betrachten und die Beziehungen zwischen den unterschiedlichen Faktoren innerhalb dieser Systeme aufzeigen. Für untere Jahrgangsstufen sollte dies verhältnismäßig einfach gehalten sein; dort könnte beispielsweise die Dynamik zwischen drei befreundeten Kindern betrachtet werden. Zunehmend komplexer wird es, wenn es um Familiensysteme, Ökosysteme, ökonomische Systeme oder gar systemübergreifende und verschiedene Disziplinen betreffende Probleme, wie Armut geht. Indem die Schüler*innen die Strukturen und Mechanismen dieser Systeme herausarbeiten, werden ihnen wechselseitige Abhängigkeit und Komplexität klarer ersichtlich; das ermöglicht ihnen, differenzierter und vielschichtiger über Systeme nachzudenken.

Ähnliche Fertigkeiten wurden entwickelt, als es darum ging, wechselseitige Abhängigkeit anzuerkennen. Hier können sie jedoch ganz spezifisch auf ein bestimmtes Projekt oder Thema angewendet werden und beinhalten zudem einen weiteren Schritt: das Einschätzen von Konsequenzen. Nur zu

oft erfolgen Handlungen ohne eine vernünftige Einschätzung der kurz- und längerfristigen Folgen. Für ein ethisches Vorgehen sollte das Einschätzen von Konsequenzen und die Auswirkungen auf diverse unterschiedliche Interessensgruppen berücksichtigt werden. In ihrer Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema, können sich die Schüler*innen vergegenwärtigen, welche verschiedenen Bevölkerungsgruppen von einem bestimmten Vorgehen betroffen sind; hier besteht ein klarer Bezug zur Komponente „Anerkennen wechselseitiger Abhängigkeit“. Je vertrauter ihnen dieser Prozess wird, desto selbstverständlicher überdenken sie weitere Implikationen von Handlungen und mögliche Auswirkungen auf Bevölkerungsgruppen, die auf den ersten Blick überhaupt nichts mit der anstehenden Angelegenheit zu tun haben.

Kritisches Denkvermögen hinsichtlich eines komplexen Sachverhalts, das zugleich die eigenen Werte berücksichtigt, ist eine wichtige Fertigkeit. Während die Schüler*innen umfassende soziale und globale Sachverhalte überdenken und einschätzen, sollten sie immer wieder der Frage nachgehen, in welchem Bezug das vorliegende Thema zu grundlegenden menschlichen Werten steht. Auf diese Weise können sie ihr Engagement mehr und mehr auf das Fördern von individuellem, sozialem und globalem Gedeihen ausrichten. Eng damit verknüpft ist die Fähigkeit zu erkennen, inwiefern kritisches Denken in Bezug auf ethische Angelegenheiten von Einstellungen und Emotionen – beispielsweise Vorurteile – behindert werden kann, und diesen deshalb möglichst wenig Raum zu lassen. Hierbei wirken sich viele andere Komponenten von SEE Learning unterstützend aus: Selbstregulation, Empathie und Wertschätzung für andere zu empfinden und die Wertschätzung von gemeinsamer Menschlichkeit – dies alles wird die Fähigkeit der Schüler*innen fördern, den störenden Einfluss von bestimmten Emotionen auf verantwortungsvolle Entscheidungen so gering wie möglich zu halten.

Zu guter Letzt kommt Engagement und dem hinterfragenden Denken, von dem es unterstützt wird, eine umfassendere gesellschaftliche oder globale Dimension zu. Ethische Belange behandeln immer die Frage nach Auswirkungen auf uns selbst und andere, daher müssen wir die Rolle anderer stets berücksichtigen. Eine offene Geisteshaltung und die Bereitschaft, mit anderen zusammenzuarbeiten, ihre Perspektiven, Meinungen, Kenntnisse und Erfahrungen zu respektieren und von ihnen zu lernen, ist eine enorme Unterstützung für gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement. Die Fähigkeit zu intellektueller Demut – zu erkennen, dass kein Mensch alles weiß, was es zu wissen gibt, und dass die Kenntnisse und Perspektiven anderer ebenso wertvoll sind – unterstützt Lernen, Kommunikation und Zusammenarbeit in großem Maße. Gesunde Debatten sind nur möglich, wenn alle berücksichtigen, dass andere ihre Standpunkte auch aus Überlegungen und Erfahrungen ableiten, selbst wenn diese nicht mit den eigenen übereinstimmen. Ohne intellektuelle Bescheidenheit und Offenheit gibt es keine echte Diskussion und keinen Konsens, und Gespräche können zu unproduktivem Streit und Machtkämpfen degenerieren.

Diese umfassendere Herangehensweise hinsichtlich gesellschaftlichem und globalem Engagement erfordert auch die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt und die eigenen Gedanken zu formulieren und mit anderen über Themen und Werte in Dialog zu treten. Es gibt nur wenige ernsthafte Probleme, die wir als Individuen allein, ohne mit anderen zu kooperieren und zusammenzuarbeiten, lösen können. Gesellschaftliches und globales Engagement profitiert also sehr von der Fähigkeit, den eigenen Standpunkt auszudrücken, Fragen zu stellen, im Gespräch von anderen zu lernen und sich auf konstruktive Weise an Diskussionen zu beteiligen. Klar artikulierend auf der Basis des eigenen kritischen Denkens und tief empfundener eigener Werte kommunizieren zu können, und in der Lage zu sein, so zu sprechen, dass andere sich gesehen und inspiriert fühlen, auch zu Gunsten derer, die keine Stimme haben – das ist eine starke Kraft für zukünftige Welten-Bürger*innen. So ist es auch sehr wichtig für Führungspersönlichkeiten, die eine Transformation herbeiführen möchten. Es baut auf den Beziehungsfertigkeiten auf, die im sozialen Bereich behandelt wurden. Es wird hier um ein erweitertes Verständnis für Systeme und Interdependenz ergänzt. Eine solche Kommunikation setzt zudem voraus, auf einer Ebene sprechen zu können, die den jeweiligen Gesprächspartner*innen geläufig ist. Hier können die Schüler*innen das volle Potential von SEE Learning im Dialog umsetzen, was mehr bedeutet, als Kompetenzen und Werte auf persönlicher Ebene zu verinnerlichen: Es verkörpert einen gemeinschaftlichen Diskurs über bedeutende Themen unter Verwendung einer gemeinsamen Sprache über grundlegende menschliche Werte. Es ist diese Art von Diskurs, der die Schüler*innen in die Lage versetzt wird, gemeinschaftlich zusammenzuarbeiten, um soziale Themen im kleinen oder großen Maßstab anzugehen. Er wird sie darauf vorbereiten, sich im Verlauf ihres Lebens und ihrer zukünftigen beruflichen Laufbahn effektiv und sinnvoll mit anderen auseinanderzusetzen.

Fazit

Unsere gegenwärtigen menschlichen Umstände sind offensichtlich komplexer Natur. Sowohl Kinder als auch Erwachsene stehen vor einer Reihe von Herausforderungen und erleben unterschiedlichste Begegnungen und soziale Situationen. Doch wenn es darum geht, die Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern, macht es einen deutlichen Unterschied, ob Handlungen und Entscheidungen von eng gefasstem Eigeninteresse motiviert sind oder ob darin die Interessen anderer Menschen berücksichtigt werden. Wir können nur dann erfolgreich mit möglichen Konsequenzen umgehen, wenn ein größeres Verständnis für unsere Impulse und Vorurteile besteht, gepaart mit der Fähigkeit, unsere Reaktionen zu regulieren, und der Bereitschaft, die zu einer Situation beitragenden Faktoren kritisch zu untersuchen.

Leitfaden zur Implementierung

1 Erste Schritte	91
Teilnahme an der SEE Learning Educator Plattform	
Aufbau einer professionellen Lerngruppe	
Lesen des Curriculums für Ihre gewünschte Altersstufe	
Unterrichtsvorbereitung	
Auswahl einer Umsetzungsvariante	
Verwendung von SEE Learning, wenn Sie wenig Zeit haben	
2 Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers	96
Respekt für Diversität	
Positive Ansätze zur Handhabung des Verhaltens von Lernenden	
Resilienzorientierter Ansatz	
Studierende als Systemdenker*innen und Entscheidungsträger*innen	
3 Rolle der SEE Learning Pädagog*innen	102
Ausbildende als Moderator*in	
Pädagog*innen als Lernende	
Pädagog*innen als Vorbild	
4 Anpassung von SEE Learning für Ihren Unterricht	105
Kulturelle Anpassungen	
Bedürfnisse unterschiedlichen Lernens berücksichtigen	
5 Lernprozesse bewerten	108
Auswertungsmöglichkeiten	
6 Zusätzliche Punkte für eine erfolgreiche Implementierung	110
Leitung und Unterstützung durch Verwaltung und Direktorium	
Kontakt zu Familie und Gemeinde/Gemeinschaft	

LEITFADEN ZUR IMPLEMENTIERUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Start der SEE Learning Reise! Wir freuen uns, dass Sie unsere Begeisterung für die Bildung von Herz und Verstand teilen, und wir sind dankbar, dass Sie sich entschieden haben, diese sinnvolle Erfahrung in Ihr Klassenzimmer, Ihre Schule oder Ihre Organisation einzubringen. Wir sind uns bewusst, dass jedes neue Curriculum mit unbekanntem Inhalten und Aktivitäten zunächst herausfordernd erscheinen kann. Sie fragen sich vielleicht, wie Ihre Schüler*innen auf die Lernerfahrungen reagieren werden. Obwohl Sie begeistert sind, fühlen Sie sich vielleicht nervös und unsicher über Ihre eigene Fähigkeit, die neuen Lektionen zu unterrichten. Das sind alles verständliche Reaktionen darauf, etwas Neues auszuprobieren, also lassen Sie sich von diesen Gefühlen nicht aufhalten! Wir erwarten, dass Sie bei der Umsetzung des Curriculums Fragen haben werden. Vielleicht haben Sie einige Verbesserungsvorschläge für unsere nächste Auflage von SEE Learning. Wenn ja, hoffen wir, dass Sie diese mit uns teilen werden. Vor allem, wenn Sie sich für SEE Learning engagieren, hoffen wir, dass Sie und Ihre Schüler*innen Freude daran haben, die Vorteile, Herausforderungen und Resultate eines größeren Verständnisses, Mitgefühls und Engagements für diese Welt zu explorieren.

Was der Anwendungsleitfaden bietet

Dieser Leitfaden gibt Ihnen eine Anleitung, wie Sie SEE Learning für bestmögliche Ergebnisse einsetzen können. Es enthält Tipps für den Einstieg sowie Richtlinien für eine erfolgreiche Umsetzung. Wir haben Empfehlungen eingearbeitet für kulturelle Anpassungen, die Handhabung des Verhaltens der Schüler*innen und die Arbeit mit besonderen Lernbedürfnissen. Diese Bereiche werden in Zukunft weiter ausgebaut, daher empfehlen wir Ihnen, online nach den aktuellen Empfehlungen zu suchen, wo Sie auch eine Reihe anderer nützlicher Ressourcen finden werden. Dieses Kapitel enthält sechs Abschnitte: (1) Erste Schritte, (2) Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers, (3) Rolle der SEE Learning Pädagog*innen, (4) Anpassung von SEE Learning für Ihren Unterricht, (5) Evaluierung des Lernens und (6) Zusätzliche Schlüssel zur erfolgreichen Implementierung. Wir haben versucht, häufige Herausforderungen vorwegzunehmen und uns bemüht, Antworten auf Ihre dringlichsten Probleme im Voraus zu geben. Es ist jedoch durchaus möglich, dass wir einige Bereiche, die für Sie von Belang sind, übersehen haben, da wir Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihren Kontext nicht kennen. Wir empfehlen Ihnen, sich mit uns in Verbindung zu setzen, falls Sie zusätzliche Unterstützung bei Fragen der Implementierung benötigen, werden wir unser Bestes tun, um Sie zu unterstützen.

1 | Erste Schritte

Teilnahme an der SEE Learning Educator Plattform

Es ist spannend und herausfordernd, ein neues Curriculum zu implementieren. Daher empfehlen wir Ihnen dringend, sich vor der Nutzung des SEE Learning Curriculums der SEE Learning Educator Plattform anzuschließen. Die Plattform bietet einen Pädagog*innen-Vorbereitungskurs, der Ihnen einen klaren Überblick über das SEE Learning Framework und das Curriculum gibt. Der Vorbereitungskurs lädt Sie auch ein, über Ihre beruflichen Lernziele und die Hoffnungen, die Sie in Bezug auf Ihre Schüler*innen haben, nachzudenken. Videobasierte Beispiele, die SEE Learning in Aktion zeigen, helfen Ihnen sich vorzustellen, wie SEE Learning in Ihrer Umgebung aussehen könnte. Wenn die SEE Learning Gemeinschaft wächst, werden wir neue Materialien (Webinare, Tipps, Unterrichtsbeispiele, etc.) sowie zusätzliche Kurse hinzufügen, die eine Möglichkeit für weiterführende Studien bieten.

Verbindung zu einer professionellen Lerngemeinschaft herstellen

Um Ihnen die Implementierung von SEE Learning zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen, eine Gemeinschaft mit Kolleg*innen rund um SEE Learning zu bilden. Eine professionelle Lerngemeinschaft kann sehr hilfreich sein, wenn Pädagog*innen beginnen, mit neuen Ideen und Materialien zu arbeiten. Das kann einfach eine Gruppe von Lehrkräften sein, die sich bereit erklärt haben, sich regelmäßig zu treffen, um gemeinsam ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich zu verbessern. Die Zusammenarbeit mit anderen kann Lehrkräften bei der Planung, Moderation, Bewertung und Verbesserung von SEE Learning unterstützen. Wenn eine solche Gemeinschaft nicht möglich ist, empfehlen wir Ihnen, mindestens eine weitere Person zu finden, mit der Sie Ihre Erfahrungen austauschen können.

Eine Gruppe von Pädagog*innen können Folgendes tun:

- 1 Diskutieren Sie ihr Verständnis der Konzepte, die im Rahmen des Curriculums erforscht wurden.
- 2 Teilen Sie ihre Erfolge und Herausforderungen bei der Umsetzung der Lernerfahrungen.
- 3 Teilen Sie uns ihre wirksamen Anpassungen an den Lernerfahrungen mit.
- 4 Probieren Sie kurze Praktiken wie Check-ins, sich erden, Resourcing und reflektierende Praktiken gemeinsam aus und besprechen Sie diese Erfahrungen.
- 5 Brainstorm-Lösungen für Probleme, die während des Unterrichts von See Learning auftreten.
- 6 Besprechen Sie die Lernbedürfnisse und Fortschritte der Schüler*innen (unter Wahrung der erforderlichen Vertraulichkeit), um die Bedürfnisse der Schüler*innen besser zu erfüllen.
- 7 Lösen Sie Probleme, die einer erfolgreichen Implementierung im Wege stehen.
- 8 Geben Sie emotionale Unterstützung und Ermutigung.
- 9 Wählen Sie eine Person, die als Verbindungsperson zur Emory University fungiert.

Lesen des Curriculums für Ihre gewünschte Altersstufe

Drei Varianten des Curriculums stehen derzeit als digitale Downloads zur Verfügung: Frühe Grundschule (Alter 5-7), Mittelstufe I bzw. Sekundarstufe I (Alter 8-10) und Mittelstufe II bzw. Sekundarstufe II (Alter 11-13). Ein Curriculum für die Oberstufe (14-18 Jahre) ist in Vorbereitung. Machen Sie sich durch sorgfältiges Lesen mit dem SEE Learning Curriculum für Ihre angestrebte Altersstufe vertraut. Sie müssen nicht alle Kapitel in einem Durchgang lesen. Wenn Sie ein oder zwei Kapitel lesen, können Sie sich schrittweise mit den Lernerfahrungen vertraut machen. Wenn Sie noch keine Kopie der Materialien haben, wird Ihnen diese nach Abschluss des Online-Vorbereitungskurses für Lehrkräfte zur Verfügung gestellt.

Unterrichtsvorbereitung

Während Sie ein Kapitel des Curriculums durchlesen:

Achten Sie besonders auf die Art und Weise, wie sich die Aktivitäten und die Reflexionsfragen in den Lernerfahrungen auf die Lernziele für jede Erfahrung beziehen. Das Ziel für jede Lektion zu kennen, wird Ihnen helfen, auf dem Laufenden zu bleiben, wenn eine Diskussion oder Aktivität in eine unerwartete Richtung geht.

Üben Sie, die Check-Ins selbst, mit Kolleg*innen, Freund*innen oder der Familie. Check-Ins nehmen nur wenige Minuten in Anspruch und Ihre Schüler*innen werden sich bei ihnen wohler fühlen, wenn Sie ein gewisses Maß an Vertrautheit mit ihnen aufbauen können. Sie können auch Einblicke gewinnen, wie sich Ihre Schüler*innen beim Check-in fühlen könnten, wenn Sie über Ihre eigenen Erfahrungen reflektieren. Aufnahmen von Check-Ins werden auf der Online-Plattform zur Verfügung gestellt, so dass Sie diese anhören und mitüben können.

Lesen Sie die Skripte für die sprachliche Formulierung (die in jeder Lernerfahrung enthalten sind) laut vor, um einen Eindruck davon zu bekommen. Zögern Sie nicht, das Skript zu ändern oder es in Ihre eigenen Worte zu fassen, besonders wenn solche Änderungen Ihren Schüler*innen helfen werden, sich auf die Lektion einzulassen.

Während Sie die Anleitungen zu den Lernerfahrungen lesen, visualisieren Sie sich selbst und Ihre Schüler*innen, indem Sie die Hinweise in Ihrem Unterricht umsetzen. Dies wird Ihnen helfen, alle Anpassungen zu finden, die Sie je nach Ihrem speziellen Umfeld vornehmen möchten.

Notieren Sie die Materialien, die für jede Lernerfahrung benötigt werden. Wir haben die notwendigen Materialien auf ein Minimum reduziert, aber einige Materialien müssen bestellt oder gesammelt werden, um eine Lektion vorzubereiten.

Notieren Sie sich die vorgeschlagenen Zeitangaben für jede Lernerfahrung. Wenn Sie das Curriculum lesen, beachten Sie, wo Ihre Schüler*innen Ihrer Meinung nach mehr oder weniger Zeit benötigen könnten. Identifizieren Sie Begriffe, die neu oder herausfordernd sein könnten.

Erwägen Sie, diese Begriffe einer "Worttafel" hinzuzufügen (visuelle Darstellung neuer Wörter mit ihren Definitionen). Alternativ können Sie neue Wörter in Ihren Lehrplan für Rechtschreibung, Schreiben oder Sprache aufnehmen; dies wird die Erinnerungsfähigkeit der Schüler*innen stärken und das Erlernen neuer Konzepte und Vokabeln beschleunigen.

Überlegen Sie, wann es angebracht sein könnte, den Lernerfahrungen Geschichten und Beispiele aus Ihrem eigenen Leben hinzuzufügen. Die Schüler*innen werden sich wahrscheinlich für Ihre Erfahrungen aus dem wirklichen Leben interessieren. Das Teilen eigener Geschichten, die innerhalb professioneller Grenzen sorgfältig ausgewählt wurden, kann ein sinnvoller Weg sein, um Beziehungen aufzubauen und neue Konzepte lebendig werden zu lassen.

Merken Sie sich Inhalte oder Übungen, von denen Sie denken, dass sie bei einigen Ihrer Schüler*innen starke Reaktionen auslösen könnten. Überlegen Sie, wie Sie die Aktivität ändern können, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass sie zu übermäßigem Stress führt. Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, an wen Sie sich wenden können, wenn sie zusätzliche Unterstützung brauchen, z.B. Beratung, für Kinder oder Jugendliche.

Erwägen von Optionen zur Implementierung

SEE Learning wird in jedem Klassenzimmer, in jeder Schule, nach der Schule oder in jeder anderen Institution etwas anders aussehen. Es ist wichtig, dass Sie sich für eine Option entscheiden, die Ihnen und Ihren Schüler*innen angesichts der begrenzten Zeit und Ressourcen die Möglichkeit bietet, sich so weit wie möglich mit SEE Learning zu befassen. Die im Folgenden beschriebenen Optionen sind zwar nicht vollständig, bieten aber einige Anleitungen, wie SEE Learning in Ihren bestehenden Zeitplan integriert werden kann.

Unterricht

Lehrkräfte, die den Online-Vorbereitungskurs für Pädagog*innen absolviert haben, sind qualifiziert, SEE Learning auf jeder beliebigen Altersstufe zu unterrichten. Das altersentsprechende Curriculum kann im Rahmen des regulären Studienplans weitergegeben werden. Wenn ältere Schüler*innen die Wahl haben, welche Klassen in ihren Stundenplan aufgenommen werden sollen, kann SEE Learning als Wahlfach angeboten werden. Wir empfehlen, SEE-Lernerfahrungen mindestens einmal pro Woche (oder häufiger) anzuwenden, damit die Schüler*innen das, was sie aus der vorherigen Lektion gelernt haben, mit der aktuellen verbinden können. Wenn Sie die Möglichkeit haben, SEE Learning täglich einzubauen, empfehlen wir Ihnen, langsamer vorzugehen und die Lernerfahrungen vielleicht in zwei Sitzungen aufzuteilen. Es kann vorteilhaft sein, eine Lernerfahrung zu wiederholen oder zu erweitern, um Ihren Schüler*innen zusätzliche Zeit zu geben, neue Konzepte zu erforschen und neue Fertigkeiten zu üben.

Beratung/ Hausaufgabenzeit bzw. Nachhilfe

Sie können sich dafür entscheiden, das Curriculum während der Beratungs- oder Hausaufgabenzeit Ihrer Schule zu nutzen. Beratung und Einzelunterricht variieren von Standort zu Standort, bestehen aber im Allgemeinen aus einer Gruppe von Kindern, die einer Lehrkraft zugeordnet sind, die Beratung oder Einzelunterricht anbietet. Ein Hauptziel ist es, Lehrpersonen und Schüler*innen die Möglichkeit zu geben, sich besser kennenzulernen. Darüber hinaus unterstützen beratende Lehrer*innen oft aka-

demische, sozial-emotionale und zukunftsorientierte Anliegen. Beratungs- und Einzelunterricht sind oft kürzer als typische Unterrichtszeiten und können monatlich, zweimal monatlich oder wöchentlich stattfinden. SEE Learning kann innerhalb der Beratung oder im Klassenunterricht eingesetzt werden. Die Anzahl der Lernerfahrungen, die Sie machen können, hängt von der Häufigkeit der Treffen und der Beratung oder des Unterrichts und der Zeit, die Sie dafür zur Verfügung ab. Wenn Sie weniger Beratungs- oder kürzere Unterrichtszeiten (weniger als 25 Minuten) haben, lesen Sie den Abschnitt „Verwendung von SEE Learning, wenn Sie wenig Zeit haben“.

Gesamte Schule

Die Schulverwaltung kann beschließen, die Umsetzung von SEE Learning über die verschiedenen Stufen hinweg zu ermöglichen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, eine professionelle Lerngemeinschaft zu gründen, welche die Pädagog*innen einschließt, die das Curriculum unterrichten. Ein mindestens monatliches Treffen um Herausforderungen, Erfolge und neue Ideen zu diskutieren, wird Unterstützung bieten, die während des gesamten Schuljahres hilfreich sein wird. Wir raten zudem, dass die Schulleitung am Online-Vorbereitungskurs für Lehrkräfte teilnimmt. Die Umsetzung in der gesamten Schule bietet SEE Learning eine spannende Gelegenheit größeren Einfluss auf die Schulkultur, das Klima und die Schulpolitik zu haben. Da alle Lehrenden und Lernenden an den Lernerfahrungen teilnehmen, um ihr Gewahrsein, ihr Mitgefühl und ihr Engagement zu erweitern, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass SEE Learning einen positiven Einfluss auf die Qualität der Beziehungen zwischen allen in der Schulgemeinschaft haben wird. Während die Gemeinschaft sich weiter mit der Erkundung von SEE-Lernpraktiken beschäftigt, werden Schulleiter*innen, Pädagog*innen und Schüler*innen in der Lage sein, eine gemeinsame Sprache rund um Mitgefühl, Resilienz, Gewahrsein, Werte und damit verbundene Handlungen zu pflegen. Diese gemeinsame Sprache lädt zu einem intensiveren Dialog ein und trägt zu einer systemweiten Anwendung von SEE Learning bei.

Wenn sich Lehrkräfte und Kinder mit SEE Learning besser vertraut machen, könnte das Verwaltungsteam (zum Beispiel) nach Wegen suchen, wie Sensibilisierung und Resilienz in den Verhaltenskodex der Schule aufgenommen und geübt werden könnten und auch, wie auf Fehlverhalten der Schüler*innen reagiert werden sollte. Check-Ins, die in den Lernerfahrungen enthalten sind, können während der Mitarbeiter- und Elternsitzungen ebenfalls verwendet werden. Achtsame Dialoge können genutzt werden, um Sichtweisen von potenziell spaltenden Themen zu verstehen. Die Leitbilder und Visionen der Schule können mit den Prinzipien von SEE Learning, wie beispielsweise Mitgefühl, in Einklang gebracht werden. Die Schüler*innen könnten projektbezogenes Lernen nutzen, bei dem sie versuchen, ein soziales Problem anzugehen, indem sie „interdependente Netzwerke“ kreieren, die potenzielle Auswirkungen von Lösungsvorschlägen aufzeigen. Durch Ihre eigene Erfahrung werden

Sie viele andere Möglichkeiten entdecken, wie SEE Learning in der gesamten Schule eingesetzt werden kann. Die schulweite Umsetzung ist ambitionierter und zeitaufwendiger als die Alternativen. Aber dies ist der empfohlene Weg, SEE Learning einzusetzen, unter der Voraussetzung, dass eine starke administrative Unterstützung und eine langfristige Vision vorhanden sind. Wenn eine Schule unsicher ist, ob sie für die schulweite Umsetzung bereit ist, kann es ratsam sein, zunächst eine kleinere Form der Umsetzung als Vorbereitung zu wählen.

Nach der Schule/gemeindebezogen

Die Implementierung von SEE Learning in einem außerschulischen Kontext, wie beispielsweise während eines nachschulischen oder gemeindebasierten Programms, bietet die Möglichkeit, die Thematik ohne einige der konkurrierenden akademischen Anliegen, die in einem schulischen Umfeld vorhanden sind, zu untersuchen. Nachmittags- und Gemeinde-basierte Programme dienen Millionen von Kindern weltweit und bieten alles von der Grundversorgung wie Hausaufgabenhilfe, Kinderbetreuung oder Mentoring bis hin zu Aktivitäten wie Technologieunterricht, Sport oder Musikunterricht. Diese Programme können Sub-Gruppen von Kindern mit bestimmten Merkmalen dienen, wie z.B. ihren Interessen oder den finanziellen Bedürfnissen ihrer Familie, oder sie können sehr unterschiedliche, altersgemischte Gruppen umfassen. Da diese Kontexte so unterschiedlich sind und SEE Learning einen Unterrichtskontext vorsieht, empfehlen wir Ihnen, Ihr professionelles Urteilsvermögen und Ihre Kreativität einzusetzen, wenn Sie planen, SEE Learning in Ihr Umfeld zu bringen. Unabhängig von der Einstellung und der Schülerschaft hilft Ihnen der Online-Vorbereitungskurs für Pädagog*innen, ein klares Verständnis für das SEE Learning Framework und das Curriculum zu entwickeln, das von jedem und jeder mit dem aufrichtigen Wunsch, das Lernen und Wohlbefinden der Schüler*innen zu fördern, erleichtert werden kann.

SEE Learning anwenden, wenn Sie wenig Zeit haben.

Jede SEE-Lernerfahrung ist so konzipiert, dass sie innerhalb eines Zeitraums von 20-40 Minuten, mindestens jedoch wöchentlich, unterrichtet wird. Wenn Sie wöchentliche Lektionen unterrichten können, aber weniger Zeit haben, um sie durchzuführen, empfehlen wir folgendes:

Wenn Sie nicht alle Aktivitäten innerhalb einer Lernerfahrung durchführen können, wählen Sie eine Aktivität. Ermöglichen Sie während Ihrer nächsten Lektion die nächste Aktivität. Fahren Sie fort, Lernerfahrungen in Etappen durchzuführen.

Wenn Sie Zeit haben, wählen Sie eine Aktivität aus der Lernerfahrung und ermöglichen Sie diese Aktivität, indem Sie Check-ins und die Nachbesprechungen (falls zutreffend) zum Abschluss einsetzen.

Wenn Sie nur 5 Minuten Zeit haben, lesen Sie die folgenden Vorschläge.

Wenn der Unterricht nicht mindestens wöchentlich durchgeführt werden kann, können Sie SEE Learning in kurzen, 5-minütigen Zeitabständen zwischen den Lernerfahrungen fortsetzen. Erwägen Sie, die Schüler*innen in den folgenden kurzen *Check-in's* oder Übungen anzuleiten:

- Kurze Ressourcen-Übung
- Kurze Erdungsübung
- Einsetzen einer "Soforthilfe"-Strategie
- Achtsames Gehen
- Die Aufmerksamkeit auf die Freundlichkeit, die andere ihnen gezeigt haben lenken
- Visualisieren Sie Möglichkeiten, freundlich zu anderen zu sein
- Planen Sie eine Gelegenheit, tagsüber Mitgefühl gegenüber anderen zu zeigen
- Check-in mit einer anderen Person, um zu erfahren, wie sie sich fühlt
- Schreiben Sie einen Absatz über Mitgefühl, Freundlichkeit, Empathie oder Dankbarkeit in ein Tagebuch
- Lesen Sie ein inspirierendes Zitat zum Thema Freundlichkeit, Empathie, Respekt vor Vielfalt, Interdependenz, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Resilienz oder einem verwandten Thema und teilen Sie ihre Gedanken dazu
- Fokussieren Sie auf Dankbarkeit und schreiben Sie eine Dankeschön-Karte an jemanden aus dem Schulkontext
- Sprechen Sie mit jemandem, um 3 Gemeinsamkeiten und 3 Unterschiede zwischen Ihnen beiden zu entdecken

Üben Sie achtsamen Dialoge zu zweit. Beständigkeit ist ein wichtiger Teil des SEE Learning Curriculums. Selbst wenn Sie in der Lage sind, das Curriculum wöchentlich zu unterrichten, wird die Zeit, die Sie sich nehmen, um kurze Praktiken wie die oben genannten einzubauen, ein Gefühl der Kontinuität und weitere Lernerfahrungen unter den Schüler*innen zwischen den längeren und formelleren Lernerfahrungen schaffen.

2 | Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers

Das SEE Learning Curriculum präsentiert Kernkonzepte und Fertigkeiten in den Bereichen Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement. Diese Konzepte und Kompetenzen lassen sich am besten in einem mitfühlenden Klassenzimmer erlernen, in dem Pädagog*innen Gewahrsein, Respekt, Geduld und friedvolle Problemlösungen vorleben. Wie der Erziehungstheoretiker Nel Noddings festgestellt hat, müssen Lehrer*innen echte Fürsorge vorleben, und Schüler*innen brauchen Gelegenheiten, Freundlichkeit, Fürsorge und Mitgefühl für andere zu üben, um eine fürsorgliche Schulumgebung zu schaffen. Insbesondere sollten Pädagog*innen nicht einfach routinemäßig fürsorglich sein, sondern in jedem Schüler etwas finden, das es ihnen ermöglicht, echtes Mitgefühl

für sie oder ihn zu empfinden. Ein mitfühlendes Klassenzimmer, das diese Hauptmerkmale beinhaltet, unterstützt, dass sich Gefühle von emotionaler Sicherheit und Zugehörigkeit entwickeln werden. Sie fühlen sich wohl dabei, Fragen zu stellen, Fehler zu machen, angemessene Risiken einzugehen, ihre Gedanken auszudrücken und ihre Gefühle mitzuteilen. Schüler*innen in einem mitfühlenden Klassenzimmer oder einer mitfühlenden Schule fühlen sich als Person akzeptiert, und wissen, dass es sicher ist, ihre einmalige Identität auszudrücken. Da diese Ergebnisse für das Wohlbefinden und den akademischen Erfolg der Schüler*innen so relevant sind, ist die Schaffung einer mitfühlenden Schulumgebung die Zeit und Mühe der Lehrkraft wert. Wie Nel Noddings ausführte: „Die Zeit, die wir damit verbringen, fürsorgliche und vertrauensvolle Beziehungen im Unterricht aufzubauen, ist keine Zeitverschwendung. Lehrer*innen und Schüler*innen brauchen -diese Zeit, um sich gegenseitig kennenzulernen. Beziehungen, die von Fürsorge und Vertrauen getragen sind, bilden die Grundlage für akademische und moralische Bildung.“ Im Folgenden skizzieren wir einige Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers bzw. Schule.

Respekt für Diversität

Jedes Kind bringt einzigartige Erfahrungen und individuelle Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen in den Unterricht. Das SEE Learning Programm fördert die soziale Inklusion d.h. einen integrativen Bildungsansatz, bei dem alle Schüler*innen zusammenarbeiten, um die SEE Learning Konzepte und Fähigkeiten zu entwickeln. Soziale Inklusion in der Bildung umfasst heterogene Klassen, die Schüler*innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und kulturellem Hintergrund und Fähigkeiten miteinschließen, um ein Gefühl der Zugehörigkeit und das gemeinsame Lernen zu fördern (Katz, 2012). Pädagog*innen spielen eine unglaublich wichtige Rolle als Vorbilder für die Wertschätzung und den Respekt aller Schüler*innen, unabhängig von Rasse, Religion, Geschlecht, Fähigkeiten und anderen Unterschieden.

Kinder bemerken schon sehr früh individuelle und kulturelle Unterschiede und fühlen sich vielleicht am wohlsten mit anderen, die ihrer eigenen Familie oder Kulturgruppe ähnlich sind. Kinder orientieren sich an Erwachsenen, die ihnen helfen, den Wert und die Bedeutung von Vielfalt zu verstehen. Dabei können sie Botschaften von Erwachsenen erhalten, welche die gemeinsame Menschlichkeit stärken, oder Botschaften, die stattdessen Klischees, Angst, Intoleranz und Ungleichheit aufgrund von Verschiedenartigkeit erzeugen oder zu rechtfertigen versuchen. Der systemische Bereich von SEE Learning enthält Material, das sich auf das Denken über Gemeinschaften in einer Weise bezieht, die individuelle und Gruppenunterschiede respektiert und diese Unterschiede im Zusammenhang mit der grundlegenden Gleichheit aller Menschen versteht. Es fördert auch das Nachdenken darüber, wie man die Sozialsysteme so verbessern oder reformieren kann, dass diese das Gedeihen und Wohlergehen aller Mitglieder einer Gesellschaft besser gewährleisten können. Es ist daher wichtig, dass das Unterrichts-

und Schulklima diese Werte widerspiegelt; und dieses Klima wird in erster Linie von Pädagog*innen und Schulverwaltungsangestellten bestimmt.

Bei der Umsetzung des SEE Learning-Curriculums können Sie die folgenden Maßnahmen ergreifen, um den Respekt vor Vielfalt zu wecken und weiter zu entwickeln:

1	2	3	4	5
Zeigen Sie Warmherzigkeit und eine positive Einstellung gegenüber allen Menschen in deiner Schulgemeinschaft (Kolleg*innen, Eltern, Schüler*innen, Mitarbeiter*innen) mit unterschiedlichen religiösen und kulturellen Hintergründen etc.	Behandeln Sie Schüler*innen gleichberechtigt, indem sie allen gleiche Chancen für die Teilnahme und für ein erfolgreiches Fortschreiten einräumen, unabhängig von Geschlecht, Fähigkeit etc.	Helfen Sie den Schüler*innen, Interdependenz und gemeinsame Menschlichkeit aller Menschen, unabhängig von Unterschieden zu reflektieren und zu erforschen.	Bieten Sie Möglichkeiten an, Klischees zu hinterfragen und erkunden Sie verschiedene Sichtweisen durch achtsamen Dialog und hinterfragendes Denken.	Laden Sie die Schüler*innen zu Mitgefühlmeditationen ein, um Mitgefühl auf alle auszuweiten.

SEE Learning basiert auf einem grundlegenden Verständnis, dass wir als Menschen ähnliche Bedürfnisse und Werte teilen, sowie den Wunsch, glücklich und gesund zu sein. Trotz aller Unterschiede sind wir auf unzählige Arten miteinander verbunden, damit wir dieses Glück erfahren können. In Anbetracht dieser Realität treffen die Vorteile der gegenseitigen Wertschätzung und Achtung für alle zu.

Positive Ansätze zum Umgang mit dem Verhalten von Schüler*innen

Fehlverhalten unter Schüler*innen kommt häufig vor. Möglicherweise führen sich manche während des Unterrichts negativ auf, missachten die Klassenvereinbarungen oder behandeln andere respektlos. Vielleicht fehlt manchen eine angemessene Selbstbeherrschung oder emotionale Kontrolle aus. Es kann hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass Schüler*innen, die sich so aufführen oft in irgendeiner Weise am Kämpfen sind. Ihr Verhalten ist vermutlich ein Versuch, zu kommunizieren, damit ihre Bedürfnisse gesehen werden können oder um starke Emotionen loszuwerden. Wirkungsvolle Antworten auf Fehlverhalten ist eine der wichtigsten Aufgaben von Pädagog*innen. Fürsorgliche Pädagog*innen schaffen Vertrauen und ein Gefühl der Sicherheit, indem sie der möglichen Versuchung widerstehen, in einer Weise zu reagieren, die Angst hervorruft, wie z.B. Belehrungen und Beschämung, Drohungen, Beschimpfungen oder Bestrafung.

Stattdessen sind wir gefordert, unsere eigene Selbstkontrolle und unser Mitgefühl vorzuleben, auch wenn dies schwierig sein mag. Wir können Grenzen und Schranken setzen, um die Ordnung zu gewährleisten und uns und andere Schüler*innen zu schützen, ohne den Kindern oder Jugendlichen, die sich entsprechend aufführen, Schuld und Scham aufzuladen. Zugegeben, das ist nicht immer einfach! Doch das Fehlverhalten der Schüler*innen kann tatsächlich eine Gelegenheit zum Lernen und Wachstum für uns selbst und für sie sein, wenn es uns gelingt, diesen Situationen mit Würde und Respekt zu begegnen. Hier sind einige nützliche Hinweise:

- Verfolgen sie einen wissenschaftlichen und zukunftsorientierten Ansatz, der die persönliche Entwicklung der Lernenden effektiv unterstützen kann. Gemeinsam mit der Schülerin/ dem Schüler können sie Antworten auf folgende Fragen suchen: Warum ist das passiert? Wie kannst du beim nächsten Mal eine andere und bessere Wahl treffen?
- Pflegen sie pro-aktiv positive Beziehungen zu allen Schüler*innen und versuchen sie, sie als Individuen und nicht nur als Schüler*innen zu sehen. Erfahren Sie mehr über ihr Leben außerhalb der Schule, um ihre Verbundenheit und ihr Mitgefühl mit ihnen zu vertiefen.
- Leben sie authentisches, fürsorgliches Verhalten gegenüber ihren Schüler*innen vor. Wie das Sprichwort nahe legt: „Niemand kümmert sich darum, wie viel du weißt, bis er weiß, wie viel du dich kümmerst.“ Je schwieriger oder herausfordernder sie einen Schüler/eine Schülerin wahrnehmen, umso wichtiger wird dies jedoch sein.
- Üben sie in der Meditation Mitgefühl und eine liebevolle Haltung für diese Schüler*innen und erinnern sie sich, dass auch diese Kinder bzw. Jugendlichen glücklich und wohlauf sein möchten.

Beachten Sie, dass Aktivitäten innerhalb des SEE Learning Curriculums verschiedenes in der Schüler*innen triggern kann: Allein der Kontakt mit dem Körper und dem Atem beispielsweise durch „Tracking“ und Atemübungen kann Angst, unangenehme Empfindungen im Körper oder belastende Erinnerungen an vergangene Erfahrungen hervorrufen. Helfen Sie den Schüler*innen, bei der Vorbereitung auf diese Aktivitäten und erklären sie, dass verschiedene Reaktionen auftreten können, die „normal“ sind, die erwartet und überwunden werden können. Bereiten sie sich darauf vor, Ihre Schüler*innen zu unterstützen und ihnen zu helfen die Aufmerksamkeit auf ein neutrales oder positives Gefühl zu lenken. Benennen sie mögliche Hilfestellungen, die ihnen und ihren Schüler*innen zur Verfügung stehen. Falls zusätzliche emotionale Unterstützung notwendig ist, gibt es vielleicht Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen oder ähnliche Unterstützung an ihrer Schule, die dem Schüler / der Schülerin helfen könnte, überfordernde Emotionen zu „entladen“ oder zu verarbeiten, was verhindert, dass eine Situation eskaliert.

Resilienz-basierter Ansatz

SEE Learning folgt einem Ressourcen stärkenden und nicht einem defizitorientierten Ansatz. Die individuellen Fähigkeiten im SEE Learning Curriculum können Schülern, die ein Trauma erlebt haben, helfen, ein Gefühl der Kontrolle und Kompetenz zu entwickeln. Dieselben Fähigkeiten können den Schüler*innen, die weniger von traumatischen Erfahrungen betroffen sind, helfen besser auf bevorstehende Herausforderungen vorbereitet zu sein. Viele Pädagog*innen sind mit "trauma-basierten Methoden" vertraut. Es sind Methoden, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Auswirkungen von Traumata auf die biologische, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern beruhen, und die auch im Schulunterricht angewendet werden können. Ein Trauma ist die Antwort eines Individuums auf Ereignisse, die es als überwältigende Herausforderung empfindet (Miller-Karas, 2015). Einige Beispiele sind Armut, Gewalt, Missbrauch, Naturkatastrophen und Krankheiten. Weltweite Forschungsergebnisse betonen, dass ein großer Prozentsatz der Kinder aus den unterschiedlichsten Verhältnissen und Kulturen von Traumata betroffen sind. Kinder, die von einem Trauma betroffen sind, können emotionale, psychologische und physische Auswirkungen erleiden, die ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung, und den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen, sowie die Konzentration und ganz allgemein das Lernen beeinträchtigen können. Obwohl traumatische Erfahrungen nicht selten auftreten, ist es den Lehrkräften oft nicht bekannt, welches der Kinder oder Jugendlichen in ihren Klassen ein Trauma erlebt hat. Wie ein Sprichwort sagt: "Wir müssen die Geschichte nicht kennen, um zu wissen, dass es eine Geschichte gibt." Im SEE Learning Curriculum kommt ein ganzheitliches, Körper-Geist orientiertes Verständnis von Traumata zum Tragen und es bietet einen Resilienz stärkenden Ansatz. Genauer gesagt, zielt SEE Learning darauf ab, die Resilienz von Kindern auf vier Arten zu stärken:

- 1 Schaffung einer mitfühlenden Unterrichtsatmosphäre, in der die Schüler*innen fair und respektvoll behandelt werden und miteinander umgehen, was ein Zugehörigkeitsgefühl fördert.
- 2 Förderung der Entwicklung eines achtsamen Gewahrseins, das den Schüler*innen hilft, ihre Körper zu regulieren und auf sich selbst selbstfürsorglich zu achten.
- 3 Stärkung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere, was ihnen hilft, positive Beziehungen zu sich selbst und anderen aufzubauen.
- 4 Unterrichten und Üben von Einstellungen und Kompetenzen, die es Schüler*innen und Lehrer*innen ermöglichen, Alltagsstress und schwierige Situationen zu bewältigen und sich zu regenerieren.

Schüler*innen als System-bezogene Denker*innen und verantwortungsvolle Entscheidungsträger*innen

Einer der innovativen Aspekte von SEE Learning ist die Berücksichtigung von "System-bezogenem Denken" in allen Altersstufen. Während die relevanten konzeptionellen Aspekte im Kapitel zum

System-bezogenen Denken erläutert werden, kann es auch hilfreich sein, zu erkennen, dass ihre Schüler*innen diese Fähigkeit bereits mitbringen und zu verstehen, wie das SEE Learning-Programm aufgebaut ist, damit diese als Anlage bereits vorhandene Fähigkeit auf ein System-bezogen zu denken, weiter entwickelt wird.

Wie Daniel Goleman schreibt: " Angeborene System-Intelligenz ist bereits in unseren allerersten Jahren vorhanden. Wenn es genährt wird, kann es sich bei älteren Schüler*innen zu einem überraschendem Umfang und Tiefe entwickeln."⁶⁸ , stößt SEE Learning Erfahrungen an, die das System-bezogene Denken während des gesamten Curriculums stärken sollen. Dies wird in Kapitel 7 und im Abschlussprojekt deutlich, wenn die Schüler*innen gemeinsam an einem Kunst- oder Sozialprojekt arbeiten. Das System-bezogene Denken wird jedoch am besten gefördert, wenn die Pädagog*innen die Zusammenhänge zwischen dem, was die Schüler im SEE-Learning erforschen, und anderen akademischen Fächern und Aspekten ihres Schulalltags, einschließlich Sport, Freizeitgestaltung und außerschulischen Aktivitäten, erkennen. Auf diese Weise kann SEE Learning helfen zu verstehen und herauszuarbeiten, was die Relevanz dessen ist, was sie im Curriculum lernen, und wie sie es auf reale Probleme in ihrem eigenen und dem Leben anderer anwenden können.

In ihrem Buch *The Triple Focus* zeigen Daniel Goleman und Peter Senge mehrere pädagogische Prinzipien auf, die sich aus dem Zusammenführen von System-bezogenen Denken mit sozialem und emotionalem Lernen ergeben. Dazu gehören:

Respekt für die Realität der Lernenden und den Prozessen des Verstehens.

Fokus auf Themen, die für die Lernenden relevant sind.

Den Schüler*innen erlauben, ihre eigenen Modelle zu entwerfen, eigene Ansätze zu formulieren und auszuprobieren, um Probleme erfassen zu können.

Die Schüler*innen zusammen arbeiten und lernen lassen.

Den Fokus auf Handeln und Denken halten.

Selbstverantwortliches Lernen fördern.

Förderung der gegenseitigen Unterstützung beim Lernen.

Anerkennung von Lehrkräften als Gestalter*innen, Begleiter*innen und Verantwortliche für Entscheidungen.⁶⁹

Als Lehrkraft können Sie das System-bezogene Denken fördern, indem Sie den Schüler*innen helfen, Verbindungen zwischen dem, was sie lernen, und ihrem eigenen Leben herzustellen; sie

⁶⁸ <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2>

⁶⁹ Goleman and Senge, *Triple Focus*.

ermutigen, ihre Erfahrungen und Entscheidungen aus einer System-bezogenen Perspektive zu betrachten; und mit ihnen untersuchen, wie sich ihre Handlungen auf andere auswirken und wie ihre Entscheidungen durch viele Faktoren beeinflusst werden, die nicht von ihnen selbst abhängen. Eine solche Perspektive kann auch dazu beitragen, Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu fördern, da sie hilft, Handlungen und Gefühle in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Eines der wichtigsten Motive, System-bezogenes Denken in das SEE Learning Curriculum einzu-beziehen, ist die Tatsache, dass es ein wichtiger Teil ethischer und verantwortungsvoller Entscheidungsfindung ist. Wenn immer wieder Entscheidungen getroffen werden, ohne über die längerfristigen Folgen für sich selbst und andere nachzudenken, sind sie weitaus weniger verantwortungsbewusst und nützlich. Im SEE Learning wird Ethik nicht als eine Reihe von Vorgaben einer Autorität verstanden. Vielmehr werden die Schüler*innen ermutigt, Einsichten in ihre Entscheidungen und die Auswirkungen, die diese Entscheidungen auf sie selbst und andere haben, zu kultivieren. Kombiniert mit Mitgefühl und Fürsorge für sich selbst und andere, führt dieses Urteilsvermögen und System-bezogene Denken aller Wahrscheinlichkeit nach zu ethischen und verantwortungsbewussten Entscheidungen.

3 | Rollen der SEE Learning Pädagog*innen

Ausbildende als Moderator*in

Das SEE Learning Curriculum präsentiert wahrscheinlich einige neue Informationen sowohl für die Schüler*innen als auch für die Pädagog*innen. Es ist nicht notwendig, ein Expert*in für Mitgefühl, Bewusstsein und Engagement zu sein, um SEE Learning zu unterrichten. Wir wünschen uns echtes Interesse daran, eigene Kompetenzen in diesem Bereich zu erweitern, und das ehrliche Streben, ihren Schüler*innen zu helfen, diese Kompetenzen zu entwickeln. Unsere aufrichtige Hoffnung ist, dass SEE Learning ihnen und ihren Schüler*innen und der breiten Öffentlichkeit von Nutzen sein wird. Wir empfehlen, dass Pädagog*innen im SEE Learning als Begleiter*innen und Vermittler*innen wirken.

Die Hauptaufgabe einer Begleitperson besteht darin, den Schüler*innen den Einstieg in die Themenbereiche zu erleichtern und einen Weg für die tiefere Erforschung, hinterfragendes Denken, Reflexion, Übungen und für unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten zu bereiten. Dabei sollten die Erfahrungen jedes einzelnen Kindes sowie die Klasse als Ganzes im Auge behalten werden. Sie sind eher als „Wegweiser an der Seite“ denn als „Wissende auf der Tribüne“ da. In der Begleitung der Schüler*innen können sie mit ihnen gemeinsam neugierig sein und ihnen helfen, zu entscheiden, wie man Klarheit über komplexe Konzepte gewinnen kann. Es kann Momente während des SEE Learning Curriculums geben, bei denen Sie den Schüler*innen Zeit geben möchten, Dinge selbst zu ent-

decken um so ein altersgerechtes Verständnis neuer Vokabeln oder Konzepte zu finden. Vielleicht möchten Sie auch neue SEE Learning Konzepte mit Ideen und Erfahrungen verbinden, die den Kindern bereits vertraut sind. Es kann Zeiten während des SEE Learnings geben, in denen sie das Gefühl haben, dass es mehr Zeit braucht, um ein neues Konzept zu verdauen, und sie können dann entscheiden, eine Lernerfahrung zu wiederholen oder alternative Möglichkeiten zur Erforschung des Themas einzubauen.

Es wird Zeiten während der Lernerfahrungen geben, in denen unerwartete Antworten gegeben werden, vielleicht sogar Antworten, die falsch erscheinen. Wie sollten sie damit umgehen? Wir möchten sie ermutigen, die Lernbedürfnisse und Erforschungsprozesse Ihrer Schüler*innen zu priorisieren, anstatt sich strikt auf das Erreichen von vorgefassten Zielen zu konzentrieren. Ein Teil der Stärke der Lernerfahrungen besteht darin, dass sie sich auf die Untersuchung, Erforschung und Reflexion der Schüler*innen stützen und dies auch sehr ermutigen. Anstatt die Schüler*innen zu bestimmten Antworten oder Standpunkten hin zu führen, ermutigt das Curriculum, sich auf einen achtsamen Dialog und aktives Zuhören einzulassen, hinterfragendes Denken anzuwenden und Fähigkeiten zu nutzen, neue Sichtweisen auszuprobieren und zu ihrem persönlichen Verständnis des Materials zu gelangen.

Während Sie vielleicht den Impuls verspüren, die Schüler*innen zu einem bestimmten Verständnis des Materials führen zu wollen, das für Sie selbst am wichtigsten oder wahrsten scheint, ist es am besten, diesem Impuls zu widerstehen. Die Schüler*innen werden von den Lernerfahrungen in SEE Learning mehr profitieren, wenn sie dabei unterstützt werden, ihre eigenen Fähigkeiten beim Fragen, Beobachten, Hypothesen formulieren und Erkennen einzusetzen. Auf diese Weise kommen sie zu ihren eigenen kritischen Einsichten und „Aha“-Momenten und haben die Möglichkeit, sich authentischer mit dem Thema zu befassen.

Das Modell der Lehrperson als Moderator*in ist besonders wichtig, wenn es um Fragen von Emotionen, Beziehungen und Ethik geht, die ja sehr persönlich sein können. Anstatt zu bestimmen, wie sich die Schüler*innen fühlen, verhalten oder entscheiden sollen, verfolgt SEE Learning einen anderen ethischen Zugang: einen Ansatz, der von Selbstbefragung ebenso wie von gemeinsamer Auseinandersetzung, hinterfragendem Denken und Dialog gekennzeichnet ist. Es ist die Aufgabe der Lehrpersonen, diesen Prozess so zu gestalten, dass die Möglichkeiten zum Lernen und Verstehen optimiert werden. Eine forcierte Umsetzung bestimmter Ansichten kann diesen Prozess sogar vorzeitig unterbrechen. Wenn die Schüler*innen Einsichten gewinnen, ist es gut, diese zu fördern, auch wenn sie zunächst vielleicht nicht ihren eigenen Überzeugungen, Meinungen oder Erfahrungen entsprechen. Auf diese Weise schaffen sie eine Atmosphäre des Hinterfragens und Entdeckens. Als

Lehrer*in können Sie sich auf diesen Prozess verlassen und wissen, dass es möglich ist, sich Zeit zu nehmen, damit die Schüler*innen einzeln oder in der gesamten Klasse durch eigene Überlegungen zu wichtigen Schlussfolgerungen kommen können. Reflektierende Praktiken ermöglichen die weitere Erforschung und Vertiefung von Erkenntnissen, was zu verkörpertem Verständnis führt, das wiederum prägend sein wird, wie die Schüler*innen später Entscheidungen treffen und mit anderen in Beziehung treten werden.

Pädagog*innen als Lernende

Wie bereits erwähnt, ist es nicht notwendig, ein Experte oder Expertin für SEE Learning zu sein, um psychische und emotionale Einstellungen und Kompetenzen zu fördern. Gleichzeitig Vermittelnde und Lernende zu sein, kann sich zuerst ungewöhnlich anfühlen, vor allem für Pädagog*innen, die es gewohnt sind, in ihrem eigenen Fachgebiet in der Rolle des "Lehrenden" und nicht des "Lernenden" zu sein. Wir laden Sie jedoch ein, die Freude zu erleben, selbst Lernende von SEE Learning zu sein. Durch den Online-Vorbereitungskurs für Pädagog*innen, oder Lerngemeinschaften sowie durch die Entwicklung Ihrer eigenen persönlichen Praxis, werden Sie Ihr eigenes Verständnis vertiefen, neue Fähigkeiten entwickeln und sich mit ähnlichen Herausforderungen und Erfolgserlebnissen wie ihre Schüler*innen auseinandersetzen. Diese Lernreise bietet Ihnen gemeinsame Erfahrungen, über die Sie und Ihre Schüler*innen zusammen nachdenken und sprechen können.

Diese gemeinsamen Erfahrungen können Empathie und Verständnis wecken und sich positiv auf die Beziehungen zwischen Schüler*innen und Lehrer*innen auswirken. Sie könnten ähnliche „Aha“-Momente erleben und gemeinsam die Veränderungen sehen, die durch erworbenes Wissen und durch wichtige gewonnene Einsichten stattfinden. Wenn Sie einen neugierigen, mitfühlenden, nicht urteilenden Ansatz rund um Ihre eigene SEE Learning „Reise“ pflegen, werden Ihre Schüler*innen Ihrem Beispiel folgen.

Wenn Sie als Moderator*in von SEE-Lernerfahrungen und nicht einfach als traditionelle Lehrperson wirken, können sie selbst an den Erfahrungen als lernende Person teilnehmen und auch die Erwartungen an sich selbst lösen, dass sie immer die "richtigen Antworten" wissen müssen. Denn die dauerhaften Fähigkeiten, die SEE Learning bei den Kindern zu fördern sucht, gelten gleichermaßen für Pädagog*innen und für alle Menschen. Es sind Bereiche für lebenslanges Lernen. Sie entscheiden sich vielleicht auch dafür, selbst eine regelmäßige persönliche Übungspraxis auszuwählen, um eine oder mehrere dieser dauerhaften Fähigkeiten zu kultivieren.

Dies könnte bedeuten, dass Sie Resourcing, Erdung, Aufmerksamkeitstraining oder eine der reflektierenden Praktiken täglich oder mehrmals pro Woche üben. Wenn Sie sich für eine persönliche Praxis entscheiden, werden sich Ihr Verständnis und Ihre Fähigkeiten im Laufe der Zeit entwickeln

und weiter vertiefen. Dies sollte zu einem persönlichen Nutzen für Sie selbst sowie zu einer erweiterten Befähigung führen, Ihren Schüler*innen wichtige Erfahrungen zu ermöglichen. Um Sie bei der kontinuierlichen Weiterentwicklung der im SEE Learning enthaltenen nachhaltigen Fähigkeiten zu unterstützen, werden verschiedene Ressourcen und Zusatzkurse über die Online-Plattform für Lehrpersonen sowie Live-Webinare zur Verfügung gestellt werden.

Pädagog*innen als Vorbilder

Wie bekannt ist: „Kinder werden tun, was wir tun, nicht, was wir sagen.“ Die Theorie des sozialen Lernens besagt, dass Kinder sehr viel aus der Beobachtung des Verhaltens der Erwachsenen um sie herum aufnehmen. In Anbetracht der Tatsache, dass sich viele Pädagog*innen, die SEE Learning unterrichten, selbst in einem Lernprozess befinden, was wäre eine vernünftige Erwartung bzw. Einstellung in Bezug auf die Gestaltung der Lerneinheiten? Zumindest können Pädagog*innen Folgendes tun: Begeisterung und Neugierde in Bezug auf das SEE Learning Curriculum zeigen; Freundlichkeit, Empathie, Mitgefühl und Respekt für Kolleg*innen und Schüler*innen zum Ausdruck bringen; in einen achtsamen Dialog treten; und während des ganzen Tages Resilienz Stärkendes in die Tat umsetzen. Sie können auch erwägen, sich an sozialen Projekten oder sozialen Aktionen zu engagieren und Geschichten über diese Aktivitäten mit ihren Schüler*innen zu teilen.

Wir empfehlen Ihnen sehr, eine persönliche Aufmerksamkeitsschulung zu beginnen, um Ihre eigenen Fähigkeiten in der achtsamen Wahrnehmung zu entfalten. Schon eine sehr kurze Übungsroutine (fünf Minuten täglich) kann eine Wirkung haben, indem sie bewusst im Kontakt sind mit Ihrem Körper, Ihrer Atmung, Ihren Gedanken, Emotionen und Handlungen. Dieses Bewusstwerden kann eine erweiterte Qualität der Aufmerksamkeit auf alle Bereiche Ihres Lebens bringen, einschließlich Ihrer beruflichen Rolle als Pädagog*in. Ihre Schüler*innen werden die Art und Weise, wie Sie Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement im Klassenzimmer vorleben, sicher spüren und daraus lernen.

4 | Anpassung von SEE Learning für ihren Unterricht

Kulturelle Anpassungen

SEE Learning soll ein universell einsetzbares Curriculum sein, das keine bestimmte Philosophie oder Kultur propagiert. Die nachhaltigen Fähigkeiten, die es zu lehren versucht, gelten als vorteilhaft für den Einzelnen und die Gesellschaft. SEE Learning fördert die Entwicklung einer säkularen bzw. universellen Ethik, die eine Grundlage für gerechte und friedvolle Beziehungen zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund bilden soll. In Bezug auf die Lehrmaterialien sind wir uns bewusst, dass kulturelle Anpassungen notwendig sein können. Das Feedback zum Curriculum wurde von kulturell vielfältigen Gruppen eingeholt, um multikulturell relevante Beispiele und Geschichten zu nutzen. Dennoch wird es einige Aspekte geben, die an Ihren eigenen Kontext und Ihre Kultur angepasst werden müssen.

Wir empfehlen Ihnen, Folgendes umzusetzen, um die kulturelle Relevanz und Authentizität des Lehrplans zu erhöhen:

Ändern sie Beispiele, die zur Veranschaulichung wichtiger Punkte dienen, so dass sie für den Alltag Ihrer Schüler*innen von Bedeutung sind.	Verwenden sie Ihre eigenen Geschichten, wenn das den Schüler*innen hilft, den Inhalt besser zu verstehen und sich damit zu befassen.	Laden Sie die Kinder ein (aber zwingen Sie sie nicht), Beispiele aus den eigenen Erfahrungen und der eigenen Kultur zu geben, und zwar in einer Weise, die sich einladend und sicher anfühlt.	Interessieren sie sich für die Vorlieben und Interessen Ihrer Schüler*innen und wenn möglich, integrieren sie diese in den Unterricht.	Wenn die Sprache im Curriculum kulturell ungewohnt erscheint oder nicht die Erfahrungen der Schüler*innen einbeziehen, ändern Sie diese so, dass sie kein Hindernis für das Lernen darstellen.
---	--	---	--	--

Bedürfnisse unterschiedlichen Lernens berücksichtigen

Jedes Klasse oder jede Gruppe ist verschieden, und es ist wichtig, dass sie die Lernbedürfnisse ihrer Schüler*innen bei der Umsetzung des Curriculums berücksichtigen. Sie sollten bei Bedarf Änderungen vornehmen, damit Ihre Schüler*innen die Lernerfahrungen so gut wie möglich nutzen können.

Im Allgemeinen können Sie den Unterricht jederzeit verkürzen oder verlängern. Zum Beispiel, steht es ihnen frei, eine Unterrichtseinheit über zwei Lektionen aufzuteilen, wenn die Schüler*innen das Material als herausfordernd oder sie es schwierig empfinden, oder Mühe haben die Aufmerksamkeit für die Dauer dieser Lernerfahrung aufrechtzuerhalten. Sie können die gleiche Lektion oder das gleiche Thema später noch einmal wiederholen. Alternativ können Sie die Dauer des Unterrichts verlängern, damit Sie tiefer in das Material eintauchen können. Sie können beispielsweise die Diskussionszeit kürzen und Rollenspiele und Klassenprojekte durchführen.

Es folgen einige zusätzliche Vorschläge für die Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen, die in bestimmten Bereichen besonders gefordert sind:

Aufmerksamkeit

Es kann sein, dass Schüler*innen mit Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit mit Übungen zur Stärkung von Aufmerksamkeit bzw. Gewährsein Mühe haben. Die Übungen können nach Bedarf gekürzt und ihre Dauer später in kleinen Schritten (30 % pro Mal) verlängert werden. Es geht darum, die Fähigkeit der Kinder zu stärken, sich auf ihre Empfindungen oder ihren Atem einzustimmen, konzentriert zu bleiben und sich körperlich beruhigen zu lernen. Es kann auch hilfreich sein, dass sich die Kinder bewegen können, um „überschüssige“ Energie freizusetzen und sich wieder konzentrieren zu können. Die Aufmerksamkeit kann manchmal auch nachlassen, wenn zu viel oder zu trocken „gelehrt“ wird, oder wenn der Unterrichtsstoff mit dem aktuellen Leben der Kinder wenig

zu tun hat. Um das Engagement für Lerninhalte zu erhöhen, ist es geschickter den Schüler*innen die Wahl zu lassen, wie sie neue Fertigkeiten einüben möchten und wie sie mit ihren neuen Erfahrungen experimentieren und sich darüber austauschen könnten. Beispiele sind: Rollenspiele, freies Schreiben, Zeichnen, Ideensammlung, Lieder, Gedichte, Comics, Audio- oder Videoaufnahmen – oder alles andere, was ihrer Meinung nach das Interesse und die Aufmerksamkeit der Kinder wecken könnte.

Anweisungen folgen

Die Schüler*innen können aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten haben, den Anweisungen zu folgen. Für die einen ist die Aufmerksamkeit das Hauptproblem, für die anderen könnten Sprachschwierigkeiten oder Leseschwächen die Ursachen sein. Sie können diesen Lernenden helfen, wenn sie die Anweisungen in kleinere Teile aufteilen und danach überprüfen, ob sie verstanden werden. Anstatt zu fragen: "Ist das klar?" "Irgendwelche Fragen?" oder "Versteht ihr?", bitten sie die Schüler*innen, die Anweisungen, die sie gerade gegeben haben, noch einmal zu wiederholen. Sie können sich auch an ihre Pultnachbar*in wenden, um sich die Anweisungen noch genauer erklären zu lassen. Die Lehrperson kann auch dazu einladen, dass sie einander beschreiben, was sie "zuerst, als nächstes und zuletzt", d.h. in Etappen, tun sollen. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, die Anweisungen zu verstehen, bitten sie ein anderes Kind, zu erklären oder zu helfen. Stellen Sie Anweisungen in schriftlicher sowie mündlicher Form zur Verfügung. Überlegen Sie zudem, wann es vorteilhafter wäre, die Option von "Zusehen und Nachahmen" anzubieten, statt ihnen im Vorfeld vollständige schriftliche oder mündliche Anweisungen zu geben.

Sprachliche Herausforderungen

Kinder und Jugendliche, die neue Sprachen lernen, Probleme beim Spracherwerb oder beim Lesen haben oder vor andere sprachliche Herausforderungen stehen, werden möglicherweise zusätzliche Unterstützung brauchen, um sich in den Unterricht einzubringen.

Sie können beispielsweise Folgendes einsetzen:

- Lernkarten mit Schlüsselwörtern oder Konzepten
- Bildmaterial oder zusätzliche Darstellungen
- Wortlisten oder eine "Wortwand", ein Anschlagbrett, auf dem neue Wörter und deren Definitionen visuell dargestellt werden
- Reading aloud as a group
- Unterstreichen von Schlüsselwörtern in einer Geschichte
- Verwendung alternativer Begriffe, um das Verständnis zu erleichtern. So kann beispielsweise die resiliente Zone auch als OK-Zone bezeichnet werden, oder die Schüler*innen können sich selbst einen Namen ausdenken, der für sie sinnvoll ist
- Der Einsatz von unterstützenden Technologien wie Text-zu-Sprache-Software

5 | Lernprozesse bewerten

In den Lernerfahrungen von SEE Learning werden die Schüler*innen mit vielen neuen Konzepten und Fertigkeiten vertraut gemacht. Im Großen und Ganzen will SEE Learning das Verständnis der Schüler*innen für sich selbst und andere erweitern, ihr Mitgefühl und ihre ethische Unterscheidungskraft steigern und das Engagement für positive Verhaltensweisen fördern, die zum Wohlbefinden und zum sozialen Allgemeinwohl beitragen. SEE Learning lädt uns ein, die Werte und das Verständnis der Welt und unseren eigenen Platzes in dieser Welt zu entdecken. Es vermittelt ihnen auch konkrete Fähigkeiten in den Bereichen Aufmerksamkeit, Resilienz und Kommunikation. Das SEE Learning Curriculum wurde entwickelt, um den Weg von erworbenem Wissen zum verkörperten Verstehen zu erleichtern. Dieser Prozess braucht Zeit und ist nicht wirklich berechenbar. Die Evaluation von SEE Learning ist daher eine größere Herausforderung als zum Beispiel das Erfassen von Sprachkenntnissen oder den mathematischen Fähigkeiten der Schüler*innen. Das SEE Learning Team entwickelt eine Liste von Evaluationsverfahren und plant die Entwicklung weiterer wissenschaftlich validierter Testverfahren zur Messung von SEE Learning und dessen Wirksamkeit. Bis diese Instrumente verfügbar sind, werden die Pädagog*innen ermutigt, ihr eigenes Lernen und das ihrer Schüler*innen informell zu evaluieren. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge für informelle Auswertungen. Eine Liste der empfohlenen veröffentlichten Untersuchungen finden Sie außerdem auf der Online-Plattform des SEE Learning.

Selbsteinschätzung der Schüler*innen

Die Schüler*innen können sich selbst einschätzen, indem Sie sie dazu auffordern, über die folgenden Fragen nachdenken:

Was hast du durch das SEE Learning Curriculum und die jeweiligen Aktivitäten gelernt?

Wie hat sich SEE Learning auf dein Denken, deine Gefühle, dein Verhalten ausgewirkt?

Was bedeutet Mitgefühl für dich? Wenn jeder mit Freundlichkeit und Mitgefühl handeln würde, wie würde sich die Welt verändern?

Beschreibe eine Methode, die du anwenden kannst, um deine Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Beschreibe eine Vorgehensweise, die du nutzen kannst, um deinen Körper in deine resiliente Zone/ok-Zone zu bringen.

Gibt es etwas am SEE Learning, das dich herausfordert?

Sie können den Lernprozess der Schüler*innen auch durch Ihre eigenen Beobachtungen einschätzen und insbesondere nach Beispielen für entscheidende Einsichten und verkörpertes Verstehen im Verhalten und in den Arbeiten der Schüler*innen entdecken. Um einen Eindruck davon zu

bekommen, wie sich die Fertigkeiten entfalten, können sie auf folgende Aspekte bei Ihren Schüler*innen achten:

- Nutzen von Resilienzfähigkeiten zur Regulierung ihres Körpers
- Ausdruck von Mitgefühl, Empathie, Freundlichkeit und Wohlwollen
- Beteiligung und Qualität der Aufmerksamkeit bei Achtsamkeitsübungen
- Fähigkeit, ihre Gefühle und Empfindungen zu erfassen und zu benennen
- Bereitschaft und Kompetenz, um Konflikte durch Dialog und Änderung des Blickwinkels anzugehen

Sie können auch Arbeiten von Kindern (Zeichnungen, Schreiben, Projekte) durchsehen, um nach Hinweisen auf Entwicklungen in Bezug auf Verständnis, Fragestellungen und hinterfragendem Denken rund um die Inhalte von SEE Learning zu finden. Als unvoreingenommene Zuhörer*in in Diskussionen und Gruppenarbeiten, können Sie auch Einblicke in das Verständnis der Schüler*innen gewinnen. Erkennen Sie jedoch, dass sichtbare Beispiele für ein verkörpertes Verstehen der Konzepte und Inhalte von SEE Learning Zeit brauchen und zudem am ehesten auftreten, wenn das Curriculum in regelmäßigen Abständen konsistent und aufeinander aufbauend vermittelt wird.

Die Klasse einschätzen

Zusätzlich zur Beurteilung des individuellen Fortschritts können Sie auch den Fortschritt Ihrer gesamten Klasse versuchen einzuschätzen. Eine Herangehensweise ist es, sich an den Klassenvereinbarungen zu orientieren, die Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen erstellt haben. Sie können dabei folgende Punkte berücksichtigen:

Wie gut halten sich Ihre Schüler*innen an die gemeinsam getroffenen Vereinbarungen?	Welche Vereinbarungen waren schwieriger zu befolgen als andere, und warum?	Was sind die Vorschläge der Schüler*innen wie sie sich wieder an die gemeinsamen Vereinbarungen halten möchten und sich gegenseitig und konsequent dabei unterstützen können diese Abmachungen zu würdigen?	Was muss möglicherweise geklärt oder den Vereinbarungen hinzugefügt werden?	Gab es für Ihre Klasse als Ganzes besonders herausfordernde Momente? Wenn ja, wie konnte Ihre Klasse die herausfordernden Momente meistern und was wurde dazu gelernt?	Welche spezifischen Konzepte und Kompetenzen von SEE Learning haben im Allgemeinen zu einem positiverem Klassenklima beigetragen?	Welche Kompetenzen von SEE Learning könnten bewusster und mit der Absicht eingesetzt werden, um eine mitfühlende Unterrichts-atmosphäre zu schaffen, die zum Wohle aller beiträgt?
---	--	---	---	--	---	--

Selbstevaluation der Pädagogen*innen

Während das Ziel von SEE Learning in erster Linie auf die Bedürfnisse der Lernenden ausgerichtet ist, ist die Entwicklung der Pädagog*innen in gleicher Weise bedeutsam. Die Selbstevaluation von Pädagog*innen in SEE Learning ist ein ganzheitliches Unterfangen. Die Online-Lehrplattform bietet Ihnen mehrere Möglichkeiten, sich an einer Selbsteinschätzung im Hinblick auf persönlich definierte Ziele zu beteiligen.

Lehrkräfte setzen sich oft persönliche wie auch berufliche Ziele. Im SEE Learning sind diese Ziele miteinander verknüpft. Zum Beispiel könnten Sie eine nachhaltige Fähigkeit im Bereich von Mitgefühl oder Gewahrsein definieren mit dem Wunsch diese weiterzuentwickeln. Die Entwicklung der damit verbundenen nachhaltigen Fähigkeit hat das Potenzial, die Beziehungen, nicht nur zu den Schüler*innen, sondern auch zu sich selbst, zu anderen im persönlichen Leben und zu Kolleg*innen zu beeinflussen. Sich mit anderen Lehrkräften – sei es in einer Gruppe oder zu zweit – zusammen zu schliessen, die SEE Learning an ihrer oder einer anderen Schule einsetzen, kann eine gute Möglichkeit bieten, sich selbst einzuschätzen und gemeinsam zu besprechen, wie sich das eigene Verständnis und die Kompetenzen entwickeln.

6 | Zusätzliche Punkte für eine erfolgreiche Implementierung

Leitung und Unterstützung durch Verwaltung und Direktorium

Der Einsatz von SEE Learning erfordert die Führungsarbeit und Unterstützung von Administration oder Schulleitung, um wirklich effektiv zu sein. Die Schulleitung hat einen enormen Einfluss auf die Art und Weise, wie Pädagog*innen und Schüler*innen SEE Learning anwenden können. Auch hierbei ist die Vorbildfunktion unglaublich wichtig und wird dazu beitragen, die Begeisterung und das Vertrauen in SEE Learning bei der ganzen Schulgemeinschaft zu steigern. Für Schulleiter*innen ist es daher wichtig, Mitgefühl, Respekt, Gewahrsein und Engagement in all ihren beruflichen Interaktionen anzustreben und vorzuleben. Darüber hinaus kann eine Direktor*in, Schulleiter*in, Schulvorsteher*in Organisations- oder Programmdirektor*in Folgendes tun:

Vision und institutionelles Verständnis

Sensibilisierung von Mitarbeitenden, Eltern und anderen Interessengruppen, deren Unterstützung für die Initiierung, den Erhalt und die Durchführung von SEE Learning erforderlich ist

Aufzeigen, wie SEE Learning mit der aktuellen Vision bzw. dem Leitbild und der Aufgabe ihrer Organisation übereinstimmt.

Transparente Aufklärung der Eltern und anderen Interessengruppen über die Vorteile von SEE Learning für die Schüler*innen und Angestellten ihrer Einrichtung

Begleitung der Mitarbeitenden/Angestellten beim Erlernen der wichtigsten Konzepten und Praktiken von SEE Learning.

Unterstützung der Mitarbeitenden

Ermutigen Sie die Mitarbeitenden, (vielleicht indem sie zusätzliche Impulse geben bzw. Vorteile aufzeigen), beim Vorbereitungskurs und an der kontinuierlichen Weiterbildung zum/zur SEE Learning Pädagog*in teilzunehmen.

Ermöglichen Sie auch die Mitwirkung an Projektgruppen und den Austausch mit Fachleuten rund um SEE Learning. Unterstützung der Mitarbeiter*innen bei der Umsetzung des SEE Learning-Curriculums, indem Sie sowohl für die Planung als auch für die tägliche Vermittlung des SEE Learning-Curriculums ausreichend Zeit zur Verfügung stellen und schauen, dass andere Ziele des Lehrplans ergänzt werden können und nicht in Konflikt damit geraten.

Erwägen Sie, eine oder mehrere Mitarbeiter*innen zu benennen oder einzustellen, die als SEE Learning Begleitung fungieren, indem sie andere Lehrkräfte unterstützen und als Verbindungsstelle zwischen Ihrer Schule und dem Emory SEE Learning Programm oder der regionalen Partnerorganisation von Emory dienen können.

Delegieren und ermächtigen Sie die Pädagog*innen, bestimmte Entscheidungen über die besten Möglichkeiten zur Implementierung und Vermittlung von SEE Learning in ihrem betreffenden Kontext zu treffen.

Unterstützung der Schüler*innen

Bieten Sie den Schüler*innen die Möglichkeit, ihre Erkenntnisse und ihr Verständnis von SEE Learning mit anderen Schulklassen, mit Eltern und Erziehungsberechtigten sowie mit der örtlichen Gemeinde auszutauschen. Dies verdeutlicht den Wert, den die Schule auf die Konzepte und Kompetenzen legt, die im Rahmen von SEE Learning vermittelt werden.

Bringen Sie die disziplinarischen und kulturellen Gepflogenheiten der Schule mit den Prinzipien des SEE-Learning in Einklang, so dass es eine Übereinstimmung zwischen dem, was gelehrt wird, und dem, was in der Schulkultur tatsächlich gelebt wird, gibt.

Nachhaltigkeit

Sichern Sie die notwendigen (finanziellen) Mittel zur Unterstützung der Projektdurchführung.

Planen Sie für die Dauerhaftigkeit des Projektes, über die eigene Führungszeit und über unvermeidliche zukünftige Veränderungen bei Personal und Ressourcen hinaus.

Suchen sie nach Möglichkeiten, wie Ihre Schule als Modell dienen könnte, um Unterstützung von der lokalen Bezirks- oder Regionalregierung für die breitere Umsetzung von SEE Learning zu bekommen.

Kontakte mit den Familien

Jedes Kapitel des SEE Learning-Curriculums enthält einen Musterbrief, der verwendet werden kann, um die allgemeinen Inhalte und Fertigkeiten zu verdeutlichen, die Kinder und Jugendliche lernen. Diese Briefe informieren Eltern und Erziehungsberechtigte über das, was ihre Kinder lernen, und laden sie ein, sich mit ihren Kindern über Konzepte und Kompetenzen von SEE Learning zu unterhalten. Diese Schreiben sind nur ein Beispiel dafür, wie sie die Eltern einbeziehen können. Hier sind einige zusätzliche Ideen:

- Lassen sie die Schüler*innen Interviews mit der Familie zu einigen der im Lehrplan angesprochenen Themen durchführen.
- Lassen sie Schüler*innen Briefe an ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten schreiben, in denen sie darüber berichten, was sie lernen.
- Bieten sie Elternabende für Eltern und Erziehungsberechtigte an, bei denen sie Kompetenzen und Nutzen von Methoden zur Stärkung von Resilienz im Alltag und zu Hause besprechen.
- Stellen Sie das Curriculum den Eltern zur Verfügung, die es selbst durchsehen möchten.
- Machen sie Ausstellungen von Arbeiten der Kinder und Jugendlichen zu SEE Learning; im Klassenzimmer oder in der Schule zum Beispiel an bestimmten Schulanlässen oder auch und das ganze Jahr über.
- Laden sie Familien ein, sich an sozialen Aktionen oder gemeinnützigen Projekten zu beteiligen, bei dem die Schüler*innen ihr SEE Learning-Wissen praktisch umsetzen.
- Geben sie Eltern und Erziehungsberechtigten Rückmeldungen darüber, wie ihre Kinder ihre Fähigkeiten in Bezug auf Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Selbstregulation, Beziehungskompetenzen und andere Aspekte des Curriculums entwickeln.

Da wir wissen, dass das Verständnis und die Unterstützung von Eltern einen wesentlichen Einfluss auf das Engagement ihrer Kinder im SEE Learning hat, werden wir in Zukunft weitere Ressourcen für interessierte Eltern zur Verfügung stellen. Da wir als Pädagog*innen und Eltern das gleiche Ziel teilen – zum Wohlbefinden und Glück der Kinder und Jugendlichen beizutragen – ist eine vielfältige Zusammenarbeit mit dieser Absicht natürlich äusserst sinnvoll und wünschenswert.

Glossar

Achtsamer Dialog	Eine Anleitung zum gemeinsamen Reflektieren und Mitteilen, in dem eine Person eine Reihe von Fragen stellt und aufmerksam zuhört, ohne die andere Person zu unterbrechen oder eigene Kommentare beizufügen, wobei nach ca. 60-90 Sekunden die Rollen gewechselt werden.
Achtsamkeit	Etwas im Geiste behalten, sich erinnern und nicht vergessen, dabei nicht abgelenkt sein oder es zu vergessen. Kann durch Aufmerksamkeitsschulung kultiviert werden. Beachten Sie, dass sich die Definition von Achtsamkeit bei SEE Learning von einigen geläufigen Definitionen von Achtsamkeit unterscheidet, die sie als nicht urteilendes Gewahrsein für den gegenwärtigen Moment definieren.
Affektiv	Emotionen oder Gefühle betreffend. Oft im Gegensatz zu kognitiv, was sich auf Kognition oder Denken bezieht.
Aufmerksamkeit	Der psychische Prozess der Fokussierung auf oder des Gewahrseins von etwas. Im Rahmen von SEE Learning geht es darum zu lernen, besonders auf die eigenen inneren Zustände, auf die Gegenwart anderer und auf größere Systeme zu achten.
Aufmerksamkeits- training	Systematische Schulung und Methoden um zu lernen, auf die Gefühle, Gedanken und Impulse zu achten, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Im SEE Learning bezieht sich das Aufmerksamkeitstraining darauf zu lernen, sich der eigenen inneren Zustände, der Gegenwart anderer und größerer Systeme gewahr zu werden bzw. zu sein.
Aus erster Hand/ persönlich	Wie etwas einem Menschen durch seine eigenen Sinneserfahrungen und sein eigenes Bewusstsein direkt erscheint; „Ich“-Sprache, wie „Ich fühle, ich merke, ich nehme wahr, ich denke“; im Gegensatz dazu etwas von Drittpersonen „objektiv“ über die Welt wissen. Im SEE Learning ist sowohl persönliches (aus erster Hand) als auch Wissen der dritten Person wertvoll. Das persönliche Wissen über Emotionen würde sich auf die eigene direkte Erfahrung von Emotionen im eigenen Leben beziehen. Das Wissen der dritten Person über Emotionen wäre das, was man über Emotionen von anderen lernt, aus Büchern und aus der Wissenschaft und so weiter.
Bedeutende bzw. entscheidende Einsicht	Eine persönliche Anerkennung von etwas als wahr für einen selbst. Dies kann schrittweise oder durch einen „Aha“-Moment der plötzlichen Erkenntnis geschehen. Im Gegensatz zu erworbenem Wissen, das sich auf das Lernen von Informationen von einer externen Quelle bezieht. Wiederholte Auseinandersetzung mit einer entscheidenden Einsicht kann im Laufe der Zeit zu einem verkörperten Verständnis führen.

Bedürfnisse	Dinge, die alle Menschen brauchen, um sich wohl zu fühlen und zu gedeihen, wie Sicherheit, Nahrung und Bindungen bzw. soziale Beziehungen.
Bereich	Ein bestimmtes Tätigkeitsfeld oder Wissen. Im SEE Learning Framework sind alle pädagogischen Inhalte in drei Bereiche unterteilt: die Bereiche persönlich, sozial und systemisch.
Bewertung	Die Bewertung einer Situation (oft positiv oder negativ), die zu einer emotionalen Reaktion führen kann, speziell wenn viel in die Situation investiert wurde.
Beziehungs- kompetenzen	Praktische Fähigkeiten in der Kommunikation und Interaktion mit anderen auf konstruktive und hilfreiche Art und Weise. Dazu gehören Kompetenzen zur Transformation von Konflikten, zuhören und kommunizieren können und die Fähigkeit zu helfen.
Burnout	Ein Zustand emotionaler Erschöpfung. Dies kann durch empathische Überforderung entstehen, wenn diese Empathie belastend wird (dann ist sie selbstorientiert) und sich nicht auf empathische Fürsorge bezieht (die auf andere gerichtet ist).
Dankbarkeit	Eine emotionale Resonanz, die dadurch entsteht, dass man die Art und Weise, wie viel Hilfreiches man von anderen erfährt; dies zu erkennen und zu schätzen. Dankbarkeit geht oft einher mit warmen Gefühlen gegenüber denen, die einen selbst geholfen haben, sowie dem Wunsch, ihre Güte zu erwidern und zurückzugeben.
Destruktiv	Sich selbst und anderen Schaden, anstatt Nutzen zu bringen (wird zur Beschreibung von Emotionen und Verhaltensweisen verwendet).
Dimension	Eine Seite oder Facette eines größeren Ganzen. Im SEE Learning Framework sind alle pädagogischen Inhalte in drei Dimensionen unterteilt: Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement. Alle drei werden in jedem der drei Bereiche (persönlich, sozial und systemisch) erkundet.
Dysregulierung bzw. Fehlregulation	Bezieht sich darauf, dass das autonome Nervensystem in Ausgleich zwischen sympathischen und parasympathischen Zuständen aus der Balance gerät. Dies kann durch Stress oder Trauma, aber auch durch Krankheit, Ernährung oder Umweltfaktoren geschehen. Durch Fehlregulation wird eine Person leichter aus ihrer resilienten Zone „herausbefördert“. Das Gegenteil ist die Homöostase, bei der das autonome Nervensystem auf gesunde und regulierte Weise zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivierung wechselt.

Einbezug von Ressourcen	Sich an eine Ressource so lebhaft erinnern, dass der Körper mit größerem Wohlbefinden reagiert. Das Nutzen von Ressourcen sollte mit dem Tracking von Empfindungen im Körper kombiniert werden.
Einsichtsaktivität	Eine Aktivität, die darauf abzielt, eine persönliche Erkenntnis im Hinblick auf eine nachhaltige Fertigkeit aus dem SEE Learning zu wecken bzw. zu unterstützen.
Emotionale Hygiene	In der Lage zu sein, sich um das eigene Gefühlsleben, die eigene Gesundheit und sein Glück zu kümmern, so wie man durch Körperhygiene zur körperlichen Gesundheit beiträgt. Kultivierung von Praktiken der emotionalen Unterscheidungsfähigkeit und Emotionsregulation zum eigenen und zum Wohl von anderen.
Emotionale Intelligenz	Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und auszudrücken, sowie die Emotionen anderer zu erkennen und sensibel dafür zu sein.
Emotionale Kompetenz	Emotionen im eigenen Erleben und in anderen erkennen und verstehen. Eine Schlüsselkomponente der emotionalen Intelligenz und emotionalen Hygiene.
Emotionen	Eine affektive (gefühlsmäßige) Reaktion wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Freude durch einen Reiz ausgelöst und auf der persönlichen Einschätzung der Situation basierend. Typischerweise sind Emotionen umso stärker, je mehr man in eine bestimmte Situation involviert ist. Emotionen unterscheiden sich von Empfindungen dadurch, dass sie auf der Bewertung von Situationen basieren und in der Regel nicht an einer bestimmten Körperstelle lokalisiert sind.
Empathie	Verständnis und Resonanz auf den emotionalen Zustand eines anderen. Empathie kann unterteilt werden in affektive Empathie, die das Gefühl oder die Resonanz mit dem emotionalen Zustand eines anderen ist, und kognitive Empathie, die das Erkennen oder Verstehen des emotionalen Zustandes eines anderen ist.
Empathie-Erschöpfung	Ein Zustand emotionaler Taubheit, der aus empathischer Not bzw. Bedrängnis entstehen kann.
Empathischer Distress	Sich vom Leiden einer anderen Person überwältigt oder gestört fühlen, und zwar in einer auf das Selbst bezogene Weise. Im Gegensatz zu empathischer Fürsorge, die zu echtem Mitgefühl und Handlungen anderen zu helfen führt, kann empathische Not emotionales Burnout verursachen; Maßnahmen werden ergriffen, um in erster Linie die eigene Not zu lindern, nicht das Leiden des anderen.
Empathisches Anliegen/empathische Fürsorge	Die Situation anderer verstehen und sich um ihr Wohlbefinden zu sorgen. Empathische Fürsorge ist auf andere ausgerichtet, im Gegensatz zu empathischem Distress, der selbst-orientiert ist.

Empfindung	Körperliches Feedback bzw. Signal, das in einem bestimmten Teil des Körpers zu spüren ist, wie z.B. Wärme, Kälte, Schmerzen, Taubheitsgefühl, Lockerheit, Enge, Schwere, Leichtigkeit und so weiter. Empfindungen können als angenehm, unangenehm oder neutral empfunden werden.
Engagement	Eine der drei Dimensionen des SEE Learning Curriculums neben Gewahrsein und Mitgefühl, die sich auf konstruktives Verhalten, das man in Bezug auf sich selbst, andere oder große Systeme hat, und die damit einhergehenden Fertigkeiten.
Engagiertes Lernen	Lernstrategien und -methoden, die für die Studierenden aktiv, partizipativ und verkörpert sind, im Gegensatz zu Ansätzen, bei denen die Studierenden einfach passiv und statisch Informationen erhalten.
Epistemische Bescheidenheit	Erkennen, dass die eigene Perspektive, Erfahrung und das eigene Verständnis teilweise, begrenzt und potenziell unvollkommen ist. Ebenso die Einsicht, dass die eigenen Ansichten und das Verständnis sich mit der Zeit verändern und wachsen können. Dies führt zu der Bereitschaft, anderen zuzuhören, unterschiedliche Standpunkte zu berücksichtigen und für neue Informationen offen zu sein.
Erregte Zone	Ein Zustand der Übererregtheit in Körper und Geist, in dem man Angst, Wut, Frustration, Hilflosigkeit oder Stress empfindet und keine Kontrolle spürt. Im Gegensatz dazu in der resilienten Zone zu sein.
Erworbenes Wissen	Wissen, das auf Informationen von anderen (z.B. Lehrpersonen oder Büchern) oder erfahrungsorientiertem Lernen basiert, aber noch nicht ein solches Wissen ist, das wir für uns selbst, auf eine zutiefst persönliche Weise realisiert oder verinnerlicht haben.
Ethisch	Im SEE Learning bezieht sich Ethik auf das, was zu dem langfristigen Nutzen und Wohlbefinden des Einzelnen und anderer führt, in einer Weise, die mit grundlegenden menschlichen Werten übereinstimmt. Dies ist eine universelle Definition von Ethik, die mit religiösen Systemen und ohne religiösen Bezug, vereinbar ist.
Ethische Kompetenz	Eine Fähigkeit, sich mit Urteilsvermögen mit Argumenten und Diskursen mit Themen zu befassen, die das Leiden und Wohlergehen von uns selbst, anderen und von größeren Gemeinschaften betreffen. In den fundamentalen menschlichen Werten wie Mitgefühl und Demut und einer Vielzahl von fundierten Perspektiven verankert zu sein.

Ethisches Engagement	Handlungen, die zum langfristigen eigenen oder Nutzen von anderen führen sollen und nicht gegen menschliche Grundwerte verstoßen (z.B. anderen keinen Schaden zuzufügen oder das Wohlbefinden anderer zu behindern).
Evidenzbasierte Bildungsprogramme	Programme, deren positive Wirkweisen durch Forschung und Datenerhebung gestützt werden.
Fühlen	Ein Emotion oder körperliches Empfinden. Fühlen ist im SEE learning ein breiterer Begriff, der sowohl Emotionen als auch Empfindungen beinhaltet. Emotionen werden von Empfindungen dadurch unterschieden, dass erstere auf der Bewertung von Situationen basieren und in der Regel nicht an einer bestimmten Stelle im Körper lokalisiert sind.
Gedeihen	Wohlbefinden einer Person, Gemeinschaft oder Umwelt; die ständig wachsende Entfaltung des eigenen Potenzials.
Gemeinsame Menschlichkeit	Das Prinzip, dass alle Menschen, unabhängig von ihren Unterschieden, auf einer grundlegenden menschlichen Ebene ähnlich und damit gleich sind. Zu diesen Gemeinsamkeiten gehören das Geborensein, Altern und Sterben; der Wunsch glücklich zu sein und unnötiges Leiden vermeiden zu wollen; Emotionen zu haben; einen Körper zu haben; auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, um zu wachsen und zu überleben.
Gerechtigkeit	Fairness und Unparteilichkeit auf individueller und systemischer Ebene; eine Perspektive der Gerechtigkeit sucht nach Wegen, wie jede Person ihr größtes Potenzial entfalten kann, unabhängig von den Umständen, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen.
Gewahrsein	Etwas Äußeres oder Inneres wahrnehmen oder wissen. Im SEE-Lernen bezieht sich Gewährsein vor allem auf das Erkennen und Verstehen von Gedanken, Empfindungen und Emotionen auf der persönlichen Ebene, das Wahrnehmen und Verstehen der Emotionen und Bedürfnisse anderer auf der sozialen Ebene und das Erkennen von Interdependenz und gemeinsamer Menschlichkeit auf der Systemebene.
Hinterfragendes Denken	Etwas für sich selbst analysieren, untersuchen und hinterfragen, indem man das Beste aus den eigenen Ressourcen herausholt. Dies kann bedeuten, dass man mehrere Perspektiven einnimmt, verfügbare Informationen sammelt und berücksichtigt, mit anderen diskutiert und debattiert und weitere Methoden anwendet. Im SEE Learning ist die wichtigste Form des hinterfragenden Denkens zu erkennen, was langfristig den eigenen und den Interessen anderer von Nutzen ist.

Identität	Ein Aspekt dessen, wer wir sind. Jede Person hat eine Vielzahl von Identitäten und Rollen, von denen viele kontextabhängig sind und ein Verständnis in Relation zu anderen beinhaltet.
Interdependenz	Das Prinzip, dass Objekte und Ereignisse aus einer Vielzahl anderer Ursachen und Bedingungen entstehen und somit Dinge auch über weite Entfernungen oder Zeiträume hinweg miteinander verbunden sein können. Ein Verständnis dafür, dass unser Leben nicht in einem Vakuum existiert und dass es eine inhärente Beziehung zwischen uns und weiteren Systemen von Menschen gibt. Interdependenz ist ein wesentliches Merkmal von Systemen, bei denen ein Teil eines Systems mehrere andere Teile durch Ketten kausaler Zusammenhänge beeinflussen kann; sein Gegenteil ist, die Dinge als unabhängig, isoliert und nicht mit etwas Anderem verbunden oder von etwas Anderem abhängig zu sehen.
Irreführende Perspektiven	Ansichten, die nicht mit der Realität übereinstimmen; Vorurteile, falsche Annahmen, falsche Vorstellungen und unrealistische Erwartungen. Irreführende Perspektiven führen oft zu emotionaler Reaktivität und nicht hilfreichen Verhalten. Hinterfragendes Denken und Lernen ist notwendig, um fehlerhafte bzw. irreführende Perspektiven zu beseitigen.
Kognition	Mentale Prozesse wie Gewahrsein, Bewertung, Anerkennung und Erinnerung. Während selbst das bloße Gewahrsein ein kognitiver Prozess ist, wird dieser Begriff in der Regel verwendet, um sich auf kognitive Prozesse höherer Ordnung wie z.B. dem Denken zu beziehen.
Kognitive	In Bezug auf Kognition oder Denken. Oft im Kontrast zu affektiv, was sich auf Gefühle und Emotionen bezieht.
Kompetenzen	Lebenslange Kompetenzen und Verständnis in bestimmten Bereichen, welche die Schüler*innen im Laufe der Zeit entwickeln. Im SEE Learning sind sie in der Liste der nachhaltigen Fähigkeiten zusammengefasst.
Konfliktbearbeitung	Der Vorgang, einen Konflikt nicht nur zu lösen oder zu beenden, sondern dies auch in einer Weise zu tun, damit sich die Beziehungen zwischen allen Parteien zu ihrem Vorteil verändern. Als Fertigkeit bezieht sich dies auf die Möglichkeit der Schüler*innen, konstruktiv auf Konflikte zu reagieren und Zusammenarbeit, Versöhnung und friedvolle Beziehungen zu begünstigen.
Konstruktiv	Zum Nutzen für sich selbst und andere führend, anstatt zum Schaden (zur Beschreibung von Emotionen und Verhaltensweisen verwendet).
Konstruktive	Sichtweisen, die realistisch bzw. realitätsnah sind und die eher dazu dienen,

Perspektiven	sich selbst und anderen zu helfen als zu schaden.
Konstruktivistische Pädagogik/ Konstruktivismus	Ein Lehr- und Lernansatz, der darauf abzielt, dass die Schüler*innen allmählich zu ihren eigenen Schlussfolgerungen und Erkenntnissen kommen, und zwar durch einen Prozess des Erforschens und Entdeckens, anstatt passiv Informationen oder "richtige" Antworten von einer externen Autorität zu erhalten. SEE Learning bevorzugt diesen konstruktivistischen Ansatz gegenüber einem rein didaktischen.
Kontemplative Praxis	Reflexionspraktiken und die innere Kultivierung von Werten, die darauf abzielen, neue Erkenntnisse zu wecken und bestehende Erkenntnisse zu festigen, so dass sie zu verkörperten Einsichten werden. Im SEE Learning sind es kontemplative Praktiken säkularer (nicht religiöser) Natur und werden unter dem Begriff der reflektierenden Praktiken zusammengefasst.
Körperkompetenz/ Körperwahrnehmungsschulung	Gewahrsein für Empfindungen im Körper und sie beschreiben bzw. benennen können. In SEE Learning trägt die Körperkompetenz dazu bei, dass die Schüler*innen in der Lage sind, ihr autonomes Nervensystem besser zu regulieren und sich Stress und dem Umgang damit bewusst sind.
Kulturelle Bescheidenheit	Eine Haltung, in der man die eigene kulturelle Sichtweise und ihre Grenzen (an-)erkennt und gleichzeitig offen für das Kennenlernen anderer Menschen und deren kultureller Hintergründe und Perspektiven ohne Klischees und Vorurteile ist. Im SEE Learning ist dies ein Beispiel für epistemische Bescheidenheit.
Kulturelle Resilienz	Die Werte, Überzeugungen und Praktiken einer Gemeinschaft oder Gesellschaft, die das Wohlergehen und Glück ihrer Mitglieder auch angesichts von Widrigkeiten unterstützt (wie z.B. der Glaube an die Menschenrechte, Gleichberechtigung, der Wert des Mitgefühls...).
Landkarte des Geistes	Ein konzeptionelles Modell des Geistes und der psychischen Zustände, das in Subtilität und Finesse wachsen kann und das genutzt werden kann, um die eigenen Emotionen und Erfahrungen besser zu regulieren. Obwohl dieses Modell zunächst auf äußeren Informationen, die wir erhalten haben, basiert, sollte es auf persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen und hinterfragendem Denken beruhen.
Liebe	Der Wunsch, dass eine andere Person wirklich glücklich ist. Echte Liebe ist auf andere ausgerichtet und konzentriert sich nicht darauf, was jemand für uns selbst tun kann. Liebe (Wohlergehen für andere zu wünschen) ist die Stütze von Mitgefühl (wünschen, dass andere frei von Leiden sind).
Menschliche	Universelle Werte, die sich aus gesundem Menschenverstand, gemeinsamer

Grundwerte	Erfahrungen und der Wissenschaft ableiten, wie Mitgefühl, Selbstdisziplin, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Vergebung und Fairness..
Meta-Gewahrsein	Zu bemerken, was im Kopf und in der eigenen Erfahrung auftaucht. Das Gewährsein des Gewährsein selbst. Dies ist eine Schlüsselfertigkeit im SEE Learning, da es den Schüler*innen ermöglicht, psychische Prozesse, körperliche Empfindungen und andere Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, bevor sie handeln oder reagieren.
Meta-Kognition	Gewahrsein für die eigenen kognitiven Prozesse, wie z.B. Gedanken. Eng verbunden mit dem Meta-Gewahrsein.
Mitgefühl	Mitgefühl ist eine Emotion, die den Wunsch beinhaltet, das Leiden anderer aus echter Fürsorge um ihr Wohlbefinden und ein Gefühl der Zuneigung und Sorgfalt für sie zu lindern oder zu verhindern. Mitgefühl als dauerhafte Fähigkeit bezieht sich auf die Pflege von Freundlichkeit bzw. Warmherzigkeit, Empathie und Fürsorge in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Menschheit als Ganzes und auf das Interesse für das eigene Glück und Leiden und das der anderen.
Mitgefühlsbasierte Ethik	Ein Ethikansatz, bei dem grundlegende menschliche Werte wie Mitgefühl aus gesundem Menschenverstand, gemeinsamen Erfahrungen und der Wissenschaft abgeleitet werden, und nicht aus einer bestimmten Religion oder Ideologie. Diese Form der Ethik sollte mit Personen ohne oder mit irgendeinem religiösen Glauben vereinbar sein.
Nachbesprechung	Fragen, die am Ende einer Übung oder Aktivität stehen, um den Teilnehmer*innen zu helfen, das Erlebte oder Gelernte zu reflektieren, zu verarbeiten und zu teilen.
Nachhaltige Fähigkeiten	Fähigkeiten und Wissen, auf welche die Schüler*innen, während ihrer Bildungslaufbahn und ihres gesamten Lebens zurückgreifen, reflektieren und tiefer verankern können. Die Hauptinhalte von SEE Learning sind unterteilt in eine Reihe von nachhaltigen Fähigkeiten.
Niedrige Zone	Ein Zustand des Hypo-Arousal bzw. der Lethargie in Körper und Geist, in dem man sich träge, traurig, depressiv, einsam, desinteressiert oder ohne Lebenskraft fühlen kann. Im Gegensatz zur resilienten Zone.
Pädagoge/Pädagogin	Lehrkräfte, Berater*innen, Verwalter*innen oder andere Erwachsene, die mit Schüler*innen in pädagogischer Funktion arbeiten.
Parasympathisches	Einer der zwei Teile des autonomen Nervensystems; der Parasympathikus, der

Nervensystem (PNS)	die Körpersysteme, wie Atmung und Herzfrequenz entspannt, und Systeme wie die Verdauung aktiviert. Manchmal wird es als „Ruhe- und Verdauungs-System“ bezeichnet, im Gegensatz zum sympathischen Nervensystem („Flucht oder Kampf“).
Persönlicher Bereich	Der Aspekt des Wissens und der Fähigkeiten, die sich mit dem Selbst oder dem Individuum beschäftigt, wie z.B. Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl und Selbstregulation.
Reflektierende Praxis	Aktivitäten, bei denen die Studierenden die Aufmerksamkeit nachhaltig und strukturiert auf ihre innere Erfahrung lenken, um ein tieferes persönliches Verständnis zu entwickeln und bestimmte Fertigkeiten und Themen zu vertiefen und zu verinnerlichen.
Regulation (des Nervensystems)	Wenn die beiden Teile des vegetativen Nervensystems – Sympathikus und Parasympathikus – in der Lage sind, sich auf gesunde (homöostatische) Weise auszugleichen. Die Resilienzfähigkeiten in SEE Learning helfen den Schülern, ihr Nervensystem zu regulieren, was ihnen wiederum hilft, in ihre resiliente Zone zurückzufinden und dort zu bleiben.
Resiliente Zone	Ein Zustand des Wohlbefindens und der Regulation von Körper und Geist, in dem sich jemand selbstgesteuert fühlt und in der Lage ist, das Beste zu geben. In der resilienten Zone zu sein, steht im Gegensatz zu, in der hohen oder niedrigen Zone festzustecken, wo man sich nicht selbstgesteuert fühlt und unter Kontrolle hat und wo die eigenen Entscheidungen und Handlungen meist weniger produktiv sind. Auch bekannt als die Zone des Wohlbefindens oder die OK-Zone.
Resilienz	Die Fähigkeit, produktiv auf Herausforderungen, Stress, bedrohliche Situationen und unerwartete Ereignisse zu reagieren, die andernfalls eine Person aus dem Gleichgewicht werfen könnten. Resilienz im SEE-Learning kann auf individueller Ebene, auf zwischenmenschlicher Ebene (unterstützende Beziehungen), auf struktureller Ebene (Politik und Institutionen, die Wohlbefinden und Resilienz fördern) und auf kultureller Ebene (Werte, Überzeugungen und Praktiken, die Resilienz fördern) gepflegt werden.
Resilienz-basiert	Ein auf Stärken basierender Ansatz, der besagt, dass alle Individuen Widerstandsfähigkeit gegen Traumata und Stress haben; Widerstandsfähigkeit, die geholfen hat zu überleben und die mit Wissen und Übung weiter gestärkt werden kann.
Resilienz-Fähig-	Erdung, Einsatz von Ressourcen, Tracking und Strategien zur Soforthilfe, welche

keiten	die natürlichen Fähigkeiten des Körpers nutzen, um mit Stress umzugehen und das Wohlbefinden zu steigern.
Ressource	Etwas (ein Ereignis, eine Person, ein Ort, ein Objekt oder eine Aktivität – real oder vorgestellt), das man mit mehr Geborgenheit, Sicherheit, Glück oder Wohlbefinden verbindet.
Reziprozität	Eine Anerkennung, dass es Gegenseitigkeit und Fairness im Austausch zwischen Individuen oder Gruppen geben sollte; wenn man zum Beispiel möchte, dass einem Wohlwollen entgegengebracht wird, sollten man auch anderen gegenüber wohlwollend sein.
Riskante Emotionen	Emotionen, die das Potenzial haben, einem selbst oder anderen erheblichen Schaden zuzufügen, wenn sie zu stark werden oder nicht sinnvoll gehandhabt werden.
Säkulare Ethik	Ein nicht-sektiererischer Ansatz für eine universelle Ethik, die auf gesundem Menschenverstand, gemeinsamer Erfahrung und der Wissenschaft basiert und für Menschen mit jeglichem oder keinem religiösen Glauben akzeptabel ist. Säkulare Ethik ist der Ansatz von SEE Learning zur Ethik in der Bildung.
Schulklima	Wie sich eine Schule in Bezug auf die Atmosphäre zu Schüler*innen und Lehrer*innen „anfühlt“, wie z.B. freundlich, einladend, sicher, etc.
Schulkultur	Die Normen, Überzeugungen, Werte und Praktiken, die in einer bestimmten Schule als Standard gelten.
Selbstmitgefühl	Sanftheit bzw. Warmherzigkeit gegenüber den eigenen Grenzen und Schwierigkeiten, kombiniert mit dem Bewusstsein für die Fähigkeit, mehr Wohlbefinden und Resilienz zu entwickeln.
Selbstregulation	Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, das eigene Nervensystem und das eigene Verhalten so zu „navigieren“, dass das Wohlbefinden gefördert und Schaden für uns selbst und andere vermieden werden.
Selbstwirksamkeit	Die Überzeugung an die eigene Fähigkeit, seine Ziele erreichen zu können.
Sich erden	Körperliche Stabilität erlangen, indem man merkt, wie man spürt wie der Körper gestützt bzw. getragen wird; die physische Verbindung/Kontakt des Körpers mit einem Objekt, einer Oberfläche oder einem anderen Körperteil. Sich zu erden ist eine wichtige Resilienzfähigkeit und sollte von „Tracking“ begleitet werden.

Soforthilfe- strategien	Strategien, um das vegetative Nervensystem in einen ausgeglicheneren Zustand zu versetzen, wie sich z.B. auf etwas zu schauen, auf Geräusche zu hören, ein Glas Wasser zu trinken, oder Druck gegen eine Wand zu spüren.
Soziale Bedrohung	Eine Situation, in der man wahrnimmt, dass man von anderen abgelehnt oder gemieden wird. Da das Nervensystem eine soziale Bedrohung ähnlich wie eine körperliche Bedrohung – das eigene Überleben betreffende – erlebt, kann eine soziale Bedrohung eine große Quelle von Stress und Trauma sein.
Soziale Intelligenz	Eine Fähigkeit, sich anderer bewusst zu sein und sich positiv und produktiv auf sie zu beziehen; die Fähigkeit, menschliche Interaktionen auf individueller und kollektiver Ebene zu verstehen.
Soziale Isolation	Ein Zustand, ohne enge Beziehungen zu anderen; ein wahrgenommener Zustand des Getrenntseins von anderen bzw. der Isolation.
Sozialer Bereich	Der Bereich des SEE Learning Framework, der sich auf die zwischenmenschlichen Beziehungen bezieht. Dazu gehört es, andere bewusst wahrzunehmen, Mitgefühl und andere prosoziale Emotionen zu pflegen und zu lernen, konstruktiv mit anderen in Beziehung zu sein.
Soziales und emotionales Lernen (SEL)	Ein lebenslanger Prozess, durch den Kinder und Erwachsene das Wissen, die Einstellungen und Fähigkeiten erwerben und effektiv anwenden, die notwendig sind, um Emotionen zu verstehen und damit umzugehen, positive Ziele setzen lernen und diese erreichen zu können, Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen, positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.
Stress	Körperliche oder emotionale Belastung oder Anspannung infolge widriger oder überfordernder Umstände. Da längerer oder intensiver Stress die körperliche und emotionale Gesundheit eines Individuums schädigt, betont SEE Learning die Kultivierung von Resilienz-Strategien zur Bekämpfung von Stress auf individueller und systemischer Ebene.
Subjektivität	Wie ein Individuum die Welt wahrnimmt und interpretiert; persönliche Perspektive.
Sympathisches Nervensystem (SNS)	Als einer von zwei Teilen des autonomen (vegetativen) Nervensystems bereitet das SNS den Körper auf Gefahren vor, indem es den Muskeltonus und die Herzfrequenz verändert und Systeme wie die Verdauung und die Fähigkeit des Körpers, sich zu entspannen und auszuruhen, ausschaltet. Es wird als "Kampf- oder Fluchtsystem" des Körpers bezeichnet. Übermäßiger Stress oder Bedrohung kann das SNS überfordern und zu einer Dysregulation bzw. Fehlregulation des vegetativen Nervensystems führen.

Systemdenken	Die Fähigkeit, zu verstehen, wie Objekte und Ereignisse in Abhängigkeit von anderen Objekten und Ereignissen in komplexen Netzwerken von Ursache und Wirkung existieren.
System-intelligenz	Die Fähigkeit, die Perspektive und die Kompetenz des System-bezogenen Denkens nutzen zu können, um Phänomene besser zu verstehen.
Tracking	Wahrnehmen und merken können, ob angenehme oder neutrale Empfindungen präsent sind und die Aufmerksamkeit darauf richten können.
Trauma	Eine natürliche Reaktion auf ein stressiges oder bedrohliches Ereignis (oder eine Reihe von Ereignissen), welche das Nervensystem einer Person und deren Sicherheitsgefühl überwältigt und zu anhaltenden, aber nicht unbedingt dauerhaften Auswirkungen auf Körper und Geist führt.
(auf) Trauma-Therapie basierend	Geleitet von einem Verständnis davon, wie sich Stress und Trauma auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden von Individuen und Gemeinschaften auswirken. Für SEE Learning bedeutet dies, ein sicheres Bildungsumfeld zu schaffen, das die individuelle und kollektive Resilienz unterstützt.
Verändern und bleiben	Wenn man ein unangenehmes Gefühl im Körper wahrnimmt, kann man die Aufmerksamkeit auf einen anderen Teil des Körpers lenken, der sich besser anfühlt („verändern“) und dann seine Aufmerksamkeit für einige Augenblicke dort verweilen lassen („bleiben“). Dieser Prozess kann das Nervensystem zurücksetzen und ein Sicherheitsgefühl im Körper erzeugen.
Vergänglichkeit	Das Prinzip, dass die Dinge (einschließlich Erfahrungen und Emotionen) nicht statisch sind, sondern sich in einem ständigen Zustand der Wandlung und der Veränderung befinden. Das Nachdenken über die Vergänglichkeit kann einer Person helfen zu erkennen, dass sich ihre aktuelle Situation oder Schwierigkeiten im Laufe der Zeit ändern können.
Verhalten	Wie eine Person sich in ihren körperlichen Handlungen oder ihrer Sprache verhält.
Verkörpertes Verständnis	Wissen, das verinnerlicht wurde. An dieser Stelle ist das Verstehen bzw. das Verständnis der Schüler*innen nicht nur flüchtig, sondern ist zu einer natürlichen Art und Weise geworden wie sie in der Welt leben und handeln. Dies ist die tiefste Ebene des Verständnisses im pädagogischen Modell von SEE Learning.
Wachsamkeit bzw. Geistesgegenwart	Umsichtig und vorsichtig zu sein in Bezug auf Dinge, die für einen selbst oder andere Probleme verursachen könnten.

Wahrnehmung/ Perspektive	Wie man sich selbst, eine Situation oder andere sieht. Da Emotionen aus der Art und Weise entstehen, wie man Dinge wahrnimmt, ist die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einzunehmen, eine wichtige Strategie im SEE Learning, um emotionalen und sozialen Intelligenz zu kultivieren.
Werte	Was ein Individuum oder eine Gesellschaft schätzt und für am wichtigsten hält; Prinzipien, die den Handlungen und Bestrebungen eines Individuums oder einer Gesellschaft zugrunde liegen und Orientierung ermöglichen.
Widrigkeiten	Schwierigkeiten oder Hindernisse, die eine Herausforderung darstellen, um in einem glücklichen oder gesunden Zustand zu sein. Diese Schwierigkeiten können physisch oder psychisch sein und können auf individueller oder kollektiver Ebene auftreten. Es können isolierte Ereignisse oder strukturelle und System-bezogen sein. Da Widrigkeiten in der frühen Kindheit die späteren Lebensergebnisse negativ beeinflussen können, legt SEE Learning Wert auf die Kultivierung der individuellen Resilienz und die Veränderung von Strukturen und Systemen, um das Risiko von Widrigkeiten zu minimieren.
Wohlbefinden	Ein Zustand des Glücks, der Gesundheit und Zufriedenheit; kann körperlich, emotional, sozial, kulturell und ökologisch sein.
Zurückhaltung	Sich zurückhalten, Dinge zu tun, die einem selbst oder anderen schaden könnten.
Zwischen- menschliches Gewahrsein	Die Fähigkeit, unsere angeborene soziale Natur zu erkennen und sich der Anwesenheit anderer und den Rollen, die sie in unserem Leben spielen, bewusst zu sein.