

SEE Learning

BEGLEITHEFT

SOZIALES, EMOTIONALES & ETHISCHES LERNEN

Bildung von Herz und Verstand

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

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) ist ein Programm des „Center for Contemplative Science und Compassion-Based Ethics“, Emory University, Atlanta, USA.
Zum Erhalt weiterer Informationen besuchen Sie bitte **www.compassion.emory.edu** oder im deutschsprachigen Raum: **www.see-learning.de** (Deutschland, Österreich) bzw. **www.see-learning.ch** (Schweiz).

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	15
Kapitel 3 Das pädagogische Modell	23
Kapitel 4 Den persönlichen Bereich erforschen	31
Kapitel 5 Den sozialen Bereich erforschen	51
Kapitel 6 Den systemischen Bereich erforschen	69
Leitfaden zur Implementierung	
Sektion 1 Erste Schritte	89
Sektion 2 Prinzipien eines mitfühlenden Klassenzimmers	94
Sektion 3 Rolle der SEE Learning Pädagog*innen	100
Sektion 4 Anpassung von SEE Learning für Ihren Unterricht	103
Sektion 5 Lernprozesse bewerten	106
Sektion 6 Zusätzliche Punkte für eine erfolgreiche Implementierung	108
Glossar	111



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 Personen, die viel Zeit, Engagement, Energie und harte Arbeit ohne Rücksicht auf Kompensation oder gar Anerkennung investieren. 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 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 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 Berater-teams, 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, dem Geschäftsführer des Tibet House Brasil, dem Tibethaus Deutschland in Frankfurt, Dr. Corina Aguilar-Raab und Silvia Wiesmann, 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 Universität 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 Universität sehr dankbar für ihre unschätzbare Unterstützung, einschließlich des Büros von Präsidentin Claire Sterk, dem 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 dem Dalai Lama, ohne den dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre, für seine inspirierende Vision und seine kontinuierliche Unterstützung unseren tiefsten Dank aussprechen. Der Dalai Lama hat ganz entscheidend dazu beigetragen, indem er die Erstfinanzierung für das SEE Learning Programm persönlich zur Verfügung gestellt und gesichert hat. 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 hinsichtlich seines Potenzials 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 sowie ein internationales Programm zur Förderung des sozialen, emotionalen und ethischen Lernens das auf allen Schulstufen einschließlich der Hochschulbildung und des beruflichen Lernens, eingesetzt werden kann.

SEE Learning verdankt seine Existenz einer Reihe von tatkräftigen und wegweisenden Persönlichkeiten, u.a. aus den Bereichen Forschung und Bildung, die kreativ und umsichtig der Frage nachgegangen sind, wie durch Bildung und Erziehung das Gedeihen der gegenwärtigen und zukünftigen Generation gestärkt und unterstützt werden kann. Das Framework baut auf der Arbeit „Social and Emotional Learning (SEL)“ auf, das die Pflege emotionaler Selbstregulation, Selbstmitgefühl und Beziehungskompetenzen berücksichtigt hat, um sowohl das akademische Wachstum als auch das individuelle Wohlbefinden in 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 das Framework sowie ein darauf basierendes Curriculum. Es zeigt, wie Inhalt und Struktur in eine Reihe von spezifischen Lernerfahrungen integriert werden können, um das wachsende Verständnis und die Kompetenzen der Schüler*innen zu fördern. 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.

Ein nicht-sektiererischer Ansatz zur Ethik

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass SEE Learning so konzipiert wurde, dass es 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 Hintergrund einer „säkularen Ethik“ – einer nicht-konfessionellen Annäherung an eine universale Ethik, die unabhängig von eventuellen Glaubensrichtungen annehmbar und vertretbar ist.

So wie SEE Learning darauf abzielt, den Schüler*innen 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. Im Vordergrund steht die Kultivierung von Fähigkeiten und von einem Verständnis, welche Verhaltensweisen begünstigen, die dem eigenen und dem Wohle anderer dienen. Eine Reihe von Pionier*innen haben diesen Rahmen maßgeblich beeinflusst. Übergeordnetes Ziel ist die Verwirklichung der Vision einer Bildung von Herz und Verstand.

Die Ansicht, dass es für uns 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 besserer Lebensqualität 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 der gemeinsamen Menschlichkeit (common humanity) und wechselseitiger Abhängigkeit (Interdependenz) aufbauen. Da es sich bei SEE Learning um einen konzeptuellen

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.

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 Situation bestmöglich gerecht zu werden.

Zudem schöpft SEE Learning 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 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 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 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 im 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.

SEE Learning präsentiert ein umfassendes Framework, das in jedem Kontext und auf allen Ebenen des Bildungswesens einsetzbar ist, 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, ausreichend spezifisch zu sein, um für die theoretische und praktische Integration säkularer Ethik im Unterricht als Richtschnur zu dienen. Selbstverständlich muss das vorliegende Material in bestimmten Fällen angepasst oder modifiziert werden, um den kulturellen Hintergrund oder den Kontext einer bestimmten Lernumgebung zu berücksichtigen.

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

In Übereinstimmung mit diesem Ansatz versucht SEE Learning nicht, sektiererische, moralische Grundsätze voranzutreiben, oder die Rolle der Familie oder Kultur zu ersetzen. Das Ziel ist es, Kindern zu helfen, sich konstruktiv den Herausforderungen des Lebens zu stellen. 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 soziale, emotionale und ethische Kompetenzen nicht allein vom Lehrplan abhängen, sondern ebenso von der Umgebung, in der das Lernen stattfindet.

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 auf eine ganzheitliche Bildung ausgerichtet sind. 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. 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 Aufmerksamkeitserschulung 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 Erfahrungsräumen 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 Fürsorge für sich und andere beitragen können. Wachsende wissenschaftliche Erkenntnisse stützen

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.

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 Komponenten 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 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. Lehrkräften und Schüler*innen sollen Möglichkeiten geboten werden, um Emotionen, Selbstreflexion und Selbstregulation 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. Resilienz kann auf individueller, sozialer und kultureller Ebene gefördert werden. Ein integrativer Ansatz wie SEE Learning berücksichtigt, wie Menschen in Systemen existieren und mitwirken, was schließlich zu nachhaltigen und sinnvollen 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 berücksichtigt, dass wir innerhalb von interdependenten Systemen

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

existieren und von diesen beeinflusst sind, wird deshalb logischerweise Schüler*innen zur Selbstfürsorge und Fürsorge für andere ermutigen.

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 von gegenseitiger Abhängigkeit. Es wird aufgezeigt, wie Strukturen mit kulturellen und grundlegenden menschlichen Werten verbunden sind und entweder Gleichberechtigung gewährleisten oder Ungleichheit. SEE Learning bietet einen Ansatz, der die Ursachen von Ungerechtigkeit und deren Aufrechterhaltung auf eine Weise adressiert, so dass Schüler*innen einbezogen und 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) Gewahrsein (2) Mitgefühl und (3) Engagement. Darüber hinaus können diese drei Dimensionen in drei Bereichen umgesetzt werden: Im (1) Persönlichen, (2) Sozialen und (3) Systemischen. 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) bzw. Systeme.

Die drei Dimensionen von SEE Learning – Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement – sind eng miteinander verbunden und werden entsprechend überlappend dargestellt. Jede Dimension umfasst eine Reihe spezifischer Kompetenzen, die einzeln geschult werden können.

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 ist es wichtig, so geschickt wie möglich zu handeln.

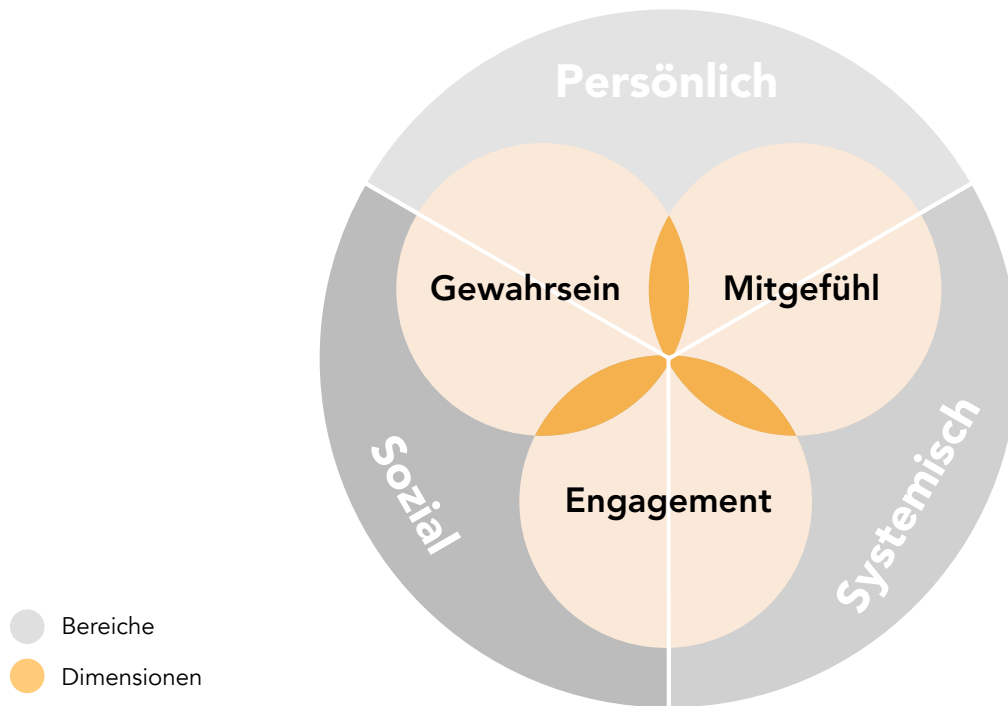


Abbildung 1: Dimensionen und Bereiche

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 einen Bereich 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 Anweisungen, sondern auf persönlicher Einsicht und Verständnis basieren, kann die Entfaltung von Mitgefühl und Wohlwollen nicht dadurch erfolgen, dass man es von den Schüler*innen einfach verlangt. 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 und anderen zu verstehen. Dazu gehört auch die Fähigkeit zu erkennen, was das 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 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 psychische Situation anderer – insbesondere ihre Erfahrungen von Glück und Leid – ist wesentlich für die Entfaltung von Mitgefühl für sich selbst und 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, das sich an Mitgefühl orientiert. In ähnlicher Weise müssen die eigentliche Umsetzung von Engagement ebenso wie die Fertigkeiten erlernt werden, die für Mitgefühl unabdingbar sind: Selbstfürsorge oder Fürsorge für andere in der unmittelbaren Umgebung bzw. weiter gefasste Gemeinschaften sind wichtig, damit sie sich zu echtem Mitgefühl und Fürsorge entfalten können.

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.“⁶ 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.“⁷

Allzu oft wird Mitgefühl mit Schwäche verwechselt – z.B. dass andere auf unsere Kosten bekommen, was sie wollen, oder gar, dass wir Mobbing oder andere negative Verhaltensweisen zulassen. In SEE Learning bedeutet Mitgefühl nicht Schwäche oder Unfähigkeit, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren, sondern im Gegenteil, es beschreibt eine Haltung innerer Stärke, Betroffenheit und Rücksichtnahme. 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 im Mittelpunkt allen ethischen Denkens steht.⁸

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.

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 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 eine mitfühlendere 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 mitfühlendes Verhalten vor, dann integriert sich diese Haltung in die allgemeine Schumatmosphäre. Besteht Einigkeit über Mitgefühl als gemeinschaftlichen Wert, ist es für Lehrkräfte leichter, diesen Aspekt in ihren Schüler*innen zu stärken.

Bedingungen in der Lernumgebung haben einen wesentlichen Einfluss auf die Lernergebnisse der Schüler*innen. SEE Learning befürwortet, 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

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

für Risikofaktoren aufweisen, konnte gezeigt werden, dass eine ungünstige Umgebung häufiger zu negativen Resultaten führte, während eine günstige Umgebung positive Ergebnisse zeigte.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 auf Lernerfolge und die physische Gesundheit sind Mitgefühl und Wohlwollen demnach von 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 zu schulen erfordert Übung und ein Verfeinern der Aufmerksamkeit; im Rahmen von SEE Learning wird Aufmerksamkeit als Fähigkeit betrachtet, die wie jede andere auch geschult 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 globales Engagement, das darauf beruht, sich größeren Zusammenhängen bewusst zu sein und innerhalb dieser Systeme verantwortlich und mitfühlend zu 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 soziale Bereich erweitert dies und fördert die Entwicklung von 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 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, die eigenen Bedürfnisse berücksichtigend 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 ebenso wichtig gute Beziehungen mit anderen Menschen eingehen zu können. In der Vergangenheit wurde diese Fähigkeit oft als angeboren und unveränderlich erachtet, wissenschaftliche Untersuchungen legen hingegen zunehmend den Schluss nahe, dass prosoziale Einstellungen und Verhaltensweisen 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 ein effektives ethisches Engagement in der Welt zu erreichen; es muss durch eine verantwortungsvolle Entscheidungsfindung ergänzt werden, die auf dem Verständnis der größeren Systeme, in denen wir leben, beruht. 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 geprägt. Die Herausforderungen, die sich den heutigen und zukünftigen Generationen stellen, sind expansiv und weitreichend, und die Lösungen erfordern eine neue Art des Denkens und Problemlösens, die kooperativ, interdisziplinär und systemorientiert ist.

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.

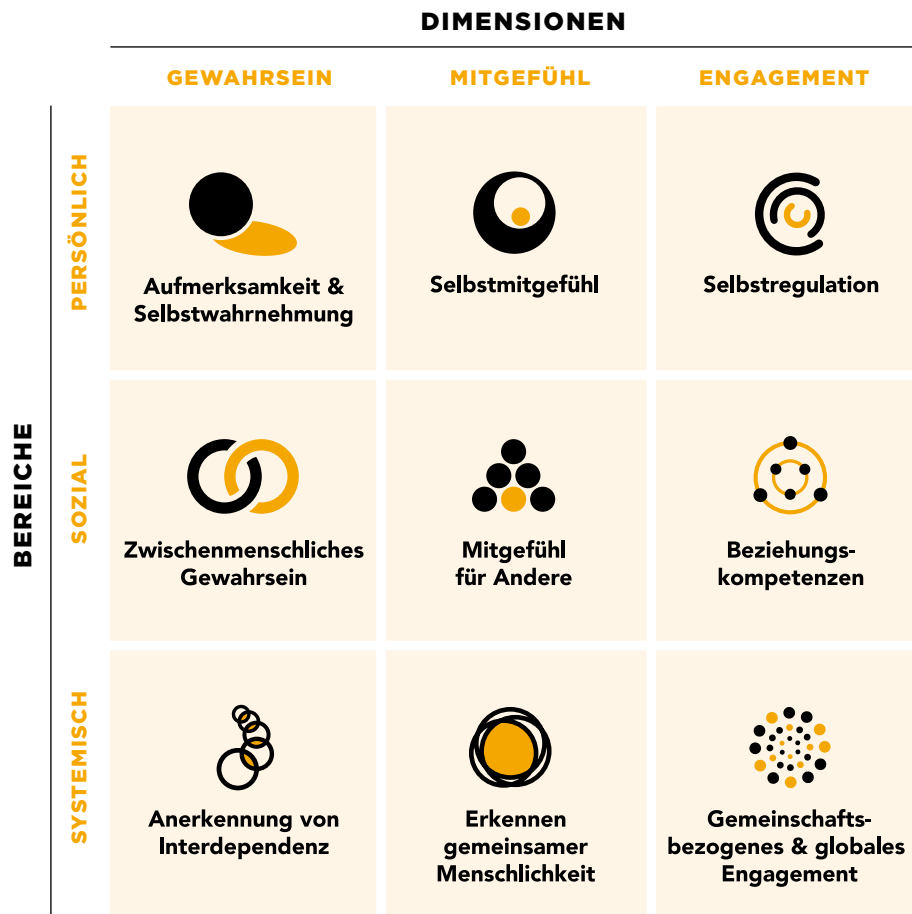


Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

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 wird es für die Vermittlung einzelner Themen und Komponenten manchmal sinnvoll sein, linear vorzugehen, da gewisse Themenbereiche auf andere aufbauen und zu einem gewissen Grad von ihnen abhängen. Fortschritte im persönlichen Bereich, erfordern beispielsweise ein gewisses Maß an emotionaler Kompetenz und bereiten den Übergang zum sozialen und systemischen Bereich vor, wo die Kompetenz im Erkunden eigener Gefühle 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.

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 jeder Einzelnen zu entwickeln.

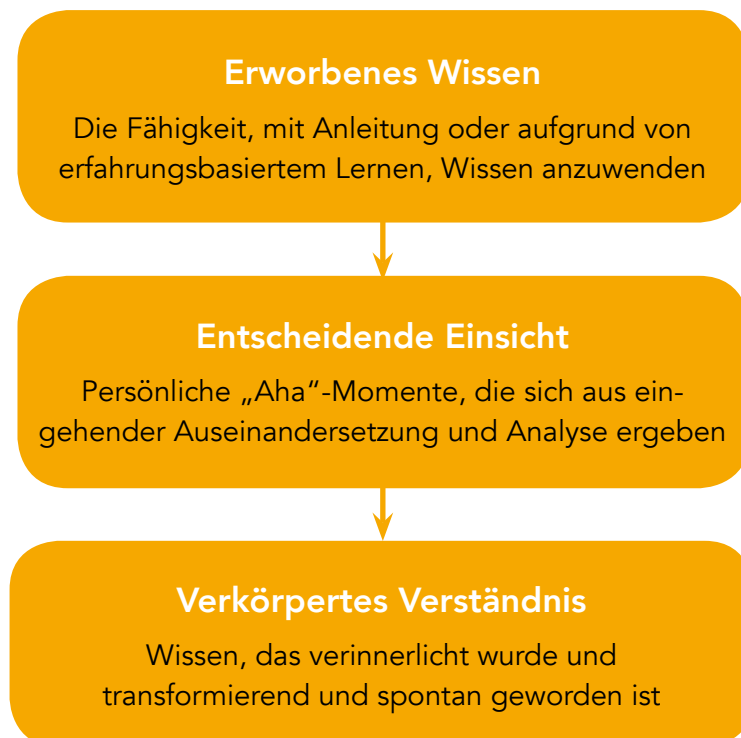


Abbildung 3: Pädagogisches Modell

Die 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 kritisches 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 kann das Wissen und Verständnis auf einer soliden Grundlage aufgebaut und weiter vertieft werden.

Sorgfältiges Denken ist beim SEE Learning unerlässlich, denn die emotionale und ethische Kernkompetenz, die im Programm adressiert 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 kritischen 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. Sie sollen dabei ebenso entdecken, wie „richtige“ Fragen gestellt werden können, anstatt ausschließlich auf die „richtigen“ Antworten zu fokussieren. Sorgfältiges und kritisches Denken oder Hinterfragen heisst auch, „epistemische Bescheidenheit“ zu pflegen: aus der 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 beim 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 der Lerninhalte 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 einbezieht. Es wird z.B. über ein bestimmtes Thema mit

kontinuierlicher Aufmerksamkeit nachgedacht und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Reflexion ist 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 sind für das vorgestellte Material relevant. 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 kritische Denken. Es dient zudem als Ergänzung zur Selbsterfahrung im Zusammenhang mit den reflektierenden Übungen – was dann insgesamt zu einem abgerundeten und umfassenderen Verständnis der 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 eingesetzt 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 den

Entwicklungsverlauf durch die drei Ebenen des Lernens: erworbenes Wissen, entscheidende Einsicht und verkörpertes Verständnis.

Ziele

Jede der drei Dimensionen 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.



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 hilfreich 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**
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 in 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 Lernergebnissen. 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 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. Dabei wird der Tatsache nachgegangen, dass Emotionen nicht aus dem Nichts entstehen, sondern Ursachen haben und oft aus Bedürfnissen entstehen. 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 realistischere Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln und harscher Selbstkritik und Selbstverurteilung den Boden zu entziehen. Dies kann auch dazu beitragen, Selbstwert und Anerkennung der eigenen Werte zu entwickeln. Die beiden miteinander verbundenen Themen in dieser Komponente sind „Emotionen im 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, eine Emotion die sie exploriert haben, unmittelbar zu erkennen und intellektuell einordnen zu können.

Erst die Kombination dieser Art von Wissen (direkte Beobachtung und erworbenes Wissen) führt zu wachsender 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 im eigenen Körper und im eigenen Bewusstsein zeigt, während die „objektive“ Perspektive darin besteht, zu verstehen, wie diese Emotionen und psychischen 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 dieser Themen 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 die Entwicklung des allgemeinen Verständnisses über Geist und Emotionen beinhaltet.

Bereich: Persönlich	Komponente: Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung
Dimension: Gewahrsein	



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 erkennen – im Moment, in dem diese entstehen.
- 3 Landkarte des Geistes**
Einordnen 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 im Körper, d.h. auf der Ebene der Empfindungen, geschieht. Wenn wir unseren Körper wahrnehmen, sind wir kontinuierlich über den Zustand unseres Nervensystems informiert. 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 bzw. das bewusste Gehirn zu umgehen. Daher kann die Wahrnehmung dessen, was im Körper geschieht, 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* bzw. kontinuierliches Wahrnehmen der Körperempfindungen zur Entwicklung der emotionalen Kompetenz bei, ist aber an sich in vielen Situationen hilfreich. Zum Beispiel wird *Tracking* in der Therapie von traumatisierten Menschen

angewendet, weil sich gerade Traumata auf das Nervensystem auswirken. Alle Kinder machen Erfahrungen, die sie als beängstigend oder bedrohlich empfinden. Schüler*innen, die an SEE Learning teilnehmen, müssen nicht unter einem schweren 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 weisen darauf hin, 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 vertraut, damit sie ihre Körper wieder als einen Ort der Sicherheit und Resilienz erfahren zu können. Allerdings müssen Lehrkräfte darauf achten, wie die Erfahrungen von den Einzelnen 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. Übererregung (Angst, übermäßige Wut, Aufregung) oder Hypoarousal bzw. Untererregung (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.

Bei der nächsten nachhaltigen Fähigkeit geht es um die Wahrnehmung von *Emotionen*. 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, da körperliche Empfindungen wichtige Marker für emotionale Zustände sind. Wie bereits erwähnt, ist rein kognitives Wissen für die Entwicklung emotionaler Kompetenz unzureichend; es muss durch Erfahrungen und Einsichten ergänzt werden.

Die Schüler*innen sollen also ein emotionales Bewusstsein entwickeln, die Fähigkeit, wie Emotionen im gegenwärtigen Moment entstehen. Wenn Emotionen zu stark werden, haben sie das Potenzial,

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

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

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 also lernen müssen, ist, Emotionen und Gefühle in dem Moment wahrzunehmen, in den sie auftauchen. Das ist 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 ist es, analog zu dem einer physischen Karte, den Schüler*innen eine Ressource an die Hand zu geben, die ihnen zeigen kann, wie sie sich in ihrer eigenen emotionalen Landschaft zurechtfinden. Da ein solches Verständnis nicht von außen gelehrt werden kann, erfordert dies eine Übungskomponente, sich aktiv in den Prozess des Erkennens und Identifizierens seiner Emotionen einzubringen. Praktiken wie Achtsamkeit sind hier besonders nützlich.

Das Erkennen von Emotionen wird durch die Landkarte des Geistes (map of the mind), welche 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 erkennen. Diese Modelle können für sehr junge Schüler*innen relativ einfach dargestellt werden. Für ältere Schüler*innen ist es sinnvoll, sie aus den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen herzuleiten.

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 ängstlichen Befürchtungen wird. Der Psychologe Paul Ekman, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Emotionen, hat den *Atlas der Emotionen* geschaffen, eine Online-Ressource, die 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 als milder emotionaler Zustand zu Ärger 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 Erkundung von Emotionen und die Förderung des emotionalen Gewahrseins kann dabei unterstützen, das Verständnis für die in der Landkarte des Geistes dargestellten Emotionsmodelle zu vertiefen. Es kann auch dazu genutzt werden, um zu testen, 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: Selbstmitgefühl
Dimension: Mitgefühl	



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 wiederum 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 verstehen* und *Selbstakzeptanz*.

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. Sie werden bewusst, 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. Dies kann gelingen, 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 Glücksempfinden, 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. Wenn sie ein besseres Verständnis für ihre Gefühls-

welt entwickeln können, ermöglicht dies 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 Selbstvorwürfen und Depression 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, wertvoll sind. Dieses Selbstwertgefühl, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist, ist eine kraftvolle Unterstützung für die individuelle Resilienz.

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. Stattdessen bauen Sie 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, mit Rückschlägen umzugehen. Gelegentliche Rückschläge, Verluste u.a. sind ebenso wie Altern, Krankheit und Sterben unausweichliche Aspekte der „*conditio humana*“. Die wiederholte Reflexion dieser Tatsache, führt zu einem tiefen Verständnis und bereitet einen darauf vor, unvermeidlichen Schwierigkeiten besser begegnen zu können. 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, sondern 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 mit ein, denn diese Eigenschaft bedeutet nicht, die eigenen Fähigkeiten geringer zu schätzen, als es ihnen zukommt, sondern bezieht sich darauf, die eigenen Möglichkeiten vernünftig und realistisch einzuschätzen. 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, Grenzen hatten, und dass sie oft eine Bescheidenheit zum Ausdruck brachten, die nicht im Widerspruch zu ihren Fähigkeiten und 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 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. Dies wiederum schränkt die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Freiheit ein. Es ist daher wichtig, eine tiefere Ebene des emotionalen Gewahrseins oder Verständnisses zu kultivieren, zu-

¹⁸ Jinpa, *A Fearless Heart*, 31.

sammen mit den Werkzeugen, um potenziell destruktive Emotionen zu erkennen und zu regulieren. Da der 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 geht es darum, ungesunde Bedingungen zu mildern und Wohlbefinden zu fördern. Ebenso bedeutet die Kultivierung emotionaler Kompetenz, den Schüler*innen zu helfen, klar zwischen schädlichen und nützlichen Emotionen zu unterscheiden. Diese spezifischen Werkzeuge und Fähigkeiten können dazu dienen, emotionale Entgleisungen bzw. Störungen zu vermeiden.

Weit davon entfernt, egoistisch oder unethisch zu sein, die im persönlichen Bereich geförderte Form der Persönlichkeitsentwicklung hilft, 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 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 Praktiken und Verhaltensweisen, die im Einklang

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.

mit den gewonnenen Einsichten und dem Gewahrsein in Bezug auf Körper und Geist stehen und diese verstärken. 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 Kontrolle zu fördern, werden die Schüler*innen von Techniken profitieren, die ihnen helfen, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Ohne physische 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 Reflexionsübungen. Drei grundlegende Skills, die den Körper ausgleichen und das Nervensystem regulieren, sind der Miteinbezug von Ressourcen, Erdung und Tracking. 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 und Berater bei Vorfällen wie der Schießerei auf der Columbine High School und dem Bombenanschlag in 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 ermöglichen, 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 Gebor-

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

²⁰ Ibid.

genheit 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. Imaginierte Ressourcen können als ebensolche dienen, wenn sie nicht persönlich erlebt wurden.

Der Sinn einer Ressource ist, sich an diese zu erinnern und sie zu erforschen, was den Schüler*innen dabei 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, können sie besser die Ressourcen bezogenen von den dysregulierten Empfindungen und Prozessen ihres Körpers unterscheiden.

„Sich zu erden“ ist auch eine nützliche sensomotorische Methode, um sich sicherer zu fühlen 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. Dabei sollen Körperempfindungen wahrgenommen und den Schüler*innen erlaubt werden, sich angenehmen oder neutralen Empfindungen (oder einer

Ressource) zuzuwenden, sofern 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 Gewahrsein für die Vorgänge in ihrem Körper entwickeln, so dass sie Spannungen, Ängste und Stress spüren können, bevor diese 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 in ein 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 rhythmisches Atmen, wie die Arme zu heben und zu 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. So können sich Schüler*innen dieser Werkzeuge bedienen, 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 Siehe z.B.: 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, Trägheit oder 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 wichtig für Kinder, die mit schwierigen Lebensumständen, verwirrenden Emotionen oder bestimmten medizinischen Problemen zu kämpfen haben. Kinder, genauso wie Erwachsene, haben Stressoren. Wenn sich ein Kind unangemessen verhält, kann dies oft darauf zurückgeführt werden, dass es Stress und Unbehagen erlebt. Indem sie helfen, die Möglichkeit zu lernen, den Körper wieder in Balance zu bringen, kann es mit dem unmittelbaren Gefühl des Unbehagens umgehen. Manchmal ist sich dem Körper zu widmen auch einfach eine Methode um einen Übergang zwischen körperlichen Aktivitäten und fokussiertem Arbeiten zu gestalten, 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*innen lernen, den Körper effektiv und effizient auszugleichen, unabhängig davon, welche Übung 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 kultivieren können.

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 Zerstreuungen 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, um 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 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, Abgelenktsein, oder auch nützliches Verhalten, 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 Fähigkeit 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, 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 Es ermöglicht 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 selbst gute Bedingungen 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 die Social and Emotional Learning-Bewegung mitbegründet haben. Lantieri und Goleman haben die Notwendigkeit erkannt, die Schulung der Aufmerksamkeit zu integrieren – d.h. strukturierte Methoden einzusetzen, damit Kinder lernen, sich um

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

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, einen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen: einen Raum, in dem eine besonnenere Reaktionsweise möglich ist.

Wie die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, oder von Herbert Benson, der zuerst die physiologischen Vorteile der genannten „relaxation response“ beschrieben hat, zeigen, kann Kognitive- und Impulskontrolle wirksames Mittel sein, um dem ständig zunehmenden Stress, den Schüler*innen erleben, entgegenzuwirken. 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 zu erinnern ... “. Sie konnten sich besser fokussieren und entspannen, hatten weniger Angst vor Klausuren und konnten in Konfliktsituationen bessere Entscheidungen 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 Reflexionsübungen, die stabile Aufmerksamkeit erfordern, um effektiv 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 üben 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 Erfahrung 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 Stabilität der

³² 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.

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 dabei bewusst und mit Absicht ihre Aufmerksamkeit stärken.

Das Gleichgewicht des Körpers und die Kultivierung der kognitiven und Impulskontrolle 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 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 oder toxisch und schädlich sind. 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 für mich und andere hilfreich oder schädlich) als auch auf psychischer Ebene (welche Denk- und Sichtweisen oder Änderung der Haltung könnten in bestimmten Situationen helfen oder hinderlich sein) angewendet oder geübt 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 bestimmte Emotionen? 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. Durch wiederholtes realistisches Überdenken können die Schüler*innen ein tiefes Interesse dafür entwickeln, zu lernen, wie sie ihre Emotionen einschätzen und steuern können. Wenn die Schüler*innen die Kompetenz entwickeln, ihre Emotionen 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 etwas über den Zusammenhang von Emotionen und Bedürfnissen gelernt haben. 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 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 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 Resilienz gestärkt werden kann, sollte berücksichtigt werden, dass es auch zwischenmenschliche, gesellschaftliche und kulturelle Quellen 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 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. 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 zum 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 Gewährsein zu Mitgefühl zu Engagement: Inhalte und Übungen 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 zum besserem Verständnis für sich selbst 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 Verbundenheit. Sie ist eine unverzichtbare Voraussetzung für Empathie, Mitgefühl und das Vermögen, sich produktiv 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 und uns persönlich großen Nutzen bringen kann.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 die Wertschätzung von Vielfalt und Differenz. Dies beinhaltet die Wertschätzung, dass ein Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Unterschiedlichkeit 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 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 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 scheint, 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 ihr Leben beeinflussen und weiter beeinflussen werden. Sie können die vielen Möglichkeiten erkunden, wie andere eine Rolle in ihrem Leben spielen, von Erfüllung der Grundbedürfnisse über Freizeitaktivitäten bis hin zu Gemeinschaft oder Schutz. Dies schafft die Grundlage für Wertschätzung, Empathie und Mitgefühl für andere. Ältere Schüler*innen können später erforschen, wie das Selbstbild in 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 bedeutende 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. 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 ist ein wichtiger Aspekt im Bereich der Beziehungskompetenzen.

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 – 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 Themen decken einige der wichtigsten dieser Dispositionen ab: das Verstehen der Gefühle und Emotionen anderer im Kontext, die Wertschätzung und Kultivierung von Freundlichkeit und Mitgefühl sowie die Wertschätzung und Kultivierung anderer ethischer Haltungen. Während all diese prosozialen Fähigkeiten wichtig sind, können sie als Folge von Mitgefühl 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	
	
<h2>Mitgefühl für Andere</h2>	
<p>Nachhaltige Fähigkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 Persönlichkeitseigenschaft 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 Kontext zu verstehen. Das ist die Verbindung des sozialen Bereichs mit dem persönlichen Bereich, was wiederum das Verstehen der eigenen Emotionen im Kontext miteinschließt. Viele der bereits erwähnten Strategien kommen hier ebenfalls zum Einsatz. So wie das Nicht-Verstehen der eigenen Emotionen zu Selbstverurteilung und das Verständnis dafür, dass sie aus Bedürfnissen entstehen zu Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl führen kann, so funktioniert dieser Prozess auch in Bezug auf andere. 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 besser zu verstehen.

Das nächste Thema ist die Wertschätzung und Pflege von Wohlwollen und Mitgefühl. Wie bereits erwähnt, kann Mitgefühl ein starkes Leitmotiv für ethisches Verhalten sein, 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 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. Der 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 Bindung, 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 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 Großzügigkeit,

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.

wenn sich die Gelegenheit ergibt. Unseren Beobachtungen nach sind sie bereit zu teilen und ihre Leckereien an andere weiterzugeben, was sie glücklich macht.“³⁷

Wohlwollen und Warmherzigkeit höher zu bewerten als Grausamkeit mag offensichtlich sein, und doch ist es leicht, diese schlichte Tatsache zu vergessen. 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, bestärkt die Schüler*innen ihre mitfühlenden Neigungen zu kultivieren. Je mehr Wertschätzung eine mitfühlende Ausrichtung in ihrer Umgebung erfährt, desto mehr möchten sich die Kinder und Jugendlichen anderen gegenüber freundlich und wohlwollend 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 allenfalls 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, 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 begegnen, 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 werden kann.

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, damit Schüler*innen, Lehrkräfte und Schulen wählen können, welche Haltungen sie besonders in der Vordergrund stellen und pflegen wollen.

Die ethischen Grundhaltungen, 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 Selbstbezogenheit und das Anhäufen materieller Güter zufrieden machen, legt diese Herangehens-

³⁷ Goleman, *A Force for Good*, 51.

weise 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 betrachtet beinhaltet diese Komponente kritisches Denken, um Wertschätzung für die Freundlichkeit und Güte anderer zu entdecken, die zu Dankbarkeit und Vergebung führt. Wenn wir erkennen, auf welche Art und Weise andere dazu beitragen, damit es uns gut geht, öffnet sich eine tiefere Ebene der Wertschätzung. Beim Thema „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 mit anderen Menschen erfahren 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.

Sich nicht nur zu vergegenwärtigen, was andere getan haben, sondern auch das anzuerkennen, was sie nicht getan haben, also die Zurückhaltung, die sie gezeigt haben, ist eine weitere Methode, Wertschätzung für andere zu kultivieren. Die Schüler*innen lernen können so auch 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 Dankbarkeit sein, weil sich niemand vor Angriffen oder Diebstahl fürchten müsste, würden sich alle ethisch verhalten. 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, in denen Menschen große Not und Schwierigkeiten durchmachen und überstehen und es dennoch schaffen, mit ihrem Leben glücklich und zufrieden zu sein.

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 natürlicherweise zu Dankbarkeit, die es dann erleichtert, Empathie (eine Anerkennung der Gefühlszustände anderer und eine Resonanz auf sie) auf die Ebene der einfühlsamer Fürsorge zu bringen, bei der man sich auf persönliche Weise um das Wohlergehen oder Leiden anderer kümmert, ohne dass sich diese Fürsorge in persönliche Bedrängnis verwandelt. Dies kann verstärkt werden, indem man über die Nachteile einer egozentrischen Haltung und die Vorteile nachdenkt, die sich aus der Fürsorge füreinander ergeben. Dies kann auf der Ebene eines Individuums erforscht oder auf Gruppen und zwischenmenschliche Interaktionen ausgedehnt werden. 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 sensibel für ihre Freuden und Sorgen zu sein. Im Allgemeinen ist das am einfachsten bei Freunden und uns Nahestehenden, oder bei Menschen mit denen man eine bestimmte Zugehörigkeit teilt, wie z.B. die Mitgliedschaft in einer Glaubensstradition oder politischen Partei oder 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 die Situation eines anderen Menschen hineinzusetzen; 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 wird lange als zentral für angemessenes Sozialverhalten³⁹ und aktive Hilfsbereitschaft⁴⁰ betrachtet. Es hat sich erwiesen, dass die Förderung einer empathischen Perspektive für die Schule eine erfolgreiche Strategie zum Abbau

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

sozialer Vorurteile ist, und die Fähigkeit, die Perspektive eines anderen einzunehmen, korreliert direkt mit der Neigung zur Kooperation.⁴¹ Empathiefähige Schulkinder weisen eine geringere Wahrscheinlichkeit zu aggressivem oder tyrannisierendem Verhalten (Mobbing) auf und 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 Forschungsergebnisse 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 außerdem im Hinblick auf die Mitglieder der eigenen Gruppe tendenziell verzerrt.

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, die Identifikation mit anderen zu erweitern, um mehr Menschen zur eigenen Gruppe zugehörig zu betrachten – auch solche, die sehr unterschiedlich erscheinen mögen – wird die scharfe Trennung in „in-und-out“-Gruppen, die sonst zu begrenzter Empathie führen kann, gelockert.⁴⁶ Die systemische Perspektive ermöglicht es uns, die natürliche Fähigkeit die Standpunkte 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

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.

übermäßigen emotionalen Identifikation zu verhindern, die zu empathischem Distress und dem Abwenden von jemandem, der leidet, 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.

Vermeehrt auch eine andere Sichtweise einnehmen zu können, bzw. eine inklusivere Haltung zu pflegen, ist ein wichtiger Schritt, um vielfältige Beziehungen zu führen und sich erfolgreich in einer Schule oder Gruppe zu bewegen. Die Entwicklungspsychologin Carolyn Saarni stellte fest, dass man, um in einer Lernumgebung erfolgreich zu sein, „über Fähigkeiten verfügen muss, die Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen, die auf situativen und expressiven Hinweisen beruhen.“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 begrenztes Mitgefühl entstehen.

Kurz gesagt, eine empathische 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 darauf hinweist, dass wir uns verändern können.

Ebenso ist es hilfreich, hervorzuheben, dass Verhaltensweisen nicht dauerhaft sind und aufzuzeigen, in welchen Fällen ein 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 beibehalten wird.

⁴⁷ Decety, Jean, an 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.

Mithilfe altersgemäßer Erzählungen können Kinder auf effektive und gleichzeitig nicht bedrohliche Weise üben, die Perspektive anderer einzunehmen.⁴⁹ 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 Reflexion 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 jemand befähigt fühlt, anderen zu helfen.⁵³ Es sollte nicht als bloße Nachgiebigkeit, Machtlosigkeit oder blinde Freundlichkeit verstanden werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, 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 weiter ausgedehnt 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

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 Siehe z.B. verschiedene Studien des Wissenschaftlers der Universität Toronto, 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 Chiare, Julian, "Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy." *Scientific American*, October 4, 2013.

⁵² Siehe z.B., Varkey P, Chutka 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*.

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“. Da Vergebung bzw. Verzeihen prosoziales Verhalten fördert, ist sie, wie Dankbarkeit und Mitgefühl, sowohl für uns selbst als auch für andere von Vorteil. Die Schüler*innen können aus dem wirklichen Leben und aus Geschichten lernen wie man verzeihen kann – zum Beispiel aus Erzählungen über Menschen, die trotz schrecklicher Erfahrungen, ihren Peinigern verzeihen haben. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Geschichten sollten sie zu dem Schluss kommen, dass Verzeihen nicht dasselbe ist wie das Entschuldigen, Vergessen oder Rechtfertigen von falschen Handlungen, sondern vielmehr ein Prozess der Befreiung von Wut und ein Weg zu mehr innerer Freiheit und Glück.

Durch Einbezug aktueller wissenschaftlicher Literatur zu Dankbarkeit, Vergebung, Empathie und Mitgefühl sowie durch Geschichten, historischer Beispiele und anhand aktueller Ereignisse werden prosoziale Werte erforscht. Kontemplative Übungen und reflektierende Praktiken helfen den Schüler*innen diese Werte auf eine persönliche Art und Weise zu erforschen und zu wichtigen eigenen Erkenntnissen zu 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 das erwünschte Resultat 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. Konfliktlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten können ohne ein Bewusstsein für andere und prosoziale Werte vermittelt werden. 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

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 stärkt.
- 3 Anderen helfen**
Anderen Hilfe, gemäß deren Bedürfnissen und im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten anzubieten.
- 4 Konflikttransformation**
Konstruktiv auf Konflikte antworten und Zusammenarbeit, Versöhnung und friedliche Beziehungen ermöglichen.

Das schulische Umfeld bildet dabei keine Ausnahme. Der Bildungsprozess ist im Kern ein sozialer Prozess. 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 Sozial-

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

kompetenz wie jede andere Fertigkeit auch am besten durch eine unterstützend gestaltete 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 Unterstützung anzubieten.

Die vier Themen in dieser Komponente gehören zu einer übergeordneten Kategorie, die eine Reihe von Fähigkeiten umfassen soll, die kultiviert werden. Dies sind: empathisches 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 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 Unterschiedlichkeit 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 zu einem besseren Verständnis beitragen können.

Empathisches Zuhören ist einer der wichtigsten Aspekte einer guten Kommunikation, die durch rücksichtsvolle, produktive und unterstützende 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, sich respektvoll und präzise, gemäß den eigenen Wertvorstellungen, auszudrücken und für sich selbst und andere, die vielleicht dazu nicht in der Lage sind, zu sprechen. Debattieren und Diskutieren können effektive Mittel sein, um sowohl die Kommunikation als auch das kritische 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 diskreditieren oder sogar zu entmenschlichen, die eine andere Meinung haben, 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 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 ist es wichtig, unsere gemeinsame Menschlichkeit und Interdependenz zu berücksichtigen.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 gemeinnütziger Arbeit, ehrenamtlichen 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. Im SEE Learning hingegen sollte anderen zu helfen nicht einfach als Auftrag erfüllt werden. Vielmehr wird die Praxis, anderen zu helfen, 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 Weges zu einer Umgestaltung von Bedingungen und Beziehungen ist, die das eigene und das Wohlbefinden

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

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 hier 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. Wo sie jedoch vorhanden sind, kann die Transformation von Konflikten für alle Beteiligten entscheidend sein.

Eine weitere Möglichkeit, diese Komponente zu erschließen, besteht darin, Gruppen von Fähigkeiten zu ermitteln, 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 vorzusehen, Konflikte angemessen zu lösen, Verantwortung für schädliche Handlungen zu übernehmen, sich zu entschuldigen, zu vergeben und aus den eigenen und den Fehlern anderer zu lernen, unangemessenem sozialen Druck zu widerstehen und bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

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 Wohlwollen 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 und das Verhalten anderer verstehen können, so können sie auch ein Verständnis für Systeme aller Art entwickeln. Durch die Vertiefung dieses Verständnisses und durch kritisches Hinterfragen komplexer Situationen wird ein umfassenderer und praktischer Zugang in Beziehungen und im ethischem Engagement möglich. Die Reflexion einer mitfühlenden Handlungsabsicht kann dazu führen, dass die Umsetzung in die Tat durch die Erkenntnis bekräftigt wird, dass sie in größerem Umfang und auf lange Sicht hilfreich und vielversprechend ist. Auf diese Weise wird die Lösung von Problemen zu einem ganzheitlicheren Prozess, ohne Probleme in kleine, nicht zusammenhängende Teile zu zerlegen.

Systemdenken beinhaltet einen Denkansatz, bei dem Phänomene, Objekte und Dinge nicht als isolierte, statische Einheiten betrachtet werden, sondern diese in ihrem interaktiven, dynamischen Zusammenspiel als voneinander abhängige Teile in einem größeren, komplexen Ganzen verstanden werden.

Was auch immer wir betrachten, es existiert nicht in einem Vakuum, sondern ist in eine Reihe von Zusammenhängen eingebettet. Gleichzeitig ist es aus einer Reihe von Ursachen und Bedingungen entstanden. Darüber hinaus enthält das Objekt oder Ereignis in sich selbst andere Objekte und Prozesse. In diesem Sinne ist es selbst ein System. Systemisches Denken beginnt in dem Moment, in dem wir diese breiteren und tieferen Zusammenhängen und Einflussgrößen verstehen. Wenn wir dann die gleiche Analyse auf weitere verknüpfte Objekte und Ereignisse anwenden, können wir unsere systemische Einsicht erweitern. 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. Das Studium der Ökologie und Umwelt bietet eine leichter zugängliche Möglichkeit, die wechselseitige und komplexe Dynamik von Systemen nachzuvollziehen.

Das Ziel von systemischem Denken im SEE Learning besteht darin, bewusst eigene Denkprozesse zu steuern und darin nach und nach besser zu werden. Dies kann mehrere Einsichten und Haltungen fördern: eine auf Erfahrung beruhende Bescheidenheit, eine Wertschätzung für Dialog und Kommunikation sowie für die Komplexität, die weit über Schwarz-Weiß-Denken hinaus geht. Wie in den beiden vorangegangenen Bereichen wird Wert darauf gelegt, auf Basis einer kritischen Auseinandersetzung mit prosozialen Werten ein tieferes Verständnis davon zu entwickeln, wie diese durch konkretes und praktisches Engagement gewünschte Ergebnisse hervorbringen können. Der systemische Bereich ist durch die drei Themen Wertschätzung von Interdependenz, Anerkennung gemeinsamer Menschlichkeit und des gesellschaftlichen und globalen Engagements gekennzeichnet.

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.

Daniel Goleman und Peter Senge beschreiben dies in ihrem Buch *The Triple Focus* wie folgt: „Das bedeutet, dass eine Handlung im Hinblick auf ihre Konsequenzen analysiert wird und daraus gewonnene Einsichten genutzt werden, um das System zum Besseren zu verändern.“⁵⁸ Es wird deutlich, dass hier kein rein theoretisches Verständnis der Funktionsweise von Systemen im Vordergrund steht.

Es geht darum, dieses Wissen 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 den Fokus 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. Es geht auch darum zu erkennen, wie wir alle in einem Kontext mit anderen Menschen verbunden sind, obwohl diese uns zunächst als sehr weit weg erscheinen mögen, unsere Handlungen teils unbeabsichtigte Konsequenzen für uns und andere nach sich ziehen können. Aus der Kombination dieser beiden Themenkomplexe entsteht die Fähigkeit, interdependente, einander beeinflussende Systeme zu verstehen, und diese in persönlichen Bezug zu setzen, damit das Wissen darüber einen Sinn ergibt.

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 systemischen Denkens 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*, 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

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 im 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 zu einer immer größeren Mobilität. 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 ein bedeutender Risikofaktor für negative Auswirkungen auf die Gesundheit ist wie beispielsweise Rauchen und Übergewicht.

Damit ein derartiges Verständnis für wechselseitig abhängige Systeme seine Wirkung entfalten kann, wird es um Übungen und Inhalte ergänzt, die wechselseitige Bedingtheit auf persönlicher Ebene

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

erfahrbar machen: *Gesellschaftliches und Globales Engagement*. Das bringt uns zu *Individuen im Kontext von Systemen*. Als Antwort auf die Tendenz, uns als unabhängig voneinander 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 zu 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 gefasst und schließt auch Einzelpersonen, Gruppen und Systeme ein, mit denen die Schüler*innen vielleicht keinen persönlichen Kontakt haben.

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.

An dieser Stelle geht zwischenmenschliches Gewahrsein 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 Lebensumständen 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 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 gemeinsamer 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 Reflexion ermöglicht, 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 aus miteinander verbundenen 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 zuträgliche Form von Beziehung 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 grundlegender 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 ganze 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, die Identifikation mit anderen außerhalb unserer Gemeinschaft zu stärken und Vorurteile und die Tendenz zu verringern, die Bedürfnisse anderer zu ignorieren, wenn sie weit weg 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 Bevölkerungsgruppen wie ältere Menschen oder von einer chronischen Erkrankung Betroffene. Die Harvard School veröffentlichte sozialwissenschaftliche Forschungsergebnisse, denen zufolge es glücklicher macht, Geld für andere auszugeben als es für sich zu verwenden. Im Bereich der Hirnforschung fand das National Institute for Health heraus, dass Spenden für wohltätige Zwecken bei den Teilnehmenden der Studie Hirnregionen 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. gleichzeitigen Belohnung für sich und einen 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 weiter reichen, als nur denjenigen zu gelten, von denen wir ganz offensichtlich persönlich profitieren.

Sind wir nicht in der Lage, Voreingenommenheiten zu überwinden, die eigennützigen Interessen entspringen, können unsere starken Gefühle für uns nahestehenden Menschen, 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 lohnenswert, 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 zu identifizieren, führt dazu, Fürsorge und Anteilnahme auch auf diejenigen auszudehnen, die jenseits der Grenzen unserer persönlichen 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

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.

wir alle teilen: den Wunsch, dass es uns gut geht, und das Verlangen, Leid und Unzufriedenheit zu vermeiden. Indem wir erkennen, dass sich andere in 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. Dies 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 umgesetzt werden. Die Schüler*innen untersuchen auf altersgemäße Art und Weise, wie sie Vorurteile, Voreingenommenheit oder Bevorzugung empfinden, wenn sie selbst davon betroffen sind. Darüber hinaus kann das Erforschen von Systemen zu mehr Empathie führen.

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

⁶⁶ Für eine vertiefende Erläuterung kultureller und struktureller Ebenen von Frieden und Gewalt und wie diese mit säkularer Ethik bzw. grundlegenden menschlichen Werten zusammenhängen, siehe: 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.

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 über die Folgen münden, 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 Internationalen 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 Empathie tiefer und umfassender werden, ebenso wie das kritische 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 Erfolg ist, wird 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 Chancengleichheit auf dem Gedanken beruht, dass alle Menschen gleiches Recht auf Glück und Wohlbefinden haben, ist sie keine Gleichheit im Sinne von Gleichbehandlung unabhängig von verschiedenen Rahmenbedingungen. 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 mit Mitgefühl vergleichbar. 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, 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, welche Überzeugungen, Praktiken, Normen und Werte miteinschließen. Die Strukturen, die wir schaffen und aufrechterhalten, spiegeln letztlich unsere Werte wider. In den meisten modernen Gesellschaften gilt beispielsweise der Zugang zur Grundausbildung als ein Recht für alle Bürger*innen. Diese Überzeugung ist Ausdruck von

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. 	

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 Weltbürger*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. Zum anderen soll den Schüler*innen geholfen werden, 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 stellt Richtlinien für die Entwicklung der beiden nachhaltigen Fähigkeiten in dieser Komponente zur Verfügung und bezieht sich auf ein spezifisches soziales Problem, das die Schüler*innen betrifft.

Sollen sich Kinder und Jugendliche für die Gemeinschaft oder globale Belange engagieren 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 schwierigen 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 – der Zuvorsicht und Überzeugung ab, 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 eine Veränderung bestmöglich unterstützt wird, indem man sich auf die wichtigsten Elemente innerhalb eines Systems fokussiert. Das kann ein Gefühl der Wirksamkeit ermöglichen, ohne von der Wucht globaler und systemischer Themen überwältigt zu werden.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 voneinander abhängiger 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 die Schüler*innen von Mitgefühl motiviert sind, werden die Auswirkungen ihrer Entscheidungen vom Grad ihres Verständnisses und ihres kritischen Denkvermögens für komplexe Sachverhalte abhängen. 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 kleinere 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 für ihre Handlungsspielräume und Selbstwirksamkeit. Sich zudem mit den Geschichten einzelner – vor allem junger – Menschen zu befassen, die Veränderungen in ihrer Umgebung angestoßen haben, kann inspirierend und ermutigend sein. Dadurch wird ersichtlich, dass effektiver Wandel möglich ist.

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).

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 konstruktiver Ergebnisse.

Gesellschaftliches und globales Engagement bezieht sich nicht nur auf konkrete, zu unternehmende Schritte 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 wird von allen SEE Learning Komponenten beeinflusst. Folgende Themen werden dabei 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 zwar bereits in vorangegangenen Komponenten von SEE Learning behandelt; an dieser Stelle können sie jedoch 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 analysieren 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 dem fokussierten Sachverhalt zu tun haben.

Kritisches Denkvermögen, das zugleich die eigenen Werte berücksichtigt, ist eine wichtige Fertigkeit. Während die Schüler*innen umfassende komplexe 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 – beeinträchtigt werden kann. Hierbei wirken sich viele andere Komponenten von SEE Learning unterstützend aus: Selbstregulation, Empathie, 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 hat die Dimension *Engagement* und das kritische Denken, von dem es unterstützt wird, eine wichtige gesellschaftliche und globale Bedeutung. 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 Pro-

bleme, 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. Auf der Basis des eigenen kritischen Denkens und tief empfundener eigener Werte klar 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 Weltbürger*innen. Dies ist auch für Führungspersönlichkeiten wichtig, die eine Transformation herbeiführen möchten. Es baut auf den Beziehungsfertigkeiten auf, die im sozialen Bereich thematisiert wurden. Hier wird es 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 versetzen 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	87
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	92
Respekt für Diversität	
Positive Ansätze zur Handhabung des Verhaltens von Lernenden	
Resilienzorientierter Ansatz	
Schüler*innen als Systemdenker*innen und Entscheidungsträger*innen	
3 Rolle der SEE Learning Pädagog*innen	98
Ausbildende als Moderator*in	
Pädagog*innen als Lernende	
Pädagog*innen als Vorbild	
4 Anpassung von SEE Learning für Ihren Unterricht	101
Kulturelle Anpassungen	
Bedürfnisse unterschiedlichen Lernens berücksichtigen	
5 Lernprozesse bewerten	104
Auswertungsmöglichkeiten	
6 Zusätzliche Punkte für eine erfolgreiche Implementierung	106
Leitung und Unterstützung durch Verwaltung und Direktorium	
Kontakt zu Familie und Gemeinde/lokaler Gesellschaft	

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. 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 Unterrichts- und Lerneinheiten 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 Orientierungshilfen 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 der Implementierung benötigen. Wir werden 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 Brainstormen Sie gemeinsam zu Lösungen von Problemen, 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 Lernerfahrung 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 Lebenskontext 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 Unterrichtseinheiten bzw. Unterrichtsstunden in ihren Stundenplan aufgenommen werden sollen, kann SEE Learning als Wahlfach angeboten werden. Wir empfehlen, SEEL-Lernerfahrungen mindestens einmal pro Woche (oder häufiger) anzuwenden, damit die Schüler*innen das, was sie aus der vorherigen Lernerfahrung 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 haben, 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 von SEE Learning in der gesamten Schule führt dazu, dass alle Lehrenden und Lernenden an den Lernerfahrungen teilnehmen, um ihr Gewahrsein, ihr Mitgefühl und ihr Engagement zu erweitern. Auf diese Weise 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 SEEL-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 beispielsweise das Verwaltungsteam 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. Dennoch ist dies 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/Lokaler gesellschaftlicher Kontext

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 Sport-, Technologie- und Musikunterricht. Diese Programme können für Sub-Gruppen von Kindern mit bestimmten Merkmalen wie z.B. bestimmte Interessen oder finanzielle Befürnisse ausgelegt sein, 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 einzubringen. 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 SEEL-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 Lernerfahrung 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 je-

dem Schüler*in etwas finden, das es Ihnen ermöglicht, echtes Mitgefühl für sie oder ihn zu empfinden. Ein mitfühlendes Klassenzimmer unterstützt, dass sich Gefühle von emotionaler Sicherheit und Zugehörigkeit entwickeln werden. Schüler*innen fühlen sich wohl dabei, Fragen zu stellen, Fehler zu machen, angemessene Risiken einzugehen, ihre Gedanken auszudrücken und ihre Gefühle mitzuteilen. Da diese Aspekte 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 mora-ische 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 Unterschiede von Individuen und Gruppen respektiert und diese 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. 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 Ihrer 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 kritisches 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. Es kann hilfreich sein sich zu vergegenwärtigen, dass ein solches Verhalten auf einen mehr oder weniger funktionalen Lösungsversuch des Kindes hindeutet. Ihr Verhalten ist vermutlich ein Versuch, zu kommunizieren, damit ihre Bedürfnisse gesehen werden oder um starke Emotionen loszuwerden. Wirkungsvolle Antworten auf Fehlverhalten ist eine der wichtigsten pädagogischen Aufgaben. 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 herausfordernd verhalten, Schuld und Scham aufzuladen. Zugegeben, das ist nicht immer einfach! Doch schwierige Verhaltensweisen können tatsächlich eine Gelegenheit zum Lernen und Wachstum für uns selbst und für Schüler*innen 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 den Schüler*innen können Sie Antworten auf folgende Fragen suchen: Was hat dazu geführt, dass das passiert ist? 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*innen 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 den 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 aber auch 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 den Schüler*innen helfen könnte, überfordernde Emotionen zu regulieren oder zu verarbeiten, was verhindert, dass eine Situation eskaliert.

Resilienz-basierter Ansatz

SEE Learning folgt einem ressourcenstärkenden 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. 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 einschneidende Krankheiten. Weltweite Forschungsergebnisse betonen, dass ein großer Prozentsatz der Kinder aus den unterschiedlichsten Verhältnissen und Kulturen von Traumata betroffen sind. Traumatisierte Kinder können emotionale, psychologische und physische Auswirkungen erleiden, die ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung, 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. Im SEE Learning Curriculum kommt ein ganzheitliches, Körper-Geist orientiertes Verständnis von Traumata zum Tragen und es bietet einen resilienzstärkenden 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 wo ein Umgang miteinander gepflegt wird, der ein Zugehörigkeitsgefühl stärkt.
- 2 Förderung der Entwicklung eines achtsamen Gewahrseins, das den Schüler*innen hilft, körperliche Funktionsbereiche 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 systembezogene Denker*innen und verantwortungsvolle Entscheidungsträger*innen

Einer der innovativen Aspekte von SEE Learning ist die Berücksichtigung von systemischen Denken in allen Altersstufen. Die relevanten konzeptionellen Aspekte wurden bereits im Kapitel zum systembezogenen Denken erläutert und beruhen auf der Idee, dass die Fähigkeit zum systemischen Denken bereits in jedem angelegt ist, jedoch vertieft und weiterentwickelt werden kann.

Wie Daniel Goleman schreibt: „Angeborene Systemintelligenz ist seit unseren frühesten Jahren vorhanden. Wenn sie gefördert wird, kann sie sich bei älteren Schüler*innen zu einer überraschenden Reichweite und Tiefe entwickeln.“⁶⁸ SEE Learning stößt 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. Dieses systemische Denken wird jedoch am besten gefördert, wenn Lehrkräfte die Schüler*innen darin unterstützen zu erkennen, wie die im SEE Learning fokussierten Themenbereiche und Sachverhalte auf vielfältige Weise zusammenhängen – unter Berücksichtigung der Verknüpfung unterschiedlicher Fachbereiche sowie der schulischen und außerschulischen Aktivitäten. Auf diese Weise kann SEE Learning helfen, 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 für die Prozesse 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 Entscheidungen⁶⁹

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

⁶⁹ 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

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 können sie ermutigen, ihre Erfahrungen und Entscheidungen aus einer System-bezogenen Perspektive zu betrachten und Sie können 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, systemisches Denken in das SEE Learning Curriculum einzubeziehen, 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 verantwortungsvoll 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 dies zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für ethisches und verantwortungsvolle 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 Lehrkräfte. Es ist nicht notwendig, ein Expert*in für Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement zu sein, um SEE Learning zu unterrichten. Ein echtes Interesse an der Erweiterung eigener Kompetenzen in diesem Bereich, sowie das ehrliche Streben, den Schüler*innen zu helfen, diese Kompetenzen zu entwickeln, sind allerdings notwendig. Wir hoffen aufrichtig, dass SEE Learning Ihnen und Ihren Schüler*innen und der breiten Öffentlichkeit von Nutzen sein wird. Wir empfehlen, dass sich Lehrkräfte bei der Vermittlung von SEE Learning Inhalten als Begleiter verstehen.

Die Hauptaufgabe einer Begleitperson besteht darin, den Schüler*innen den Einstieg in die Themenbereiche zu erleichtern und einen Weg für die tiefere Erforschung, für kritisches Denken, für die Reflexion und für Übungen sowie für unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten zu bereiten. Dabei sollten die Erfahrungen jedes einzelnen Kindes und der 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 Phänomene und Sachverhalte gewinnen kann.

Es kann Momente während des SEE Learning Curriculums geben, bei denen Sie den Schüler*innen Zeit geben möchten, Dinge selbst zu entdecken, um so ein altersgerechtes Verständnis neuer Begrifflichkeiten 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. 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. Anstatt die Schüler*innen zu bestimmten Antworten oder Standpunkten zu verleiten, ermutigt das Curriculum sich auf einen achtsamen Dialog und ein aktives Zuhören einzulassen, kritisches Denken anzuwenden und Fähigkeiten zu nutzen, neue Sichtweisen auszuprobieren und zu einem 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 bei Erkenntnisprozessen 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 dann wichtig, wenn es um Fragen von Emotionen, Beziehungen und Ethik geht, die 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 Analyse des Selbst und der eigenen Person ebenso wie von gemeinsamer Auseinandersetzung, kritischem 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 Lehrkraft können Sie sich auf diesen Prozess verlassen. Sie wissen, dass es möglich ist, sich Zeit zu nehmen, damit die Schüler*innen einzeln oder gemeinsam durch eigene Überlegungen zu wichtigen Schlussfolgerungen kommen können. Reflektierende Praktiken ermöglichen die weitere Erforschung und Vertiefung von Erkenntnissen. Dies führt zu verkörpertem Verständnis und prägt die Schüler*innen dahingehend wie sie 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 soziale, emotionale oder ethische Einstellungen und Kompetenzen zu fördern. Gleichzeitig Vermittelnde und Lernende zu sein, kann sich zuerst ungewöhnlich anfühlen, vor allem für Lehrkräfte, 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 Lehrkräfte, durch Lerngemeinschaften oder 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 Lehrkräften 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 lernender Moderator*in von SEEL-Lernerfahrungen und nicht einfach als traditionelle Lehrperson wirken, können Sie 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 alle Menschen. Es sind Bereiche für lebenslanges Lernen. Vielleicht mögen Sie sich in diesem Sinne dafür entscheiden, selbst eine regelmäßige Übungspraxis in Ihren Alltag zu integrieren, um diese dauerhaften Fähigkeiten zu kultivieren.

Dies könnte bedeuten, dass Sie Ressourcing, Erdung, Aufmerksamkeitstraining oder eine der reflektierenden Praktiken täglich oder mehrmals pro Woche üben. Auf diese Weise werden sich Ihr Verständnis und Ihre Fähigkeiten im Laufe der Zeit 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. Vor diesem Hintergrund können Lehrkräfte 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 der achtsamen Wahrnehmung zu entfalten. Schon eine sehr kurze Übungsroutine (fünf Minuten täglich) kann eine Wirkung haben, indem Sie bewusst mit Ihrem Körper, Ihrer Atmung, Ihren Gedanken, Emotionen und Handlungen in Kontakt kommen. Dieses Bewusstwerden kann eine erweiterte Qualität der Aufmerksamkeit auf alle Bereiche Ihres Lebens fördern, einschließlich Ihrer beruflichen Rolle als Lehrkraft. 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 ist ein universell einsetzbares Curriculum, das keine bestimmte Philosophie oder Kultur propagiert. Die nachhaltigen SEE Learning Fähigkeiten bringen Vorteile für den Einzelnen und die gesamte Gesellschaft. SEE Learning fördert die Entwicklung einer säkularen bzw. universellen Ethik, die eine Grundlage für gerechte und friedvolle Beziehungen zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund bildet. In Bezug auf die Lehrmaterialien können kulturelle Anpassungen notwendig sein. 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 Kontext und Ihre Kultur angepasst werden sollten.

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 Beispiele aus den eigenen Erfahrungen und der eigenen Kultur zu finden, und zwar in einer Weise, die sich 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 abbilden, ändern Sie diese so, dass sie kein Hindernis für das Lernen darstellen.
---	--	--	--	---

Bedürfnisse unterschiedlichen Lernens berücksichtigen

Jede 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 aufzuteilen, wenn die Schüler*innen das Material herausfordernd oder es schwierig empfinden, oder Mühe haben die Aufmerksamkeit für die Dauer der jeweiligen Lernerfahrung aufrechtzuerhalten. Sie können die gleiche Lernerfahrung 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, 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 Unterrichtseinheiten zu viel, zu lang oder zu „trocken“ sind, 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 jeweils 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 Sitznachbar*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 anderen sprachlichen 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
- Im Klassenverband gemeinsam laut lesen
- 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 SEE Learning Lernerfahrungen werden die Schüler*innen mit vielen neuen Konzepten und Fertigkeiten vertraut gemacht. Das Verständnis für sich und andere soll erweitert werden, Mitgefühl und ethische Urteilskraft soll gesteigert und das Engagement für positive Verhaltensweisen gefördert werden, um so zum Wohlbefinden einzelner und der Gesellschaft beizutragen. Durch SEE Learning können wir die Werte und das Verständnis der Welt und unseren eigenen Platzes in dieser Welt 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 mathematischer Fähigkeiten der Schüler*innen. Das SEE Learning Team entwickelt eine Bandbreite 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 Lehrkräfte 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.

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:

- Die Nutzung 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, Schreibebeiten, Projekte) durchsehen, um nach Hinweisen auf Entwicklungen in Bezug auf Verständnis und kritischem Denken rund um die Inhalte von SEE Learning zu finden. Als unvoreingenommene Zuhörer*in in Diskussionen und Gruppenarbeiten, können Sie ebenfalls Einblicke in das Verständnis der Schüler*innen gewinnen. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass ein verkörpertes Verstehen der Konzepte und Inhalte von SEE Learning Zeit brauchen und zudem am ehesten entfaltet werden können, wenn das Curriculum in regelmäßigen Abständen konsistent und aufeinander aufbauend vermittelt wird.

Die Klasse einschätzen

Zusätzlich zur Beurteilung des individuellen Fortschritts können Sie auch die Entwicklung 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 Lehrkräfte

Während das Ziel von SEE Learning in erster Linie auf die Bedürfnisse der Lernenden ausgerichtet ist, ist die Entwicklung der Lehrkräfte in gleicher Weise bedeutsam. Die Selbstevaluation 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 Bildungseinrichtung 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 Leitung der Bildungseinrichtung, um wirklich effektiv zu sein. Die Leitung hat einen enormen Einfluss auf die Art und Weise, wie Lehrkräfte 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 Bildungsgemeinschaft zu steigern. Für die Leitung ist es daher wichtig, Mitgefühl, Respekt, Gewahrsein und Engagement in all ihren beruflichen Interaktionen anzustreben und vorzuleben. Darüber hinaus kann die Person mit Leitungs- und Koordinationsfunktion 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 Konzepte 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. Unterstützen Sie die 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 Bildungseinrichtung und dem Emory SEE Learning Programm oder der regionalen Partnerorganisation von Emory dienen können.

Delegieren und ermächtigen Sie die Lehrkräfte, 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 sowie mit der örtlichen Gemeinde auszutauschen. Dies verdeutlicht den Wert, den die Bildungseinrichtung auf die Konzepte und Kompetenzen legt, die im Rahmen von SEE Learning vermittelt werden.

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

Nachhaltigkeit

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

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

Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Ihre Bildungseinrichtung 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 auszutauschen. 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 Lehrkräften 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 Übung zum gemeinsamen Reflektieren und Austauschen, bei der 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 es nicht vergessen sowie dabei nicht abgelenkt sein. Sie kann durch Aufmerksamkeitsschulung kultiviert werden. Beachten Sie, dass sich die Definition von Achtsamkeit bei SEE Learning von einigen geläufigen Definitionen von Achtsamkeit unterscheidet, bei denen sie als nicht urteilendes Gewahrsein für den gegenwärtigen Moment definiert wird.
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 die eigenen inneren Zustände, die Gegenwart anderer und größere Systeme wahrzunehmen.
Aufmerksamkeits-training	Systematische Schulung und die Anwendung von Methoden, um Gefühle, Gedanken und Impulse bei einem selbst, bei anderen und auch Funktions- und Wirkbereiche von Systemen bewusst wahrzunehmen und sie dadurch besser regulieren oder gezielt beeinflussen zu können.
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 bezieht sich auf die eigene emotionale Erfahrung, während das Wissen über Emotionen Dritter das ist, was man aus Bücher, der Wissenschaft etc. lernt.
Bedeutende bzw. entscheidende Einsicht	Erkenntnis im Unterschied zu erworbenen, gelernten Wissen aus externen Quellen, welche schrittweise oder durch einen plötzlichen „Aha“-Moment erlangt werden kann. Wiederholte Auseinandersetzung mit einer entscheidenden Einsicht kann im Laufe der Zeit zu einem verkörpertem 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: der persönliche, soziale und systemische Bereich.
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 in der konstruktiven sowie hilfreichen Interaktion mit anderen. Dazu gehören Kompetenzen zur Transformation von Konflikten, sowie die Fähigkeiten, zuhören, kommunizieren und helfen zu können.
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	Die emotionale Resonanz auf und die Wertschätzung für die Unterstützung und Hilfe anderer. Dankbarkeit geht oft einher mit warmen Gefühlen gegenüber denen einher, 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 im persönlichen, sozialen und systemischen Bereich erforscht.
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 gerät eine Person leichter aus ihrer resilienten Zone. 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.
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 Unterscheidungs-fähigkeit und Emotionsregulation zum eigenen und zum Wohl von anderen.
Emotionale Intelligenz	Die Fähigkeit, die eigenen und die Emotionen anderer zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und auszudrücken, bzw. sensibel darauf reagieren zu können.
Emotionale Kompetenz	Emotionen im eigenen Erleben und in anderen erkennen und verstehen. Eine Schlüsselkomponente der emotionalen Intelligenz und emotionalen Hygiene.
Emotionen	Eine auf persönliche Einschätzung einer Situation beruhende und durch einen Reiz ausgelöste affektive bzw. gefühlsmäßige Reaktion wie Wut, Angst, Traurigkeit, Freude u.a. Typischerweise sind Emotionen umso stärker, je stärker 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. Affektive Empathie bezieht sich auf den emotionalen, kognitive Empathie auf den kognitiven Aspekt des Erkennens und Verstehens des Zustandes eines anderen.
Empathie-Erschöpfung	Ein Zustand emotionaler Taubheit, der aus empathischer Not bzw. Überforderung 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 prosozialen Handlungen führt, kann empathische Überforderung Burnout verursachen; infolge werden Maßnahmen 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, an sich 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 angenehm, unangenehm oder neutral sein.

Engagement	Eine der drei Dimensionen des SEE Learning Curriculums neben Gewahrsein und Mitgefühl, die sich auf konstruktives Verhalten und den damit einhergehenden Fertigkeiten im persönlichen, sozialen und systemischen Bereich bezieht.
Engagiertes Lernen	Aktive, partizipative und verkörperte Lernstrategien und -methoden, im Unterschied zur passiven und statischen Informationsvermittlung.
Epistemische Bescheidenheit	Erkennen, dass die eigene Perspektive, Erfahrung und das eigene Verständnis partiell, 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 sowie Kontrollverlust empfindet; im Unterschied zur resilienten Zone.
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, 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, Argumenten und Diskursen mit Themen zu befassen, die das Leiden und Wohlergehen von uns selbst, von 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 Nutzen und dem der 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 wissenschaftliche Forschungsergebnisse gestützt werden.

Fühlen	Fühlen ist im SEE Learning ein breiterer Begriff, der sowohl Emotionen als auch körperliche 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, der 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, das Altern und Sterben; der Wunsch, glücklich zu sein und unnötiges Leiden vermeiden zu wollen; Emotionen und einen Körper zu haben; auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, um sich zu entwickeln 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 sich dessen bewusst sein. Im SEE Learning bezieht sich Gewahrsein 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.
Kritisches Denken	Etwas für sich selbst analysieren, untersuchen und hinterfragen, unter Nutzung eigener Ressourcen. 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 kritischen 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 kausale Zusammenhänge beeinflussen kann; im Gegensatz dazu, Dinge als unabhängig, isoliert und nicht mit oder von etwas Anderem verbunden oder 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. Kritisches 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, so dass 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 die Zusammenarbeit, Versöhnung und friedvolle Beziehungen zu begünstigen.
Konstruktiv	Wird zur Beschreibung von Emotionen und Verhaltensweisen verwendet, wenn diese nützlich – anstatt schädlich – für sich und andere sind.
Konstruktive Perspektiven	Sichtweisen, die realistisch bzw. realitätsnah sind und die eher dazu dienen, 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 gegenüber einem rein didaktischen Ansatz.

Kontemplative Praxis	Reflexionspraktiken und die innere Kultivierung von Werten, die darauf abzielen, neue Erkenntnisse zu wecken und bestehende 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	Die Fähigkeit, eigene Körperempfindungen wahrnehmen, beschreiben und benennen zu 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 und das genutzt werden kann, um die eigenen Emotionen und Erfahrungen besser zu regulieren. Obwohl dieses Modell zunächst auf äußeren, erworbenen Informationen basiert, sollte es auf persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen und kritischem 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 tun kann. Liebe (Wohlergehen für andere zu wünschen) ist die Stütze von Mitgefühl (Leidfreiheit für andere zu wünschen).
Menschliche Grundwerte	Universelle Werte, die sich aus gesundem Menschenverstand, gemeinsamer Erfahrungen und der Wissenschaft ableiten, wie Mitgefühl, Selbstdisziplin, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Vergebung und Fairness.
Meta-Gewahrsein	Zu bemerken, was mental, psychisch und in der eigenen Erfahrung auftaucht. Das Gewahrsein des Gewahrseins 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 oder ohne irgendeine Art religiösen Glaubens 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.
Pädagog*in	Lehrkräfte, Berater*innen, Begleiter*innen oder andere Erwachsene, die in pädagogischer Funktion tätig sind.
Parasympathisches Nervensystem (PNS)	Einer der zwei Teile des autonomen Nervensystems; der Parasympathikus, der 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 Schüler*innen die Aufmerksamkeit nachhaltig und strukturiert auf ihre innere Erfahrung lenken, um ein erweitertes persönliches Verständnis zu entwickeln sowie 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, das Nervensystem zu regulieren, um so wieder in die resiliente Zone zurückzufinden und dort zu bleiben.
Resiliente Zone	Ein Zustand des Wohlbefindens und der selbstwirksamen Regulation von Körper und Geist. Im Gegensatz zur hohen oder niedrigen Zone, in welcher man sich jeweils weniger selbstwirksam und ohnmächtig fühlt und eigene Entscheidungen und Handlungen in der Regel weniger produktiv sind. Auch bekannt als Zone des Wohlbefindens oder OK-Zone.
Resilienz	Die Fähigkeit, produktiv auf Herausforderungen, Stress, bedrohliche Situationen und unerwartete Ereignisse zu reagieren, die andernfalls eine Person aus dem Gleichgewicht bringen 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 Menschen prinzipiell eine Widerstandsfähigkeit gegenüber Traumata und Stress aufweisen; Widerstandsfähigkeit, die geholfen hat zu überleben und die mit Wissen und Übung weiter gestärkt werden kann.
Resilienz-Fähigkeiten	Erdung, Einsatz von Ressourcen, Tracking und Strategien zur Soforthilfe, welche 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 Geborgenheit, Sicherheit, Glück oder Wohlbefinden verbindet.
Reziprozität	Gegenseitigkeit und Fairness im Austausch zwischen Individuen oder Gruppen; 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 reguliert 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. SEE Learning-Ansatz 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 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 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 betreffend – erlebt, kann eine soziale Bedrohung eine 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 das "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 (auch systemisches Denken bezeichnet).
Systemintelligenz	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 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 leben und handeln. Dies ist die tiefste Ebene des Verständnisses im 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 emotionale und soziale 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. Diese können isolierte, strukturelle oder System-bezogene Ereignisse sein. Da Widrigkeiten in der frühen Kindheit das spätere Leben negativ beeinflussen kann, legt SEE Learning Wert auf die Kultivierung der individuellen Resilienz und auf 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.

SEE Learning bietet Lehrkräften ein umfassendes Framework zur Kultivierung von sozialen, emotionalen und ethischen Kompetenzen. Es umfasst neben altersspezifischen Lehrcurricula für Grund- und Mittelstufe auch Unterstützung und Struktur für die Vorbereitung, die Zertifizierung und die kontinuierliche Weiterbildung von Lehrpersonen. SEE Learning baut auf den führenden Methoden und Programmen des sozial-emotionalen Lernens (SEL) auf und erweitert diese jedoch auf der Grundlage neuester Erkenntnisse in der Pädagogik und der wissenschaftlichen Forschung. Es beinhaltet wichtige aktuelle Themen wie die Schulung der Aufmerksamkeit, das Kultivieren von Mitgefühl für sich selbst und andere, die Entwicklung von Resilienz (basierend auf den Erkenntnissen der Traumatherapie), sowie die Förderung einer systemischen Sichtweise und ethischer Entscheidungsbildung.

DAS SEE LEARNING FRAMEWORK

DIMENSIONEN

		GEWAHRSEIN	MITGEFÜHL	ENGAGEMENT
BEREICHE	PERSÖNLICH	 <p>Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung</p>	 <p>Selbstmitgefühl</p>	 <p>Selbstregulation</p>
	SOZIAL	 <p>Zwischenmenschliches Gewahrsein</p>	 <p>Mitgefühl für Andere</p>	 <p>Beziehungs- kompetenzen</p>
	SYSTEMISCH	 <p>Anerkennung von Interdependenz</p>	 <p>Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit</p>	 <p>Gemeinschafts- bezogenes & globales Engagement</p>



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Für mehr Informationen senden Sie eine E-MAil an: seelearning@emory.edu

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

ISBN 978-0-9992150-3-6
9 0000



9 780999 215036