Bewusstsein für den eigenen Status

Wie geht es mir? Wie geht es dir?







Sie erhalten ...

- Möglichkeiten eigene Emotionen wahrzunehmen und zu erkennen.
- Informationen zum Thema Embodiment und wie man als Lehrkraft davon profitiert.
- Methoden zur Selbstwahrnehmung für Schülerinnen und Schüler.
- die Pizza-Analyse als Instrument zur Bewusstmachung von Hintergründen und Ursachen in Konfliktsituationen.





Wie geht es Ihnen aktuell?



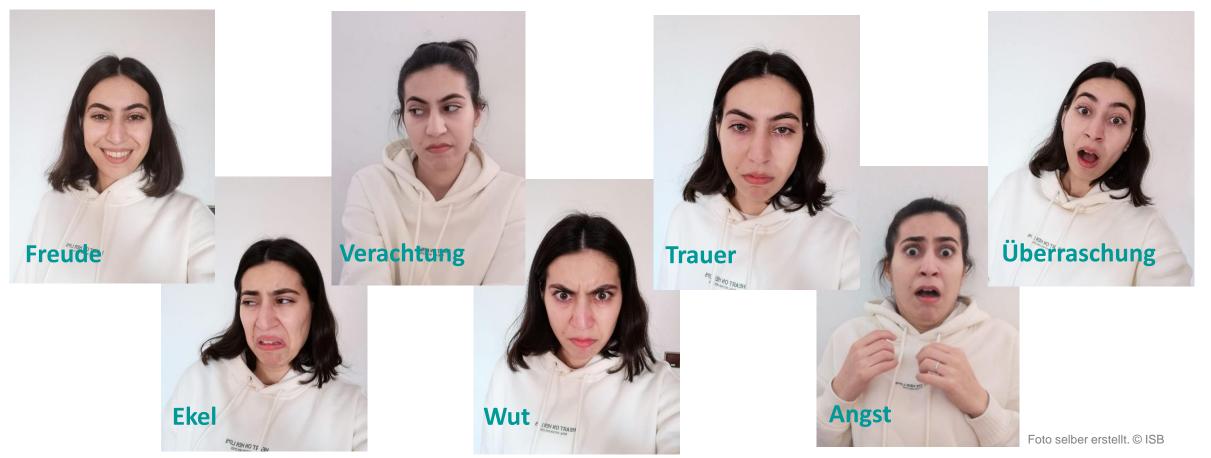
Der Gehirnscan, den Sie im nachfolgenden Link sehen

https://www.telegraph.co.uk/news/0/two-brains-belong-three-year-olds-one-much-bigger/ (aufgerufen am 08.12.2022),

zeigt die morphologische Veränderung des Gehirns von Dreijährigen bei Vernachlässigung.

Bei stressbelasteten Kindern entwickelt sich das Gehirn signifikant schlechter. Besondere Defizite zeigen sich im emotionalen Bereich des Gehirns, dem limbischen System (schwarze Stellen rechter Gehirnscan).





Weiterführende Informationen: https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/



Exkurs: Embodied Communication

Kommunikation besteht nicht lediglich aus einer Nachricht, die von einem Sender und Empfänger de-/kodiert wird. Viel mehr handelt es sich um ein komplexes interagierendes System von Bestandteilen wie Bewusstsein, embodied in einem Körper, embedded in der Umwelt, die sich unablässig gegenseitig in der Kommunikation beeinflussen. Wir kommunizieren also nicht nur mit Worten.

Erzählen wir beispielsweise von der Geburt des ersten Kindes, übermitteln wir nicht nur die verbale Information. Bei der überwältigenden Erinnerung beginnen wir zu lächeln, unsere Augen leuchten, unsere Körperhaltung verändert sich, das Herz schlägt schneller und wir reagieren oft unbewusst auf das Gegenüber, spiegeln und synchronisieren uns. Diese unbewussten Abläufe sind komplexe Netzwerke, die das Gehirn aktivieren.

Weiterführende Informationen finden Sie in dieser <u>Präsentation</u>.



Die eigene Gefühlswelt beeinflusst unser Verhalten und unsere Interaktion enorm. Daher ist es sinnvoll, sich öfter auf seine eigene bzw. auf die innere Lage der Schülerinnen und Schüler zu konzentrieren. Zentral dabei sind Affekte:

Affekte ≈ vorübergehende Gemütserregungen oder Gefühlswallungen

Affekte ...

- sind meist unbewusst und werden nicht in Form von Sprache wahrgenommen.
- äußern sich oft unwillkürlich: z. B. durch Erröten.
- sind schneller als aktives Denken: Grundemotionen äußern sich in Mimik in 40 bis 500 Millisekunden.
- entstehen bereits beim Gedanken an eine Interaktion in der Zukunft, während oder auch nach einer Interaktion.
- beeinflussen Verhalten und Reaktionen (z. B. Schülerin bzw. Schüler explodiert scheinbar(!) grundlos).



Affekte aktivieren ganze Netzwerke im Körper. Dies wird deutlich, wenn man folgende Wechselwirkungen betrachtet (wirken in beide Richtungen!):

Affekte beeinflussen den Körper:	Der Körper beeinflusst Affekte:
 Die Stirn ist gerunzelt, weil man genervt ist. 	 Man ist genervt, weil man die Stirn runzelt.
 Man lächelt, weil man sich gut fühlt. 	 Man fühlt sich gut, weil man lächelt (das setzt nach 30 Sekunden Glückshormone frei).
 Die Schultern hängen, weil man frustriert ist. 	 Man ist optimistischer, weil man den Kopf hebt.
Embodiment	

Wir nutzen diese Effekte im Schulalltag, wenn wir uns negative Affekte vor dem Unterricht bewusst machen, deren Ursache beseitigen und Affekte durch körperliche Aktionen positiv beeinflussen.



Schauen Sie sich die Grafik im nachfolgenden Link auf Seite 2 des Artikels an

https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111 (aufgerufen am 09.12.22).

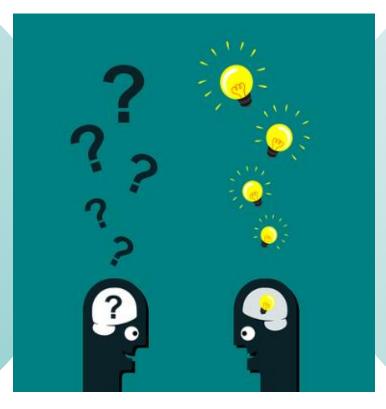
Emotionen und Affekte können im Körper verortet werden. Die Graphik zeigt Körperregionen mit erhöhter Aktivität bei der Empfindung verschiedener Gefühle.

→ Allein durch die bildliche Vorstellung dieser Empfindungen kann man seinen derzeitigen, tatsächlichen Affekt beeinflussen!

Weiterführende Informationen: https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111



Es lohnt sich, in sich selbst hineinzuhorchen und sich seiner eigenen Affekte bewusst zu werden.



https://pixabay.com/images/id-2519654/ (aufgerufen am 09.12.2022) Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen und mit Schülerinnen und Schülern ihre Affekte zu erforschen.

→ AAO-Geschenk



Schenken Sie Ihrem Gegenüber das AAO-Geschenk:

- Aufmerksamkeit
- Augen auf
- Ohren auf

Ein ausführliche Erklärungen zum AAO-Geschenk enthalten z. B. die Artikel

- "Kommunikation beginnt im Körper nicht im Kopf" von Roswitha Vesper und Antonia Wunderlich (https://kommunikationslotsen.de/wp-content/uploads/pdf/lotsenpaper-embodied-communication.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)
- "Nie hört mir jemand zu! Die Krux mit Kommunikation und Wahrnehmung" von Dagmar Strehlau (https://www.bdu.de/media/253729/nl_04-2016_wahrnehmung-und-kommunikation_ds.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)



Übung für Schülerinnen und Schüler

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht sich eine Karte, ein Foto oder ein Bild aus, das ihre bzw. seine Stimmung bzw. Gefühlslage am ehesten widerspiegelt.

Anschließend beschreiben sie einander in Partner- oder Gruppenarbeit, warum sie diese Karte, das Foto oder das Bild gewählt haben.

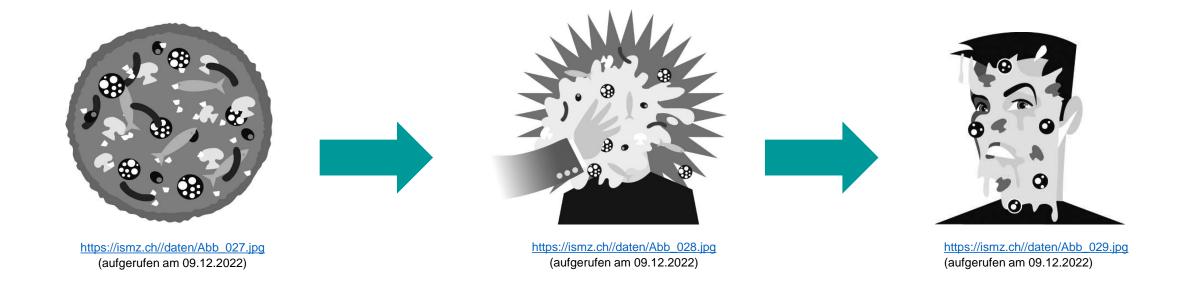
Es fällt leichter, das Bild, das Foto oder die Karte zu beschreiben als auf die Frage "Wie geht es dir?" zu antworten.



Beispielsituation

Nach dem Abgabetermin für die didaktische Jahresplanung bittet der Fachbetreuer Frank den Kollegen Markus zu einem Gespräch und teilt ihm mit, dass die abgegebene Planung absolut unzureichend ist und er alles noch einmal überarbeiten muss.

Daraufhin eskaliert das Gespräch und Markus wirft Frank vor, dass er persönlich etwas gegen ihn habe. Deshalb sei er jetzt so pedantisch und suche nur nach Möglichkeiten ihn zu schikanieren. Markus springt vom Stuhl auf und verlässt wutentbrannt den Raum.





Pizza-Affektbilanz

Die Affektbilanz besteht aus zwei Komponenten.

Diese werden jeweils mit 0 bis 100 bewertet.

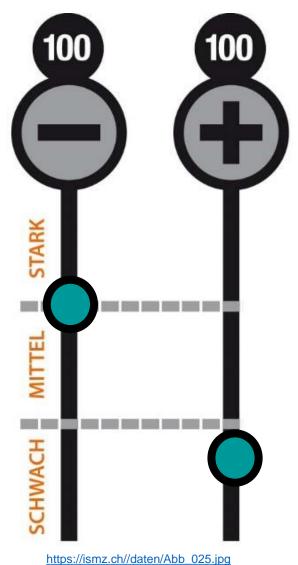
Positive und negative Aspekt können gemischt auftreten.

0 steht dabei für nicht relevant und 100 für maximale Relevanz.

→ Ziel für später: Feststellen einer Veränderung durch die Pizza-Analyse

Zu unserer Beispielsituation:

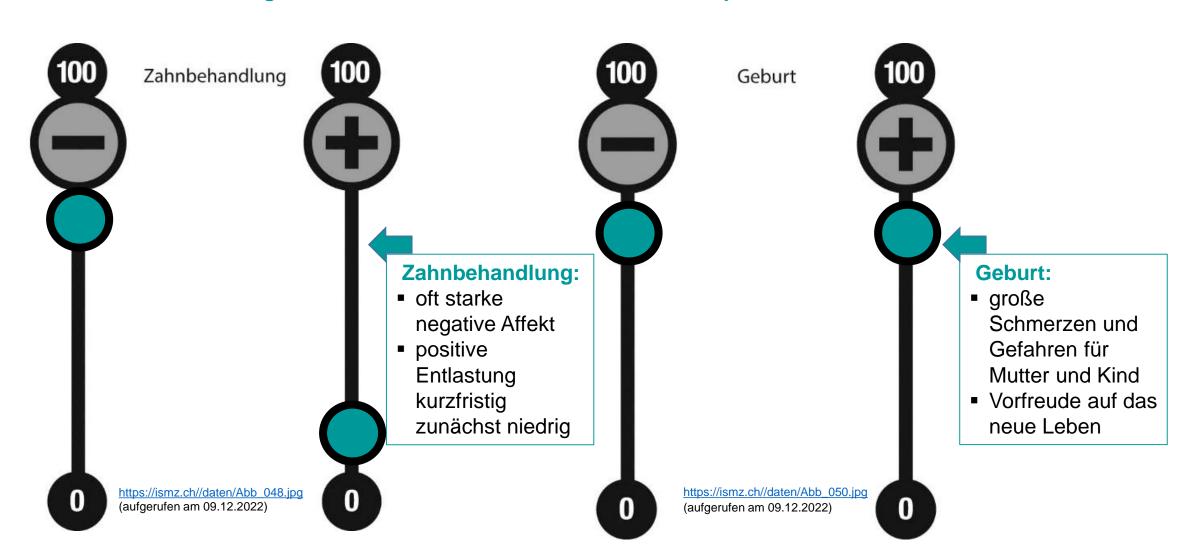
- Der Ärger über eine Auseinandersetzung bringt einen negativen Affekt mit 60 bis 70.
- Aber es besteht auch ein positiver Affekt mit 20, da Markus die Fachkompetenz von Frank schätzt.



https://ismz.ch//daten/Abb 025.jpg (aufgerufen am 09.12.2022)



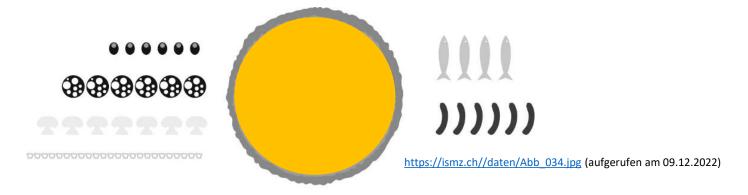
Veranschaulichung der Pizza-Affektbilanz anhand weiterer Beispiele:





Pizzabelag analysieren – Was habe ich da genau auf meiner Pizza?

z. B. Tomaten, Käse, Salami, Sardellen, Champignons und Peperoni



- → alle Elemente auf Papierschnipsel schreiben
- → auf die Pizza legen, sodass man sie verschieben und übereinander legen kann

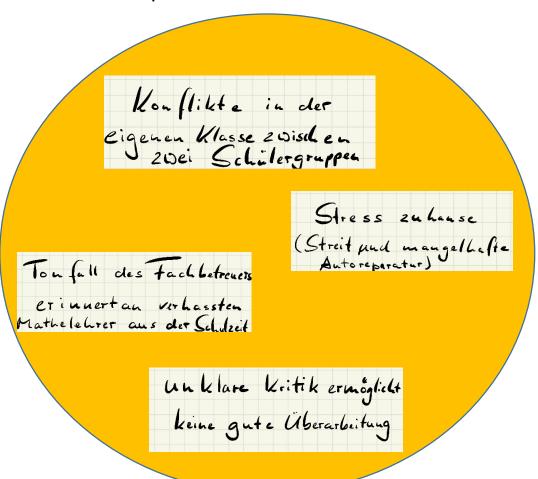
Reflexionsfragen zur Analyse des Pizzabelags:

- Was liegt eher am Rand?
- Was liegt in der Mitte?
- Was liegt mehrfach auf der Pizza?
- Was gehört zusammen?
- Was ist besonders wichtig (Größe)?



Beispiel zur Analyse des Pizzabelags – Was habe ich da genau auf meiner Pizza?

Möglicher Pizzabelag entsprechend der Beispielsituation:





https://ismz.ch//daten/Abb 034.jpg (aufgerufen am 09.12.2022)

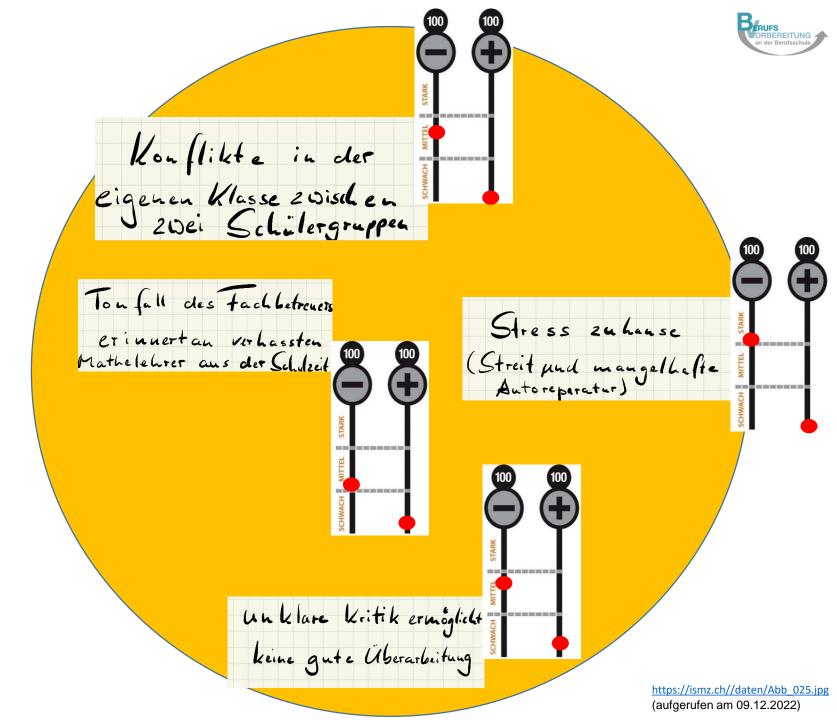
Belag Affektbilanz

Ich bewerte zügig die einzelnen Bestandteile.

Reflexionsfrage:

Wie wichtig sind die einzelnen Elemente für mich?

Belag Affektbilanz anhand der Beispielsituation veranschaulicht → vgl. Grafik





Lösungsplanung

Grundfragen in Eigenverantwortung klären:

- Welche Belagsteile belasten mich am meisten?
- An welchen Anteilen kann ich selbst etwas verändern?

Ziel: positive Veränderung der Affektbilanz → minus runter, plus hoch



https://ismz.ch//daten/Abb_028.jpg (aufgerufen am 09.12.2022)

Bezogen auf den Eskalation in der Beispielsituation:

- Mich nervt besonders der Tonfall. Was kann ich tun, damit ich besser damit umgehen kann?
- Ich suche das Gespräch und vermittle die eigenen Bedürfnisse mit Ich-Botschaften.



Weitere Methode: Wunderrad

Die Methode Wunderrad für den Umgang mit mittelstarken negativen Affekten

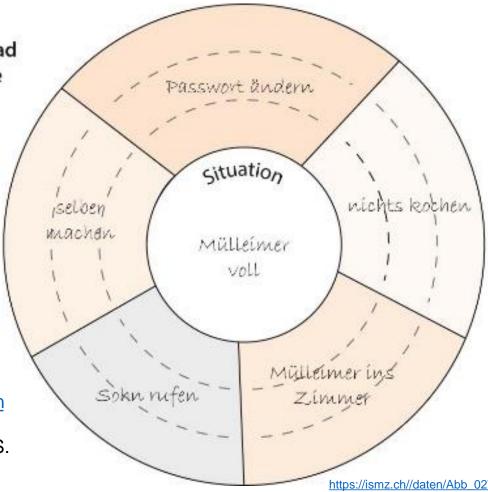
Beispiel für ein ausgefülltes Wunderrad:

Das Wunderrad von Marianne

Weiterführende Informationen:

 https://jstorch.de/wpcontent/uploads/2019/01/Zeit fuer Veraenderung raus aus alten Verhaltensmustern.pdf, S. 9 f (aufgerufen am 20.12.2022)

https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S.
 28 ff und 48 ff (aufgerufen am 09.12.2022)



https://ismz.ch//daten/Abb 027 das Wunderrad.jpg (aufgerufen am 09.12.2022)



Weitere Methode: Ideenkorb

Die Methode Ideenkorb für den Umgang mit mittelstarken negativen Affekten

Das Ziel der Brainstorming-Methode ist, dass anhand einer Problemsituation unterschiedliche Handlungs- und Haltungsmöglichkeiten im Team gesammelt werden. Auf diese Weise erhält die Person für seine Problemsituation eine Vielfalt an konstruktiven Vorschlägen für das eigene Handeln.

Weiterführende Informationen:

- https://zrm.ch/images/stories/download/pdf/wissenschftl_arbeiten/seminararbeiten/seminararbeit_hellmann_20070301.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 44 ff (aufgerufen am 09.12.2022)



Weitere Anregungen: App



Die App **Body2Brain** der Münchner Verlagsgruppe Random House umfasst Übungen der BODY 2 BRAIN CCM® Methode nach Croos-Müller.

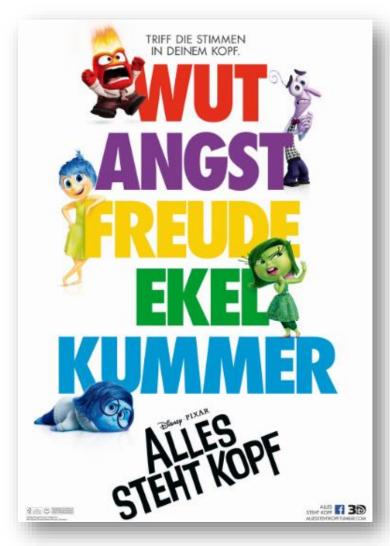
Die Body2Brain-App bietet Übungen für Entspannung und Energie im Alltag. Auf Basis der Umgebung (zu Hause, am Arbeitsplatz, unterwegs) sowie der aktuellen Stimmung (verärgert, lustlos, ängstlich, gestresst, unruhig, schlaflos, mutlos, traurig) werden passende Übung vorgeschlagen.

Mehr Informationen zur BODY 2 BRAIN CCM® Methode nach Croos-Müller: http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html (aufgerufen am 20.12.2022)

Link zur App Body2Brain: https://www.penguinrandomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd (aufgerufen am 12.02.2023)



Weitere Anregungen: Film



Filmempfehlung zur Veranschaulichung der Grundemotionen und deren Einfluss. Nachfolgend ein Auszug aus der Filmbewertung der FBW:

"[...]Kein Gefühl kann ohne das andere auskommen, und auch FREUDE sieht am Ende ein, dass es so ganz ohne KUMMER nicht geht. Denn auch diese Emotion ist wichtig, wertvoll und gehört zum Leben dazu. Eine ganz simple Botschaft, die doch so bedeutsam und komplex ist. Besonders schön ist der stetige Umschnitt von Innen nach Außen. Hier kann man sehen, was im alltäglichen Umgang der Menschen miteinander so passiert, wenn die jeweiligen Emotionen die Kontrolle übernehmen. Die Dialoge zwischen Kindern und Erwachsenen gehören zum Lustigsten, was es auf der Leinwand seit langem zu sehen gab. Die große Kunst besteht zudem im geschickten Zusammenspiel zwischen komischen und anrührenden Momenten, die in perfekter Balance nebeneinander stehen. Die spaßigen Einfälle sind kindgerecht, sprechen aber auch dank vieler kleiner Referenzen und Anspielungen Erwachsene an. [...]"

Mehr Informationen: https://www.fbw-filmbewertung.com/film/alles_steht_kopf (aufgerufen am 20.12.2022)



Abschluss – kleine Benefits für den Alltag

Kiefer lockern

Bei Belastung und Stress erhöht sich die Anspannung der Kiefermuskulatur. Öffnen Sie Ihren Mund leicht und entspannen Sie bewusst Ihr Kiefergelenk. Spüren Sie, wie sich die Verspannung im Kiefer löst.

Schultern senken

Bei Belastung und Stress zieht man die Schultern tendenziell nach oben. Senken Sie nun Ihre Schultern und nehmen Sie diese entspannte Körperhaltung wahr.



Rolle des Klassenteams/der "Lehrergang"

- Gegenseitige kollegiale Fallberatung/Austausch
- Sensibilisierung der gesamten Lehrergang
- Nutzung der Strukturen des Klassenteams, z. B. wenn ...
 - ... der eigene Status "Wie geht es mir?" nicht mehr stimmt.
 - ... Feedback gewünscht wird.
 - ... Bedarf besteht, bei Kolleginnen oder Kollegen Bewusstsein für Affekte zu schaffen.
 - ... negative Emotionen bereits entstanden sind.
 - ... Deeskalation notwendig ist.



https://pixabay.com/images/id-2979107/ (aufgerufen am 09.12.2022)

... und wie geht es Ihnen nun?



Literatur

- Storch M./Tschacher W. (2022): Embodied communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. 2., erweiterte Ausgabe. Hogrefe Verlag.
 Bern.
- "Kommunikation beginnt im Körper nicht im Kopf" von Roswitha Vesper und Antonia Wunderlich (https://kommunikationslotsen.de/wp-content/uploads/pdf/lotsenpaper-embodied-communication.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)
- "Nie hört mir jemand zu! Die Krux mit Kommunikation und Wahrnehmung" von Dagmar Strehlau (https://www.bdu.de/media/253729/nl_04-2016 wahrnehmung-und-kommunikation ds.pdf, aufgerufen am 20.12.2022)
- Arbeitsblätter, Tests etc.: https://ismz.ch/downloads/ (aufgerufen am 20.12.202)



Links

- https://www.consens-regenscheidt.de/pizza-analyse-in-konfliktsituationen.html (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://emotionen-lesen-lernen.de/7-basisemotionen-nach-paul-ekman/ (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://ismz.ch/weiterbildungen/embodied-communication/ (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498 (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.mvsv.de/store/therapiekarten/Familie-Erdmann.html (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/ (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1321664111 (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/affekt/261 (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.telegraph.co.uk/news/0/two-brains-belong-three-year-olds-one-much-bigger/ (aufgerufen am 08.12.2022)
- https://www.fbw-filmbewertung.com/film/alles_steht_kopf (aufgerufen am 20.12.2022)
- http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://zrm.ch/images/stories/download/pdf/wissenschftl_arbeiten/seminararbeiten/seminararbeit_hellmann_20070301.pdf (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 44 ff (aufgerufen am 09.12.2022)
- https://jstorch.de/wp-content/uploads/2019/01/Zeit_fuer_Veraenderung_raus_aus_alten_Verhaltensmustern.pdf, S. 9 f (aufgerufen am 20.12.2022)
- https://ismz.ch/?smd_process_download=1&download_id=1498, S. 28 ff und 48 ff (aufgerufen am 09.12.2022)



Leitfragen zur Diskussion

- In welchen Situationen nahmen Sie starke positive oder negative Emotionen wahr? Denken Sie darüber nach, wo Sie diese Emotionen in Ihrem Körper spüren konnten.
- Wann haben Sie zum letzten Mal eine Pizza geworfen bzw. ins Gesicht bekommen? Hätte Ihnen eine Pizza-Analyse in dieser Situation geholfen?
- Welche typischen schulischen Konflikte eignen sich für eine Pizza-Analyse?

