

IMPULSE ZUM UMGANG MIT EMOTIONEN

UNTERRICHTSMATERIAL ZUR VOR- UND NACHBEREITUNG DES BESUCHS DER GEDENKSTÄTTE AUSCHWITZ-BIRKENAU UND DER DORTIGEN ÖSTERREICHISCHEN AUSSTELLUNG

Inhalt und Ziele:

Das vorliegende Modul bietet verschiedene Vorschläge, die Schüler:innen und Lehrer:innen dabei unterstützen sollen, mit Emotionen rund um die Gedenkstättenfahrt umzugehen. Die Impulse bauen grundsätzlich nicht aufeinander auf, können einzeln oder in Kombination verwendet werden – ganz wie es zur jeweiligen Situation und den Schüler:innen passt. Dabei sind folgende Grundsätze wichtig:

1. Schüler:innen sollen nicht zum Ausdruck ihrer Emotionen gedrängt werden. Wenn sie diese gerade nicht teilen möchten oder können, ist das in Ordnung.
2. Schüler:innen sollen verschiedenste Methoden nutzen können, um ihre Emotionen auszudrücken: mit Worten, mit Malstiften, mit ihrem Körper, etc. So werden sie mit ihren oft ganz unterschiedlichen Kompetenzen angesprochen und gefördert.

Die Bearbeitung der Impulse schult eine Fähigkeit im Bereich der emotionalen Kompetenzen, für die es im alltäglichen Unterricht oft wenig Raum gibt: die Emotionsregulationskompetenz. Sie besteht unter anderem darin, sich der eigenen Emotionen bewusst zu sein, diese kommunizieren zu können, aber auch die Gefühle anderer wahrzunehmen und nachvollziehen zu können, sich in deren Gefühlszustand zu versetzen (Empathie) – und dann entsprechend darauf reagieren zu können. Emotional kompetente Schüler:innen können sowohl ihre positiven Gefühle bewusst steuern (z. B. durch ein intensives „Wieder-Herholen“ von schönen Erinnerungen), aber sie sind auch in der Lage, belastende Gefühle mit unterschiedlichen Strategien zu bewältigen.

Altersempfehlung:

Ab der 8. Schulstufe

Autorin:

Maria Ecker-Angerer (unter Mitarbeit von Jennifer Barton)

erinnern.at

NATIONALSOZIALISMUS UND HOLOCAUST:
GEDÄCHTNIS UND GEGENWART

Zeitlicher Rahmen und Bestandteile:

- _ Impulse zur Vorbereitung
 - _ Gefühlspool I (25 Min.)
 - _ Was mir guttut (25 Min.)
 - _ Mein offenes Ohr – Vertrauensperson festlegen (10 Min.)
- _ Impulse während des Gedenkstättenbesuchs
 - _ Tagebuch (individuell)
 - _ Nachbesprechung zum Tag (individuell abgestimmt)
 - _ Ritual am Ende des Tages (10 Min.)
 - _ In Bewegung kommen (60 Min.)
 - _ „Notfallkoffer“ für Lehrer:innen
- _ Impulse zur Nachbereitung
 - _ Gefühlspool II (25 Min.)

Weitere Bestandteile des Materialsets (in extra Dokumenten):

- _ Sieben themenspezifische Module zur inhaltlichen Vor- und Nachbereitung des Gedenkstätten- und Ausstellungsbesuchs
- _ Glossar für Schüler:innen zu schwierigen Begriffen in den Modulen
- _ Begleitheft zu den Lernmaterialien mit weiteren Informationen und Anregungen zum Gedenkstätten- und Ausstellungsbesuch

IMPULSE ZUR VORBEREITUNG

GEFÜHLSPOOL I

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
5 Min.	Emotionen vor der Gedenkstättenfahrt benennen und austauschen Einzelarbeit Gruppenarbeit Plenum	Gefühle, die mit der Aussicht auf die Gedenkstättenfahrt verbunden werden, können mit Hilfe des Arbeitsblatts 1 ausgedrückt und besprochen werden.	Jede:r Schüler:in bekommt das Arbeitsblatt 1 „Gefühlspool“ und beschäftigt sich mit dem Impuls, wie auf dem Arbeitsblatt beschrieben. Schüler:innen, die das möchten, können ihre Antworten und Gedanken nach der Beschäftigung mit dem Arbeitsblatt im Plenum teilen: mit Worten, körpersprachlich ... Arbeitsauftrag des Arbeitsblatts: „Kreise jene Begriffe ein, die zu deinem Gefühlszustand passen (wenn du an die bevorstehende Gedenkstättenfahrt denkst).“ „Die Gefühle, die besonders auf dich zutreffen, kannst du mehrfach oder einfach ganz ‚fest‘ einkreisen.“ „Gerne kannst du im leeren Raum noch ein Gefühl ergänzen, das dir noch fehlt.“ „Suche dir eines der Gefühle aus, das du mit anderen teilen magst, und überlege dir, was für dich die richtige Form ist: z. B. einen Satz dazu formulieren, das Gefühl körpersprachlich darstellen, eine passende Farbe zum Gefühl finden, etc.“	Arbeitsblatt 1: Gefühlspool

ARBEITSBLATT 1: GEFÜHLSPPOOL ZUR VORBEREITUNG

Kreise auf der folgenden Seite jene Begriffe ein, die zu deinem Gefühlszustand passen (wenn du an die bevorstehende Gedenkstättenfahrt denkst).

Die Gefühle, die besonders auf dich zutreffen, kannst du mehrfach oder einfach ganz „fest“ einkreisen.

Gerne kannst du im leeren Raum noch ein Gefühl ergänzen, das dir noch fehlt.

Suche dir eines der Gefühle aus, das du mit anderen teilen magst, und überlege dir, was für dich die richtige Form ist: z. B. einen Satz dazu formulieren, das Gefühl körpersprachlich darstellen, eine passende Farbe zum Gefühl finden etc.

ängstlich

zweifelnd

gelassen

skeptisch

durcheinander

inspiriert

aufgeregt

zuversichtlich

traurig

stolz

angespannt

beruhigt

nachdenklich

enthusiastisch

besorgt

gleichgültig

neugierig

motiviert

WAS MIR GUTTUT

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
25 Min.	<p>Sammlung von individuellen Strategien, schwierige Situationen zu bewältigen, und gemeinsamer Austausch dazu</p> <p>Einzelarbeit</p> <p>Kleingruppe</p> <p>Abschlussgespräch im Plenum</p>	<p>Schüler:innen tauschen Ideen und Wünsche aus, die für sie bei der Gedenkstättenfahrt eine emotionale Unterstützung sein können.</p> <p>Am Ende steht eine Liste mit Vorschlägen, die auf die Gedenkstättenfahrt mitgenommen werden kann.</p>	<p>Jede:r Schüler:in bekommt das Arbeitsblatt „Was mir guttut“ und beschäftigt sich mit dem dort beschriebenen Impuls.</p> <p>Die Aufträge für die Einzel- und Gruppenarbeit sind auf dem Arbeitsblatt 2 zusammengefasst.</p> <p>Innerhalb des Abschlussgesprächs im Plenum können die Ideen und Wünsche der Schüler:innen nochmals gemeinsam schriftlich festhalten werden, um die Hilfestellungen, aber auch Anregungen auf der Fahrt parat zu haben.</p>	Arbeitsblatt 2: Was mir guttut

ARBEITSBLATT 2: WAS MIR GUTTUT

Einzelarbeit:

Denk an eine Situation, die dich in letzter Zeit emotional sehr gefordert hat. Versuche, dich so detailliert daran zu erinnern, wie es dir möglich ist. Was hat dir in dieser Situation geholfen bzw. gutgetan?

Welche Art von Hilfe hättest du dir in dieser Situation noch gewünscht?

Notiere: Inwiefern könnten diese Hilfestellungen auch für die Gedenkstättenfahrt von Bedeutung sein?

Kleingruppe:

Wer möchte, kann den anderen erzählen und auch berichten, was in dieser Situation gutgetan hat.

Tauscht eure Vorschläge untereinander aus. Vielleicht habt ihr gemeinsam ja noch weitere Ideen, auf die ihr bei der Gedenkstättenfahrt zurückgreifen könnt. Haltet eure Gedanken und Vorschläge als Notizen für euch fest.

Plenum:

Besprecht im Plenum mit eurer Lehrperson, wann, wo und wie diese Vorschläge bei der Gedenkstättenfahrt konkret umgesetzt werden können.

MEIN OFFENES OHR – VERTRAUENSPERSON FESTLEGEN

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
10 Min.	<p>Die Schüler:innen machen sich Gedanken, wer für sie während der Gedenkstättenfahrt Vertrauensperson sein könnte.</p> <p>Einzelarbeit</p> <p>Partner:innenarbeit</p>	<p>Die Schüler:innen finden sich in Tandems zusammen (z. B. zwischen Sitznachbar:innen ...), die während der Gedenkstättenfahrt als Vertrauenspersonen besonders aufeinander achten (z. B. schauen, ob der andere da ist, wie es ihm/ihr geht ...).</p>	<p>Tandem:</p> <p>„Findet euch zu zweit zusammen. Ihr bildet ein ‚Vertrauenspaar‘, das während der Gedenkstättenfahrt aufeinander schaut.“</p> <p>(„Wenn du keinen Partner/keine Partnerin hast, kann auch eine Dreiergruppe gebildet werden. Oder du wählst eine der Begleitpersonen aus.“)</p> <p>Eure Aufgabe ist es, z. B. vor Ort bei Treffpunkten zu schauen, ob der/die andere da ist und auch immer wieder darauf zu achten, wie es ihm/ihr geht.</p> <p>Überlegt gemeinsam, wie ihr während der Gedenkstättenfahrt noch füreinander da sein könnt.</p>	

IMPULSE WÄHREND DES GEDENKSTÄTTENBESUCHS

TAGEBUCH

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
individuell	<p>Eindrücke und Emotionen der Gedenkstättenfahrt festhalten</p> <p>Einzelarbeit</p>	<p>Jede:r Schüler:in bekommt ein Notizheft (Tagebuch) mit auf die Reise.</p> <p>Darin kann z. B. auch das Ergebnis des Impulses „Gefühlspool“ eingeklebt werden.</p> <p>Wann immer möglich, sollen Schüler:innen Gelegenheit haben, im Tagebuch Eindrücke und Emotionen festzuhalten. Besonders abends.</p> <p>Gefühle können so formuliert, gemalt ... zu Papier gebracht werden. Dies fördert die Selbstreflexion und schützt vor Überwältigung.</p> <p>Wenn Schüler:innen im Reflexionsprozess auch Botschaften formulieren, die ihnen wichtig sind, zu teilen, können diese Einträge auch Grundlage für das „digitale Gästebuch“ vor Ort sein.</p> <p>Weitere Informationen zum „digitalen Gästebuch“ finden sich für die Vorbereitung im Artikel von Axel Schacht im Begleitheft des Materialsets.</p>	<p>Arbeitsauftrag:</p> <p>„Mit diesem Tagebuch hast du die Möglichkeit, jederzeit deine Eindrücke der Gedenkstättenfahrt festzuhalten. Mit Worten, mit Zeichnungen ..., ganz wie es dir entspricht.“</p> <p>„Die Einträge sind nur für dich gedacht, du musst sie mit niemandem teilen.“</p> <p>„Wenn du aber Gedanken oder Ideen hast, die dir wichtig sind zu besprechen, gib einer Begleitperson Bescheid. Vielleicht magst du diese ja sogar im ‚digitalen Gästebuch‘ der Ausstellung mitteilen.“</p>	Tagebuch

NACHBESPRECHUNG ZUM TAG

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
individuell	Nachbesprechung am Ende des Tages Plenum	<p>Am Ende jedes Tages sollte in jedem Fall eine Nachbesprechung stattfinden. Auch wenn die Schüler:innen sehr voll von Eindrücken oder „überdreht“ sind, ist es gut, nach dem Abendessen wenigstens kurz nochmal zusammenzukommen und gemeinsam den Tag zu beschließen.</p> <p>Die Schüler:innen können selbst mitbestimmen, wie intensiv sie den Tag noch nachbesprechen möchten.</p> <p>Schüler:innen können, wenn sie das möchten, mitteilen, wie es ihnen geht. Dafür können z. B. „Mood-Karten“ eingesetzt werden oder auch mit den Emojis auf ihren Smartphones gearbeitet werden.</p> <p>Wenn sich (auch einzelne) Schüler:innen eine intensivere Nachbesprechung wünschen, sollen sie die Gelegenheit haben, zu reflektieren, was an diesem Tag für sie besonderen Eindruck hinterlassen hat.</p> <p>Diese Nachbesprechung ist die „Vorarbeit“ für den nächsten Impuls – beide helfen dabei, den Tag gut abschließen zu können.</p>	<p>„Ein langer und intensiver Tag mit vielen Eindrücken geht zu Ende. Wir möchten jetzt mit euch gemeinsam schauen, wie ihr den Abend verbringen wollt, was ihr braucht, damit ihr den Tag gut abschließen könnt.“</p> <p>„Überlegt kurz: Wie geht es mir gerade und worauf habe ich jetzt Lust?“</p> <p>„Wer mag, teilt seine Antworten mit den anderen.“</p> <p>„Wenn ihr die Eindrücke des Tages noch intensiver nachbesprechen möchtet:“</p> <p>– „Was hat besonderen Eindruck hinterlassen? (Gibt es z. B. ein Foto, das du gemacht hast und das du mit den anderen teilen willst?)“</p> <p>– „Was möchtest du noch klären?“</p>	Optional und je nach Bedarf Materialien zum Gesprächseinstieg wie z. B. Mood-Karten

RITUAL AM ENDE DES TAGES

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
10 Min.	Den Tag abschließen Plenum	<p>Rituale können dabei helfen, um einen Tag an der Gedenkstätte gut zu beenden und danach noch offen und frei für „anderes“ zu sein.</p> <p>Das Ritual könnte auch schon in der Vorbereitung gemeinsam mit den Schüler:innen festgelegt werden.</p> <p>Schüler:innen lernen, eine Grenze zu setzen, etwas gut abzuschließen.</p>	<p>Abhängig vom Ritual, das gewählt wird</p> <p>Am Ende des Tages kann z. B. ein kurzer Text gelesen, ein kurzes Schweigen, ein paarmal bewusstes Ein- und Ausatmen stehen – oder auch etwas ganz anderes.</p>	<p>Abhängig vom Ritual, das gewählt wird</p>

IN BEWEGUNG KOMMEN

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
60 Min.	<p>Durch körperliche Bewegung in die Gänge kommen</p> <p>Einzelarbeit</p> <p>Gruppe</p> <p>Plenum</p> <p>(abhängig davon, welche Sozialform passend erscheint und gewählt wird)</p>	<p>Am Ende des Tages kann es hilfreich für das Verarbeiten der vielen Eindrücke sein, wenn die Schüler:innen nochmals „frei“ in Bewegung kommen können. Zum Teil gibt es in den Unterkünften Möglichkeiten/Angebot (Sportplatz etc.) bzw. in der Umgebung auch die Möglichkeit für Spaziergänge.</p> <p>Hierfür sollte ein Zeitraum festgesetzt werden, aber frei von Aufgaben und Arbeitsimpulsen.</p> <p>Die Schüler:innen sollen zwischen mehreren Möglichkeiten wählen können, eine davon kann auch der Rückzug sein.</p>	<p>„Du kannst jetzt zwischen mehreren Möglichkeiten wählen, wie du die nächste Stunde verbringen möchtest:“</p> <ul style="list-style-type: none"> _ sportelnd (Fußball, laufen ...) _ spazierend (alleine, zu zweit, in einer Gruppe ...) _ zurückgezogen / in Ruhe _ ... <p>„Du bist in dieser Zeit ganz frei, du musst keinen Impuls bearbeiten und teilen, sondern kannst ganz deinen Impulsen folgen. Suche dir eine der Möglichkeiten aus, die dich am meisten anspricht.“</p> <p>„Vielleicht hast du ja auch eine ganz eigene, neue Idee. Dann besprich diese mit der Lehrperson.“</p>	<p>Je nach gewünschter Betätigung könnten Sportutensilien (z. B. Fußball etc.) benötigt werden, hier kann häufig die gewählte Jugendherberge/Unterkunft weiterhelfen.</p>

„NOTFALLKOFFER“ FÜR LEHRER:INNEN

Die folgenden Gedanken sollen Lehrkräfte dabei unterstützen, wenn es kurzfristige, akute Interventionen braucht. Wenn also etwa Schüler:innen während des Gedenkstättenbesuchs von ihren Emotionen überwältigt werden. Dann hilft es, jemanden an der Seite zu haben, der/die Präsenz und Ruhe vermittelt.

Atmen

Alles, was uns bewegt, hinterlässt Spuren in unserer Atmung. Wir bekommen Schnappatmung, wenn uns etwas sehr aufregt, atmen in Stresssituationen ganz flach oder halten die Luft an vor Spannung. In solchen Situationen ganz bewusst ruhig und tief zu atmen, wirkt beruhigend, zentriert uns, holt uns die Gegenwart (zurück). Das Grundprinzip dabei: Kräftig durch die Nase einatmen, danach langsam durch den Mund ausatmen. Zu dieser Grundatmung gibt es eine fast unendliche Bandbreite an Variationen. Wir können Belastendes rausatmen, stattdessen frische, unbelastete Luft einatmen. Besonders effektiv ist es auch, beim Atmen die Hände auf den Bauch und Brustkorb zu legen, weil so die Wirkung des Atmens gut spürbar wird.

Abklopfen

Das „Abklopfen“ ist eine weitere gute Möglichkeit, Schüler:innen in die Gegenwart zu holen, den eigenen Körper und Boden unter den Füßen zu spüren. Die Schüler:innen sollen sich (entweder selbst oder gegenseitig in Partner:innen-Übung) von Kopf bis Fuß langsam abklopfen. Wie sanft oder stark abgeklopft wird, soll währenddessen immer wieder abgestimmt werden. Auch ist es gut, dazwischen immer wieder kurz innezuhalten und nachzuspüren, wie es sich im Körper anfühlt, ob sich etwas verändert, etc.

Zentrieren/Erden

Dazu sollen die Schüler:innen wenn möglich sitzen – je mehr direkte Berührung des Bodens mit dem Körper, umso besser. Es ist gut, die Augen zu schließen und zunächst einmal zu spüren, wie einzelne Körperteile in Kontakt mit dem Boden sind, z. B. die Füße – und auch immer wieder zwischendurch zu reflektieren, wie sich das anfühlt. Nach der Rückversicherung, dass es „Boden unter den Füßen“ gibt, kann den inneren Wahrnehmungen nachgespürt werden: Was kommt da auf? Was davon möchte ich mitteilen? Wichtig, auch zu spüren: Das bin ich, ich sitze jetzt da. Dazu einige Male ruhig ein- und ausatmen.

Berühren

Sofern das für die Schülerin/den Schüler in Ordnung und gewünscht ist, können gerade in Krisensituationen auch „kleine“ Berührungen eine große, beruhigende Wirkung entfalten. Etwa, wenn die Hand auf die Schulter gelegt, ein paarmal kräftig über den Rücken gestrichen wird. Es signalisiert: Ich bin da, du bist nicht allein.

ABSCHIED NEHMEN

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
15 Min.	<p>Vor der Rückfahrt noch bewusst Abschied nehmen: vom Ort, von Guides oder weiteren Begleitpersonen</p> <p>Plenum</p>	<p>Abschiedssituationen gestalten sich oft hektisch, weil etwa der Bus gleich abfährt. So bleibt keine Zeit, nochmal kurz bewusst innezuhalten, sich zu verabschieden von Ort und Menschen.</p> <p>Es ist wichtig, schon im Vorfeld einige Minuten dafür einzuplanen und sich im besten Fall auch schon gemeinsam mit den Schüler:innen ein kurzes Abschiedsritual zu überlegen.</p> <p>Ein bewusster Abschied soll ein besseres Abschließen ermöglichen.</p>	<p>„Ihr habt euch vielleicht schon im Vorfeld überlegt, wie ihr euch von Ort und Menschen verabschieden wollt, bevor ihr die Rückfahrt beginnt.“</p> <p>„Kommt am Ende des Besuchs der Gedenkstätte nochmal alle kurz zusammen. Ihr könnt euer vorbereitetes Abschiedsritual verwenden.“</p> <p>„Wenn ihr keines ‚mitgebracht‘ habt, stellt euch folgende Fragen:“</p> <ul style="list-style-type: none"> _ Was nehme ich mit? _ Was lasse ich hier? 	

IMPULS ZUR NACHBEREITUNG DES GEDENKSTÄTTENBESUCHS

GEFÜHLSPOOL II

Zeit	Thema/Sozialform	Inhalt und Ziele	Arbeitshinweise	Materialien
50 Min.	<p>Emotionen nach der Gedenkstättenfahrt benennen und austauschen</p> <p>Einzelarbeit</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>Plenum</p>	<p>Alle beschäftigen sich mit dem Impuls, wie am Arbeitsblatt beschrieben.</p> <p>Nachwirkende Gefühle, die mit der Gedenkstättenfahrt verbunden werden, können ausgedrückt und besprochen werden.</p> <p>Am Ende kann der Gefühlspool aus der Vorbereitung vergleichend zum Gefühlspool der Nachbereitung betrachtet werden.</p>	<p>Jede:r Schüler:in bekommt das Arbeitsblatt 3 „Gefühlspool“ und beschäftigt sich mit dem Impuls, wie auf dem Arbeitsblatt beschrieben.</p> <p>Schüler:innen, die das möchten, können ihre Antworten und Gedanken anschließend im Plenum teilen: mit Worten, körpersprachlich ...</p> <p>Arbeitsaufträge des Arbeitsblatts:</p> <p>„Kreise jene Begriffe ein, die zu deinem Gefühlszustand passen (wenn du an die Gedenkstättenfahrt zurückdenkst).</p> <p>Jene Gefühle, die besonders auf dich zutreffen, kannst du mehrfach oder einfach ganz ‚fest‘ einkreisen. Gerne kannst du im leeren Raum noch ein Gefühl ergänzen, das dir noch fehlt.“</p> <p>„Suche dir eines der Gefühle aus, das du mit anderen teilen magst, und überlege dir, was für dich die richtige Form ist: z. B. einen Satz dazu formulieren, das Gefühl körpersprachlich darstellen, eine passende Farbe zum Gefühl finden etc.“</p>	Arbeitsblatt 3: Gefühlspool

ARBEITSBLATT 3: GEFÜHLSPOL ZUR NACHBEREITUNG

Kreise auf der folgenden Seite jene Begriffe ein, die zu deinem Gefühlszustand passen (wenn du an die Gedenkstättenfahrt zurückdenkst). Jene Gefühle, die besonders auf dich zutreffen, kannst du mehrfach oder einfach ganz „fest“ einkreisen. Gerne kannst du im leeren Raum noch ein Gefühl ergänzen, das dir noch fehlt.

Suche dir eines der Gefühle aus, das du mit anderen teilen magst, und überlege dir, was für dich die richtige Form ist: z. B. einen Satz dazu formulieren, das Gefühl körpersprachlich darstellen, eine passende Farbe zum Gefühl finden etc.

bereichert

erschöpft

traurig

gelassen

durcheinander

beruhigt

nachdenklich

fröhlich

motiviert

stolz

betroffen

wütend

überfordert
