



Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland

## RU KAMPAGNE 2023

# Kunstvoll Scheitern – Präventive Übungen zum Umgang mit dem Scheitern

Was ist, wenn ich scheitere?

**Unterrichtsideen für alle Schulstufen  
von Birgit Kuhlmann unter Mitwirkung von  
Anna Luise Klafs und Annette Lübbke**

[www.mein-reli.de](http://www.mein-reli.de)

# Was ist, wenn ich scheitere?

**#RaumfürFragen. Mein Religionsunterricht.**

Mitfragen, mitreden, mitdiskutieren: [mein-reli.de](http://mein-reli.de)

Eine Initiative der  
Nordkirche



Symbolbild

# Kunstvoll Scheitern – Präventive Übungen zum Umgang mit dem Scheitern<sup>1</sup>

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens wiederholt die Erfahrung des Scheiterns. Im Lebensraum Schule spielt das Gefühl des Scheiterns eine besonders große Rolle. Wie können Kinder und Jugendliche unterstützt werden, sinnvolle Strategien im Umgang mit Scheiter-Erfahrungen zu entwickeln? Wie kann auch die „Schönheit“ des Scheiterns und die Chance der Neuorientierung wahrgenommen werden?

Scheitern meint nicht, mal einen Fehler zu machen oder mal eine schlechte Zensur zu bekommen, sondern verbindet sich mit dem Gefühl, als ganze Person gescheitert zu sein – vor sich selbst und vor den anderen. Wer scheitert, fühlt sich in den eigenen Grundfesten erschüttert: ‚Ich kann nichts, ich bin nichts wert, ich werde hier nie klar kommen / das nie schaffen‘. Ob ich mich als gescheitert erlebe, hängt auch von meiner persönlichen Haltung ab. Mirko Zwack gibt den Erfinder Thomas Alva Edison wieder, der von sich gesagt haben soll, „er sei nicht gescheitert, sondern habe 1.000 Wege gefunden, die nicht funktionierten.“<sup>2</sup>

In der Schule lassen sich präventive Übungen zum Umgang mit dem Scheitern durchführen:

- 1.) „Scheiter heiter“ – Wir können üben heiter zu scheitern, dadurch, dass wir gezielt Gelegenheiten schaffen, spielerisch zu scheitern, dies u.U. zu bejubeln und zu reflektieren. Hier gibt es viele Anregungen aus dem Bereich der Kunst. Aber auch Spiele mit Gewinner\*innen und Verlierer\*innen können dazu beitragen, wenn die Atmosphäre entsprechend gestaltet wird.
- 2.) Wir können Geschichten vom Scheitern erzählen oder anschauen, diese in Szene setzen und reflektieren.
- 3.) Wir können realistische Selbst- und Fremdwahrnehmung einüben und eine Fehlerfreundliche Schulkultur entwickeln.<sup>3</sup> Die Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken zugleich die Resilienz von Schüler\*innen.
- 4.) Wir können die Resilienz von Schüler\*innen und die Gruppenzugehörigkeit stärken, damit uns Erfahrungen des Scheiterns nicht so verunsichern und in den Grundfesten erschüttern.

---

1 Einige Anregungen verdanken wir dem Online-Vortrag von Diplompsychologin Eva Hildebrandt am 22.03.2022 im Pädagogisch-Theologischen Institut der Nordkirche.

2 M. Zwack, Scheitern oder mit sich selbst neu anfangen, Göttingen 2020, S. 22

3 Dazu dient z. B. eine ausgewiesene Feedback-Kultur, und zahlreiche fehlerfreundliche Unterrichtsmethoden finden sich bei J. Thal und U. Ebert, Methodenvielfalt im Unterricht. Mit Lust stressarm und effektiv lernen, München, Neuwied 3. Aufl. 2004

# 1. Scheitern – Eine Materialsammlung aus der Kunst

(von Anna Luise Klafs, Studienleiterin für Kunst und Kirche am PTI der Nordkirche)

Scheitern gehört in vielen künstlerischen Bereichen zum Alltag: Die Proben einer Schauspielerin, die Gesangsübungen eines Opersängers, das Training einer Tänzerin – sie alle laufen nicht ohne Fehler ab. Im Gegenteil, die Kunst ist es, die Fehler miteinzuplanen, von Beginn an – denn genau das macht die Professionalität eines Künstlers aus. Gerade im Improvisationsbereich, Tango, Improtheater, Jazz, wird das Scheitern nicht negativ, sondern als Möglichkeit der Inspiration, der neuen Wege gewertet.

Und auch Rap, Poetryslam oder Tanztheater sind künstlerische Ausdrucksformen, die auf die Kraft des Moments setzen, und also das Scheitern immer miteinbeziehen. Also: Was kann uns die Kunst alles über das Scheitern beibringen?

## 1.1. Übungen zum Scheitern – Schauspiel

### → Reden für Anfänger\*innen

Alle Kinder stehen im Kreis, eines tritt vor und hält eine Rede darüber, was alles in der Rede schiefgeht, was es am Reden gar nicht mag und was seine Horrorvision wäre beim Reden vor anderen. Die anderen Kinder unterstützen, indem sie „Ja!“ oder „Find ich auch!“ oder „Geht mir auch so!“ o.ä. reinrufen, wenn sie sich wiedererkennen.

### → Vertrauensübung

Zwei Kinder stehen hintereinander, das Vordere lässt sich ohne etwas zu sehen „fallen“, das andere fängt sie/ihn auf. Der Abstand kann vergrößert werden.

### → Zungenbrecher-Verkehrte Welt

Alle stehen im Kreis, immer eines stellt sich in den Kreis und spricht einen Zungenbrecher laut vor (z.B. Fischers Fritze, Potsdamer Postkutscher etc.). Die anderen Kinder klatschen und johlen immer dann, wenn ein Fehler gemacht wird, sonst sind sie still. Das übt die Lehrkraft vorher ein – wie ein Animator in einer Fernsehschau.

## 1.2. Übungen zum Scheitern – Gesang

### → Sternengesang

Kinder liegen mit Kopf an Kopf auf dem Boden, so dass eine „Sonne“ entsteht, bei der alle Köpfe in der Mitte liegen. Ein Kind fängt an einen Ton zu singen, alle anderen kommen nach und nach mit ihren eigenen Tönen dazu. Das (meist sehr dissonante) Gemeinschaftsprodukt steht im Vordergrund, nicht der einzelne Sänger oder die einzelne Sängerin. Versucht verschiedene Dynamiken, laut, leise, höher, tiefer, mit Bodypercussion etc.

### → Mama-Papa-Impro

Kinder hältig einteilen, die einen singen immer auf die Phrase Papa, die anderen auf Mama. Lehrer\*in fängt an, eine Melodie auf Mama oder Papa zu singen und immer wieder zu wiederholen. Die Kinder denken sich auch Melodien auf ihre je eigene Phrase aus und singen sie zur Lehrer\*in dazu, in Endlosschleife. So entsteht langsam ein gemeinsamer Impro-Song auf Mama/Papa – es kann ein Rap, ein klassisches Lied, ein Soul-Song etc. werden.

### → Ich-kann-nicht-singen-Lied

Alle Kinder stehen im Kreis, Lehrer\*in fängt an eine kurze Phrase darüber zu singen, was sie/er beim Singen schwierig findet. Z.B. „Ich kann nicht singen, ich weiß“, der nächste: „Beim Auftritt wird mir ganz heiß“ etc. Versucht die Melodie der Vorgänger\*in weiterzuentwickeln.

## 1.3. Übungen zum Scheitern – Schreiben

### → Schreib einfach los

Jedes Kind hat ein Blatt Papier und einen Stift und sucht sich einen Platz für sich allein. Auf Signal fangen alle an, einfach loszuschreiben, ohne Fehlerkontrolle, ohne Nachdenken, ohne Pause. Das Ergebnis ist egal, der Fluss ist beim assoziativen Schreiben wichtig. Dieselbe Übung lässt sich auch mit assoziativem Malen ausprobieren.



Bild: freepik.com

## 2. Geschichten vom Scheitern

### Geschichten vom Scheitern finden sich in

- Kinder- und Jugendbüchern
- Comics
- Biblischen Erzählungen (z.B. Passionsgeschichte, Jona, Josef und seine Brüder, Gleichnis vom verlorenen Sohn, ...) ebenso wie in Erzählungen weiterer Religionen
- Blockbustern (z. B. „A star is born“) oder Serien
- Weiteren Medien (z.B. Berichte über gescheiterte Ehen von Filmstars oder gescheiterte Karrieren nach Alkoholkonsum oder misslungenen Schönheits-OPs oder sexualisierter Gewalt)
- Filmen aus dem Medienportal (eine Liste mit Kurzbeschreibungen finden Sie im Anhang)
- Persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen
- Songtexten
- ...

Es gilt, diese Geschichten wahrzunehmen, zu deuten, die Umstände zu analysieren, wo es geht nach alternativen Wegen zu suchen. Manche eignen sich zur (Neu-) Inszenierung, manche um deutlich zu machen, dass diese Bücher / Comics / Filme nur lustig sind wegen der dargestellten Scheitererlebnisse (z.B. alles im Bereich des Slapstick) und Anregungen für eigene Slapstick-Inszenierungen zu erhalten.

„Gelungenes Scheitern bedeutet, sich selbst anzunehmen, wo man sich zuvor abgelehnt hat.“<sup>1</sup> Und der Weg von der Erfahrung des Scheiterns bis zur Selbstannahme benötigt Zeit und er verläuft meist nicht linear. In der Schule können wir in diesem Sinne Schüler\*innen dabei unterstützen, diesen je eigenen Weg für sich zu entdecken und sie zu ermutigen, wenn es nicht so schnell wie gewünscht geht.<sup>2</sup>

### → Übung zum Reframen (einen neuen Rahmen geben)

Eine präventive Übung und Vorstufe zur Annahme bisher ungeliebter Eigenschaften könnte das Reframen sein, bei dem sich jeweils zwei oder drei Schüler\*innen, die sich mögen und gegenseitig vertrauen, zusammensetzen: Eine nennt eine Eigenschaft oder Fähigkeit oder Angewohnheit, mit der sie oder er nicht zufrieden ist, und die andere Person oder die beiden anderen machen Vorschläge, wie die gleiche Eigenschaft, Fähigkeit, Angewohnheit auch als hilfreich betrachtet werden kann.<sup>3</sup>

1 M. Zwack, Scheitern oder mit sich selbst neu anfangen, Göttingen 2020, S.14

2 Für Beratung und Seelsorge finden sich bei Zwack hilfreiche Gesprächsimpulse

3 Ausführlicher und mit weiteren Anregungen findet sich eine vergleichbare Übung unter dem Titel „Wer ich bin und was ich noch an mir entdecken möchte!“ bei Uwe Sielert u.a., Kompetenztraining „Pädagogik der Vielfalt“, Grundlagen und Praxismaterialien zu Differenzverhältnissen, Selbstreflexion und Anerkennung, Weinheim und München 2009, S. 63-67

### 3. Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen

#### → Der Baum meiner Stärken<sup>1</sup>

„Viele Menschen sind im Alltag eher auf das fokussiert, was nicht gelingt. Sich dagegen der eigenen Stärken bewusst zu werden und dieses im Malen oder Schreiben zu verankern, fördert die Resilienz.

**Anleitung:** Stell dir vor, du gehst einen Weg entlang und siehst vor dir einen besonderen Baum. Es ist dein ganz persönlicher Baum. In ihm sind alle deine Fähigkeiten und Stärken enthalten. Sieh ihn dir genau an und male ihn mit Wachsmalkreiden auf ein großes Blatt Papier. Die einzelnen Stärken kannst du wie Wurzeln, Blätter und Früchte in den Baum malen oder schreiben, in den Wurzelbereich eher die, aus denen du deine Kraft ziehst und in die Äste und Blätter eher das, was daraus an Stärken und Fähigkeiten erwächst.

**Variation:** „Mit einer kurzen Entspannungsübung vorweg kann die Übung auch als gelenkte Phantasie durchgeführt werden und dadurch eine größere Intensität erreichen. In vertrauteren Gruppen kann diese Übung in Kleingruppen vertieft werden durch Rückmeldung von anderen.“<sup>2</sup>

#### → Warme Dusche

Ein\*e Schüler\*in setzt sich in die Mitte, die anderen sagen ihr laut vor der Klasse, was sie an ihr schätzen, gut finden, mögen.

#### → Rosinenübung

Die Rosinenübung ist eine grundlegende Achtsamkeitsübung, bei der es darum geht, etwas mit allen Sinnen ausführlich wahrzunehmen und sich dafür Zeit zu lassen. Zugleich regt sie zum achtsamen Genießen ein. Eine genaue Anleitung finden Sie z.B. hier:

<https://bodymindtherapie.com/home/anleitung-achtsamkeit-durch-die-rosinenbung>

#### → Dem Klang folgen

In einem großen Raum wie z. B. der Sporthalle finden sich je zwei Schüler\*innen zusammen, eine\*r schließt die Augen und folgt dem Klang der/des anderen. Der Klang kann erzeugt werden durch Klatschen, Tiergeräusche, Singen, einzelne Buchstaben rufen etc. Jedes Paar einigt sich auf ein Geräusch, wobei die Geräusche der unterschiedlichen Paare sich deutlich unterscheiden müssen. Zu Beginn ist es sinnvoll, zunächst nicht mehr als drei Paare gleichzeitig diese Übung durchführen zu lassen. Wer die Geräusche macht und somit führt, ist dafür verantwortlich, dass dem Partner / der Partnerin nichts geschieht. Nach einiger Zeit wird gewechselt.

#### → Übung zur bewussten Wahrnehmung der schönen und freudvollen Seiten des Lebens

Sie funktioniert folgendermaßen: „Ich stecke morgens 10 Böhnchen oder getrocknete (Kicher-) Erbsen in meine rechte Hosentasche; jedes Mal, wenn mir etwas gelungen ist oder ich etwas Schönes erlebt habe, lasse ich eine Erbse in die linke Hosentasche wandern.“<sup>3</sup> Am Abend lassen sich die Situationen noch einmal bewusst erinnern.

<sup>1</sup> Vgl. Koppelsberger Spielekartei. Spiele, Übungen und Methoden für Klassentagungen, Seminare und Jugendarbeit, hg. von der Ev. Schüler\*innenarbeit der Nordkirche, 3. Aufl. 2009, H08 und H.-M. Gutmann, B. Kuhlmann, K. Meuche, Praxisbuch Schulseelsorge, Göttingen 2014, S. 161

<sup>2</sup> Ebd.

<sup>3</sup> Praxisbuch Schulseelsorge, S. 160

### → Glücksübung<sup>1</sup>

Sie dient dazu, die eigene Glücksfähigkeit zu stärken; wer sich auf Glücksmomente besinnt, ist fröhlicher als diejenigen, die darauf warten, durch irgendwelche äußeren Umstände glücklich gemacht zu werden. (vorher eine kurze Atemwahrnehmungsübung)

*„Erinnere dich an eine Situation im Leben, in der du so richtig glücklich warst. ... Erinnere dich auch an Kleinigkeiten dieser Situation: Wo war das, wer war dabei, was war zu sehen? .... Gab es einen speziellen Geruch oder Geschmack oder Klang? .... Wie genau hat sich das angefühlt? Wo im Körper hast du das Glück besonders stark gefühlt? .... Vielleicht kannst du das Glück wieder spüren. Und nun geh in Gedanken in die Zeit vor diesem Glücksmoment und in die Zeit nach diesem Glücksmoment: Gab es noch weitere Situationen in deinem Leben, in denen du dich glücklich gefühlt hast? Nimm wahr, wie sich das anfühlt. ... Schau auf dein Leben; vielleicht entdeckst du eine Reihe von Glücksmomenten ... wie leuchtende kleine Perlen auf deinem Lebensweg. ... Und nun verbinde dein Glücksgefühl mit einer Farbe oder einem Wort .... Atme nun noch drei Mal ein und aus und komme dann mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum. ...*

*Wenn du magst, kannst du das Wort oder die Farbe malen oder aufschreiben. Dann kannst du den Zettel falten und bei dir haben ... oder du speicherst die Farbe / das Wort in deinem Gedächtnis. In jedem Fall kannst du es in Situationen erinnern, in denen du das magst oder in denen du das brauchen kannst.‘*

### → Dankbarkeitsübung

Zunächst ist es sinnvoll, die Schüler\*innen anzuregen, für sich selbst zu ergründen, was für sie persönlich zur Steigerung von Lebensfreude beiträgt: Kinobesuch? Treffen mit Freund\*innen?

Partys, Chillen, gutes Essen, spielen, Sport, ein schöner Ausflug .... Dann geht es um die Frage, wie ich das, was mir Freude bereitet hat, was mir Spaß gebracht hat, würdigen kann. Eine Möglichkeit ist die „Gute-Laune-Box“ (s. unter 4.), eine andere eine Tagebuchnotiz, eine Skizze, ein abendliches Erzählritual (mit jemandem, mit dem oder der ich meine schönen Erlebnisse teilen möchte) ... Die Möglichkeiten sind vielfältig und sehr individuell.



Bild: freepik.com

<sup>1</sup> Diese und weitere Übungen finden sich bei Luise Reddemann, *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*, Stuttgart 15. Aufl. 2010. Glücksübung vgl. S. 53 f



## → Atemmeditation<sup>1</sup>

Atemmeditationen können der Entspannung dienen, der Sammlung und Konzentrationssteigerung oder auch eine spirituelle Übung sein. Zwei beispielhafte Anleitungen folgen, aber wir möchten dazu ermutigen, selber frei damit umzugehen und je nach Gruppe und Situation zu variieren.

Am Anfang steht immer die Einladung, eine bequeme Körperhaltung zu finden – im Sitzen oder Liegen – und wir leiten meditative Übungen immer im Singular und mit Du an:

*„Wenn Du magst, schließe die Augen ... nimm wahr, wie dein Kontakt zum Boden ist ... mit welchen Stellen deines Körpers berührst du den Boden? ... er trägt dich ... und nun nimm wahr, dass du atmest ... es geht dabei nicht um richtig oder falsch ... nimm einfach wahr, wie der Atem in dich hineinfließt und auch wieder herausströmt ... (einige Atemzüge abwarten) ... nimm wahr, wie sich beim Einatmen ganz leicht die Nasenflügel bewegen ... wie sich der Brustkorb sanft hebt und wieder senkt ... wie sich auch der Bauchraum mit Atem füllt und wie der Atem wieder entweicht ... vielleicht nimmst du auch wahr, dass sich deine Seiten etwas weiten, wenn der Atem in sie hineinströmt ... es ist ein Nehmen und Geben ... die Luft zum Atmen ist uns geschenkt und wir geben sie wieder ab ... und nun nimm noch einige Atemzüge wahr, wie der Atem durch dich hindurch strömt und wieder herausfließt ... und dann nimm wahr, wie dein Körper Kontakt zum Boden hat ... nun komm mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum ...“*

Im Anschluss an eine solche Atemmeditation lassen sich gelenkte Phantasie Reisen oder Imaginationen anleiten, um bestimmte Aspekte von Vitalität zu fokussieren. Besonders schön und kräftigend wird oft die Baumübung von Luise Reddemann erlebt:

*„...stell dir nun eine Landschaft vor, in der du dich wohlfühlst und wo du dich gerne aufhältst ... das kann auch eine erfundene Landschaft sein ... und nun stell dir irgendwo in dieser Landschaft einen Baum vor, zu dem du gerne hingehen möchtest ... und nun geh zu diesem Baum und nimm Kontakt mit ihm auf ... schau ihn dir genau an ... vielleicht magst du ihn berühren ... nimm seinen Stamm wahr ... wie riecht er? ... nimm wahr, wie der Stamm sich verzweigt ... die Äste ... hat er Blätter oder Nadeln? ... trägt er Früchte? ... nimm ihn genau wahr ... und wenn du magst, lehne dich an den Baum und spüre ihn ... wenn es dir angenehm ist, stell dir vor, du wirst eins mit dem Baum ... dann kannst du als Baum erleben, was es bedeutet, Wurzeln zu haben, die sich in die Erde verzweigen und von dort Nahrung aufzunehmen ... du erlebst, Blätter zu haben, die das Sonnenlicht aufnehmen ... wenn du nicht mit dem Baum verschmelzen magst, betrachte ihn einfach – mit seinen Blättern und Wurzeln ... womit möchtest du jetzt genährt werden, versorgt werden? ... ist es körperliche Nahrung, emotionale Nahrung, geistige Nahrung, spirituelle Nahrung? ... was genau ist es? ... stell dir vor, dass du diese Nahrung jetzt erhältst ... erlaube dir die Erfahrung, dass diese Nahrung jetzt zu dir kommt ... und dass du dadurch wächst ... und nun löse dich wieder von deinem Baum ... du kannst jederzeit dorthin zurück kehren, um dich mit seiner Hilfe zu erinnern, dass Du mit allem, was du gerne hättest, genährt werden kannst ... verabschiede dich nun von deinem Baum und bedanke dich für seine Unterstützung ... und nun atme noch einige Male tief ein und aus und kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück“*

Für die Situation im Klassenraum würde ich einzelne Passagen weglassen oder zumindest umformulieren! Stärkend bleibt die Übung auf jeden Fall.

<sup>1</sup> Praxisbuch Schulseelsorge, S. 163 ff

### → Achtsamkeitsübung<sup>1</sup>

Eine mögliche Form der Achtsamkeitsübung ist eine erweiterte Form der oben beschriebenen Atemmeditation. Nach einer kurzen Wahrnehmung des Atems und der Atembewegungen des Körpers leiten wir eine Reise durch den Körper an. Dies lässt sich vielfältig variieren: Manchmal wählen wir die Formulierung „gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu“, manchmal „atme in ...hinein“; mal verbinden wir es jeweils mit der Frage „Wie fühlt sich das an?“; mal verbinden wir ein Bild wie die wärmende Sonne oder fließendes Licht/Energie mit unserer Anleitung; mal wandern wir von den Füßen in den Kopf (erhält eher die Aufmerksamkeit), mal vom Scheitel zu den Füßen (entspannt noch stärker).

*„...atme nun in deinen rechten Fuß ... wie fühlt er sich an? ... atme beim nächsten Atemzug in deine rechte Wade ... Knie ... Oberschenkel ...Hüfte ... atme nun in deinen linken Fuß ... Wade ... Knie ... Oberschenkel ...Hüfte ... atme nun in deinen Bauchraum ... Brustkorb ... rechte Hand ... Unterarm ... Ellbogen ... Oberarm ... Schulter ...linke Hand ...Unterarm ... Ellbogen ... Oberarm ... Schulter ... atme nun beim nächsten Atemzug in deinen Nacken ... in deinen Kiefer ... lass ihn locker ...in deine Stirn ...in deinen Scheitelpunkt ... und nun nimm noch einige Atemzüge wahr, wie der Atem durch dich hindurch strömt und wieder herausfließt ... und dann nimm wahr, wie dein Körper Kontakt zum Boden hat ... nun komm mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum ...“.*

Atemmeditationen lassen sich auch mit Inhalten verbinden:

*„Einatmen – ich bin geliebt – Ausatmen – ich lasse los.“*

Die buddhistische Meditationslehrerin Sylvia Wetzel verbindet die Atemmeditation mit einem Dank: Beim Einatmen sagen wir „Danke fürs Leben“ oder einfach „Danke“; beim Ausatmen sagen wir „Ja zum Leben“ oder einfach „Ja“.



Bild: freepik.com

<sup>1</sup> A.a.O., S. 165 f

## → Wahrnehmungsübung aus dem Bereich der Traumapädagogik

(Die Anregung zu dieser Übung verdanke ich Anita Hüseman, Systemische Organisationsberaterin, Supervisorin...)

Meist stehen bei Wahrnehmungsübungen inner- oder intrapsychische Prozesse im Vordergrund. In akuten Stresssituationen ist das allerdings kontraproduktiv. Die Aufmerksamkeit auf die eigene Gefühlswelt zu lenken, würde den Stress nur verstärken. Stattdessen wird die ganze Konzentration auf die Wahrnehmung der direkten äußeren Umgebung gelenkt, auf das Hier und Jetzt, und für jeden Sinn im Rahmen dieser Übung etwas Zeit gelassen, z. B.:

*„Nimm deine Umgebung wahr, was siehst du, konzentriere dich auf 3 Dinge, die dir besonders auffallen ... welche sind das ...*

*Was für Geräusche hörst du? Sprich sie aus ...*

*Was fühlst du,... mit deinen Händen, auf deiner Haut, an deinen Füßen.... Nenne drei Dinge, die du spürst...*

*Was riechst du...*

*Was schmeckst du, ist noch ein Nachgeschmack wahrzunehmen, vielleicht von einer Mahlzeit oder einem Getränk...‘*

Das Aussprechen des Wahrgenommenen holt noch stärker ins ‚Hier und Jetzt‘ als wenn ich mich auf das Wahrnehmen beschränke. Wenn die Übung allerdings mit mehreren durchgeführt wird, kann das „Aussprechen“ auch leise bzw. nur im Inneren stattfinden.

Dieser Übung kann ein zweiter Teil hinzugefügt werden, in dem es darum geht, eine positiv erinnerte Sinneswahrnehmung als Ressource zu ankern.

*„Schließe die Augen und erinnere dich an einen Geschmack, den du magst, der dich tröstet ... beruhigt ... oder stärkt ... erinnere dich an Einzelheiten dieses Geschmacks ... lass ihn dir auf der Zunge zergehen .... An welche Situation erinnert dich dieser Geschmack? Vielleicht gehören Menschen dazu ... vielleicht ein bestimmter Ort, eine besondere Umgebung ... vielleicht auch nicht ...‘*

Im Anschluss können die Geschmäcker und Situationen in Kleingruppen geteilt werden (nur freiwillig!) oder es können Bilder zum Geschmack und zur Situation als Erinnerungsanker gemalt werden. Eine Alternative wäre auch, ein Elfchen<sup>1</sup> dazu zu verfassen.

<sup>1</sup> Anleitung s. <https://de.wikipedia.org/wiki/Elfchen>

## 4. Übungen zur Stärkung der Resilienz und/oder der Gruppenzugehörigkeit<sup>1</sup>

Resilienz bedeutet Widerstandskraft, die Fähigkeit eines Menschen, mit schwerwiegenden Belastungen umzugehen. Alles, was der Seele und dem Körper guttut, stärkt diese Kraft. Daher gehören auch Aspekte wie gute Ernährung, Bewegung, Entspannung, ein gutes und stabiles soziales Netzwerk, freudige Lebensereignisse und die Fähigkeit, diese als solche wahrnehmen zu können, zu den Grundfesten der Resilienz.

Es gibt zahlreiche Studien zur Erforschung von Resilienzfaktoren.<sup>2</sup> Wir möchten an dieser Stelle nur einige der für uns relevanten und im Schulalltag zu berücksichtigenden Ergebnisse herausstellen. Dabei gilt unsere besondere Aufmerksamkeit den in großer Übereinstimmung ermittelten Schutzfaktoren<sup>3</sup>.

### Im persönlichen Bereich sind das u.a.:

- Problemlösefähigkeiten
- Überzeugung von der eigenen Selbstwirksamkeit
- Hohes Selbstwertgefühl
- Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Empathie-, Kooperations- und Kontaktfähigkeit
- Verantwortungsübernahme
- Schulisches Engagement
- Religiöser Glaube/Spiritualität
- Planungskompetenz
- Kreativität
- Körperliche Gesundheitsressourcen.<sup>4</sup>

Das bedeutet, dass wir im Lebensraum Schule – wenn wir zur gelingenden Entwicklung der uns anvertrauten Schüler\*innen entscheidend beitragen möchten – den Schüler\*innen den Erwerb der oben genannten Kompetenzen nicht nur ermöglichen, sondern sie auch dazu ermutigen sollten.

### Schutzfaktoren im sozialen Bereich bzw. der Schule sind u.a.:

- „Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- Wertschätzendes Klima ...
- Positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- Positive Peerkontakte/positive Freundschaftsbeziehungen
- Förderung der Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren [im persönlichen Bereich, Anm. der Verf.])
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen“<sup>5</sup>
- Kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, z.B. Lehrer\*innen.

1 Einige der folgenden Passagen sind dem Praxisbuch Schulseelsorge entnommen, S. 156 ff

2 Ein knapper Überblick findet sich bei: Friedrich Lösel / Doris Bender, Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen: Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienzforschung; in: Günther Opp/Michael Fingerle (Hg.), Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, München Basel, 3. Aufl. 2008, S. 57-78

3 Eine umfassende Übersicht gibt Corinna Wustmann, Resilienz. Widerstandskraft von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim, Basel 2004, S. 115 f

4 Vgl. Ebd.

5 Ebd.

Dies bedeutet, dass es sinnvoll und notwendig ist, sich auch für Strukturen zu engagieren, die diese Schutzfaktoren fördern. Ein positives Schulklima und eine Schulkultur, die zum Gelingen konflikthafter Prozesse beiträgt, haben starke Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lernleistung von Kindern und Jugendlichen.<sup>1</sup> „Schulische Erfahrungen können selbstwertstützende, aber auch selbstwertschädigende Wirkungen haben (...) Es konnte gezeigt werden, dass die Schulkultur Einfluss auf die mentale Gesundheit der Schüler hat und Entwicklungsrisiken (z.B. Rauschmittelkonsum, gewaltförmiges Verhalten) beeinflusst.“<sup>2</sup> Die Qualität sozialer Beziehungen in der Schule ist von zentraler Bedeutung für die schulische Laufbahn; dies gilt besonders für Schüler\*innen, die in belasteten Verhältnissen aufwachsen. Für diese „kann die Schule zu einer strukturierten Gegenwelt zu dem alltäglichen Chaos werden, das sie in ihren angestammten Lebenswelten erleben“<sup>3</sup>. Dabei spielen die Beziehungen zu den Lehrkräften und die zu den Gleichaltrigen gleichermaßen eine große Rolle. Als Lehrkraft kann ich eine grundlegend positive Wirkung auf die Resilienz der Schüler\*innen haben. Das wird häufig unterschätzt.

Viele der Schutzfaktoren werden eher durch die Art und Weise der alltäglichen Gestaltung des Unterrichts und des Lebensraums Schule gestärkt und durch eine grundsätzlich ressourcenorientierte Wahrnehmung der Schüler\*innen. Einige dieser Aspekte lassen sich aber auch durch besondere Aktionen einüben und verstärken. Neben den im vorgehenden Kapitel beschriebenen Übungen eignen sich folgende in besonderer Weise:

### → Der geheime Freund / Die geheime Freundin

(Die Anregung zu dieser Übung verdanke ich Svenja Bär, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Im Laufe eines Schuljahres zieht jede\*r Schüler\*in einmal den Namen einer Mitschülerin bzw. eines Mitschülers und ist dann eine Woche lang ihr „Geheimer Freund“. Das bedeutet, dass sie möglichst unerkannt dieser Schülerin etwas Gutes tut, auf sie aufpasst, ihr hilft, wenn sie in Not ist oder ihr mal etwas Schönes auf den Tisch legt.... Am Ende der Woche wird zunächst geraten und dann aufgelöst, wer der geheime Freund bzw. die geheime Freundin war.

### → Freundschaftsglas (von Annette Lübbke, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Wann immer sich Kinder einer Klasse am Nachmittag das erste Mal getroffen haben, dürfen sie am nächsten Tag einen Edelstein in das Freundschaftsglas legen.

Sobald 10 Steine im Glas sind, denke ich mir eine gemeinsame Aktivität für die Klasse aus. (Freundschaft, sich Treffen findet dadurch eine Wertschätzung).

#### Gebraucht werden:

- eine Schatzkiste mit Edelsteinen
- ein Glas mit Deckel

1 Vgl. Günther Opp, Schule – Chance oder Risiko? In: Ders. /Michael Fingerle (Hg.), Was Kinder stärkt, a.a.O., 227-244, 229ff. Der Neurobiologe Gerald Hüther stellt heraus, dass jede Art von Verunsicherung, von Angst und Druck und die Erfahrung sozialer Ausgrenzung dazu beitragen, dass das Gehirn nichts Neues dazu lernen und verankern kann. Was Kinder und Jugendliche dagegen mehr als alles andere brauchen, um das Durcheinander im Kopf zu lösen, sind vertrauensvolle zugewandte und zuverlässige Beziehungen. Vgl. Gerald Hüther, Resilienz im Spiegel entwicklungsneurologischer Erkenntnisse; in: Günther Opp/Michael Fingerle (Hg.), Was Kinder stärkt, a.a.O., 45-56, 52

2 A.a.O., 231

3 A.a.O., 230

→ **Komplimentekarten**<sup>1</sup> (von Annette Lübbke, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Lose mit den Namen aller Schüler\*innen einer Klasse werden in eine Schachtel gelegt.

Die Schüler\*innen ziehen, ohne dass andere es sehen, jeweils einen Namen aus der Schachtel und schreiben anonym etwas Gutes über dieses Kind auf die Karte.

Ich lege die Karten vor einer großen Pause auf die Plätze, sodass die Schüler\*innen sie beim Reinkommen auf ihren Tischen finden.

**Gebraucht werden:**

- farbige A5 Karten aus festerem Papier
- Lose mit den Namen der Schüler\*innen einer Klasse

→ **Gute-Laune-Box** (von Annette Lübbke, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Die Schüler\*innen bemalen eine Vorlage<sup>2</sup> für das Basteln einer Gute-Laune-Box in ihren Lieblingsfarben bzw. gestalten es so, wie sie es schön finden. Anschließend wird das Würfelnetz ausgeschnitten und zu einer Gute-Laune-Box gebastelt. Danach schreiben Die Schüler\*innen auf kleine Zettelstreifen Momente auf, die sie besonders schön fanden, die ihnen gute Laune gemacht haben. Die Würfelbox wird mit nach Hause genommen und kann beliebig ergänzt werden. Erleben die Schüler\*innen einen schlechten Tag, sind traurig o.ä. können sie sich aus der Gute-Laune-Box einen schönen Moment ziehen.

**Gebraucht wird:**

- Kopie der Vorlage vom Würfelnetz in Klassenstärke (s. Anhang)

→ **Mein schöner Ort**<sup>3</sup> (von Annette Lübbke, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Die Schüler\*innen legen ihren Kopf auf den Tisch und stellen sich einen schönen Ort vor, an dem sie gern wären, an dem sie sich geborgen fühlen.

Mit Ertönen des Klangstabes / der Klangschale erheben sie wieder den Kopf, öffnen die Augen und wer mag berichtet von seinem schönen Ort.

**Gebraucht wird:**

- ein Klangstab, eine Klangschale oder ähnliches

1 Eine Variation dieser Übung findet sich bei Simone Kriebs, Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden, Paderborn 2019, S. 170

2 Vorlage für das Würfelnetz s. Anhang

3 Ausführlicher findet sich eine „Übung des inneren sicheren Ortes“ bei Luise Reddemann, S. 45f

→ **Oase der Stille** (von Annette Lübbke, Lehrerin und Schulseelsorgerin)

Die Kinder kommen in die Oase der Stille, setzen sich um die dekorierte Mitte und ich lese aus dem Buch ‚Psalmen für Kinder‘ einen kurzen Text vor. Danach dürfen die Kinder sich aussuchen, ob sie malen wollen, es sich gemütlich machen oder ein Buch zum Lesen aussuchen.

Nach dem Pausengong setzen wir uns zum Abschluss um die dekorierte Mitte und singen den Refrain des Friedensliedes: „Friede, Friede, Friede sei mit dir, Friede, Friede, Friede sei mit dir.“

Zu hören z.B. unter



<https://www.youtube.com/watch?v=24mB7IKZd04>

**Gebraucht wird:**

■ ein schöner Raum, in meiner Schule ist es die gemütlich eingerichtete Schülerbücherei, einen Tisch, Stifte, Malpapier, ein CD-Player o.ä., eine entspannende Musik, Kissen, Decken, Buch: Psalmen für Kinder, eine dekorierte Mitte (hier richte ich mich nach den Jahreszeiten)

Zahlreiche Übungen und Spiele, die den Gruppenzusammenhalt stärken, finden sich auch im Bereich der Abenteuerpädagogik.<sup>1</sup> Ziele der Abenteuerpädagogik sind u.a. Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit zu stärken, soziale, kommunikative und kooperative Kompetenzen zu erweitern und das Vertrauen und den Zusammenhalt in der Gruppe zu fördern.<sup>2</sup>



Bild: freepik.com

1 S. Literaturliste

2 Vgl. T. Senninger: Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen. Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb, Ökotopia Verlag Münster 2000, S. 16f

## Anhang Literatur- und Medienliste

aus dem Bibliotheks- und Medienzentrum der Nordkirche (u.a.)

### Bücher

**Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen.** Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb / Tom Senninger, Ökotoxia Verlag Münster 2000

HH: P XI 262 (Signatur im Bibliotheks- und Medienzentrum der Nordkirche)

**Besser scheitern:** Film + Video / herausgegeben von Hubertus Gaßner und Brigitte Kölle. – Köln: Walther König, 2013 (Ausstellungskatalog)

HH: AUS 739

**Kooperative Abenteuerspiele** 1. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung / R. Gilsdorf / G. Kistner. – Klett / Kallmeyer 16. Aufl. 2007 (1. Aufl. 1995)

HH: R V 671

**Lernen an gebrochenen Biografien** / Hans Mendl. – Aachen: Bergmoser und Höller, 2014

(:in Religion ; 3/2014 ; katholisch 7/8) + CD-ROM, 2 Folien

Kiel: 9864-I

**Methodenvielfalt im Unterricht. Mit Lust stressarm und effektiv lernen** / J. Thal / U. Ebert. Luchterhand – München, Neuwied 3.Aufl. 2004

HH: P IV 622

**Schuld und Versöhnung:** zwischen Scheitern, Versagen und Neubeginn / erarbeitet von Michael Boenke in Kooperation mit Prof. Dr. Albert Biesinger. München: Kösel, 2008 (SINN VOLL SINN, Bd. 4)

Kiel: 9549-S, HH: Q II 140 A

### Bilderbuchbeispiele

**Gut gelaufen! Schlecht gelaufen!** / Jeff Mack. - Stuttgart : Gabriel Verlag, 2012. Kiel: 9304-M

**Der Löwe in Dir** / Rachel Bright, Jim Field ; aus dem Englischen von Pia Jüngert. – Bamberg : Magellan, 2021

Kiel: 9134-L / HH: U I 972



## Literatur- und Medienliste

aus dem Bibliotheks- und Medienzentrum der Nordkirche (u.a.)

### Ausgewählte Filme

**Dark Ages** / ein Film von Daniel Acht und Ali Eckert; D 2011 (12 min.), ab 12 Jahren

Artus verkündet seinen Getreuen die Vision einer Tafelrunde. Aber der Tisch, den er dafür benötigt, ist nicht so einfach herzustellen, wie er glaubt. Sein redseliger Schreiner versucht, Artus dies deutlich zu machen. - - Schlagworte: Artussage, Vision und Realität, Ideen und ihre Umsetzung, Konflikte, Badesalz-Comedy, Mittelalter im Film, Komik, Humor, Geschichte, Kommunikation

Kiel: 9.6.0.0.12-DVD; HH: WER078D (Sampler „Best of Kurzfilmtag“)

**Ein gelungener Nachmittag** / ein Film von Martin Turk

Kroatien, Slowenien 2016 (8 min), ab 8 Jahren

Nach einem erfolglosen Bewerbungsgespräch trifft sich ein Vater mit seinem jungen Sohn, der gerade aus der Schule kommt. Als sie beim Umherschlendern eine Brieftasche voller Geld finden, steht es für den Vater außer Frage, dass man sie zurückgeben muss, während der Sohn sich gerne das Geld ‚leihen‘ würde. Obwohl sich die Ehrlichkeit der Finder am Ende nicht auszahlt, haben die beiden die richtige Entscheidung getroffen.

Kiel: 9.1.3.0.24-DVD, HH: ETH063

Online im Medienportal: <https://medienzentralen.de/medium42943/Ein-gelungener-Nachmittag>

**Five Ways to kill a man** / Christopher Bisset; D 2013 (12 min.), ab 14 Jahren

Dem Protagonisten Sam begegnen im Laufe des Tages Menschen aus fernen Ländern, die mit ihm aufgrund seines Lebensstils in Verbindung stehen. Sie begleiten ihn, lachen und essen gemeinsam, kommen sich näher. Am Ende des Tages steht Sam vor der Frage, was er mit seinen neuen Bekannten tun soll. Er trifft eine drastische Entscheidung.

Kiel: 12.2.0.0.34-DVD, HH: MEW084 und online im Medienportal:

<https://medienzentralen.de/medium10174/Globalisierung-Der-Preis-des-Wohlstands>

**One minute fly** / Animationsfilm von Michael Reichert, D 2008 (4 min.), ab 12 Jahren

Der Film erzählt vom Leben einer Ein-Minuten-Fliege, die versucht, das Beste aus ihrem kurzen Leben zu machen. Der Zuschauer wird vor die Aufgabe gestellt: Denkt mal darüber nach, was ihr mit eurem Leben alles anstellen wollt.

In: **Was zählt im Leben?** (Matthias-Film, D 2008) Kiel: 7.3.1.0.2-DVD (Kiel), auch online im Medienportal: <https://medienzentralen.de/medium248/Was-zaehlt-im-Leben>

**Scheitern – Das große Tabu** / Dokumentarfilm von Andrea Heuner, CH 2019 (29 min.), ab 14 Jahren (NZZ-Format)

In unserer Gesellschaft dominiert heute vor allem das „Winner takes it all-Prinzip“. Wir leben in einer Leistungskultur, in der unser Wert an unseren Erfolgen gemessen wird. Vier Menschen erzählen von ihrem Scheitern: eine Extremsportlerin, ein ehemaliger katholischer Priester und zwei Unternehmer. Sie haben erfahren, wie demütigend Scheitern sein kann, wie verletzend und zerstörerisch. Und sie haben einen Weg gefunden, damit umzugehen. Demnächst online im Medienportal

<https://medienzentralen.de/>

**Selbstbehauptung** (Reihe ONEMINUTESKY) / Simone Liedtke (1 min.), ab 12 Jahren

<https://medienzentralen.de/medium47081/Selbstbehauptung>

(auch für nicht registrierte Nutzer abrufbar oder über [www.rpi-locum.de](http://www.rpi-locum.de))

## Anhang Literatur- und Medienliste

aus dem Bibliotheks- und Medienzentrum der Nordkirche (u.a.)

**Shopping:** Kurzspielfilm / Regie: Vladilen Vierny, D/F 2013 (9min.), ab 10 Jahren

Der dreizehnjährige Adam kauft im Supermarkt ein. Doch in der Kosmetikabteilung bekommt er plötzlich ein Problem: Die Haartönung für seine Mutter sprengt sein Budget. Was soll er nur tun? Er entscheidet sich, die Haarfarbe zu stehlen... Mit didaktischen Begleitmaterialien.

Kiel: 9.1.0.0.16-DVD / HH: ERF050

**Wadim:** Dokumentation / Buch und Regie: Carsten Rau, Hauke Wendler. D 2012 (90 min.), ab 14 Jahren

Der 90-minütige Dokumentarfilm ‚WADIM‘ setzt das Mosaik eines kurzen Lebens zusammen, das für 87.000 andere Menschen steht, die heute mit einer Duldung in Deutschland leben. Über Fotos und Videos aus dem Familienbesitz sowie über Interviews mit Wadims Eltern, Freunden, seiner Jugendliebe und anderen Zeitzeugen zeigt er, wie Wadims Familie zerbricht und sich der Junge verändert: Von einem fröhlichen Kind, das ein Gymnasium besucht und Fagott spielt, hin zu einem Getriebenen, der sein Zuhause verliert, in einem lettischen Obdachlosenheim landet und am Ende den eigenen Sorgen und Ängsten nicht mehr standhält. Er begeht Suizid.

Kiel: 8.1.3.0.39-DVD

### Onlinefilme

**Scheitern als Chance:** Unterrichtsvorschlag ab der 9. Klasse unter Einbindung einer 3sat-Dokumentation / Ulrike Freihofer

Kernkompetenz: den eigenen Vorstellungen von einem verantwortungsbewussten Leben auch im Scheitern kreativ Ausdruck verleihen



Quelle: <https://webcompetent.org/scheitern-als-chance/>

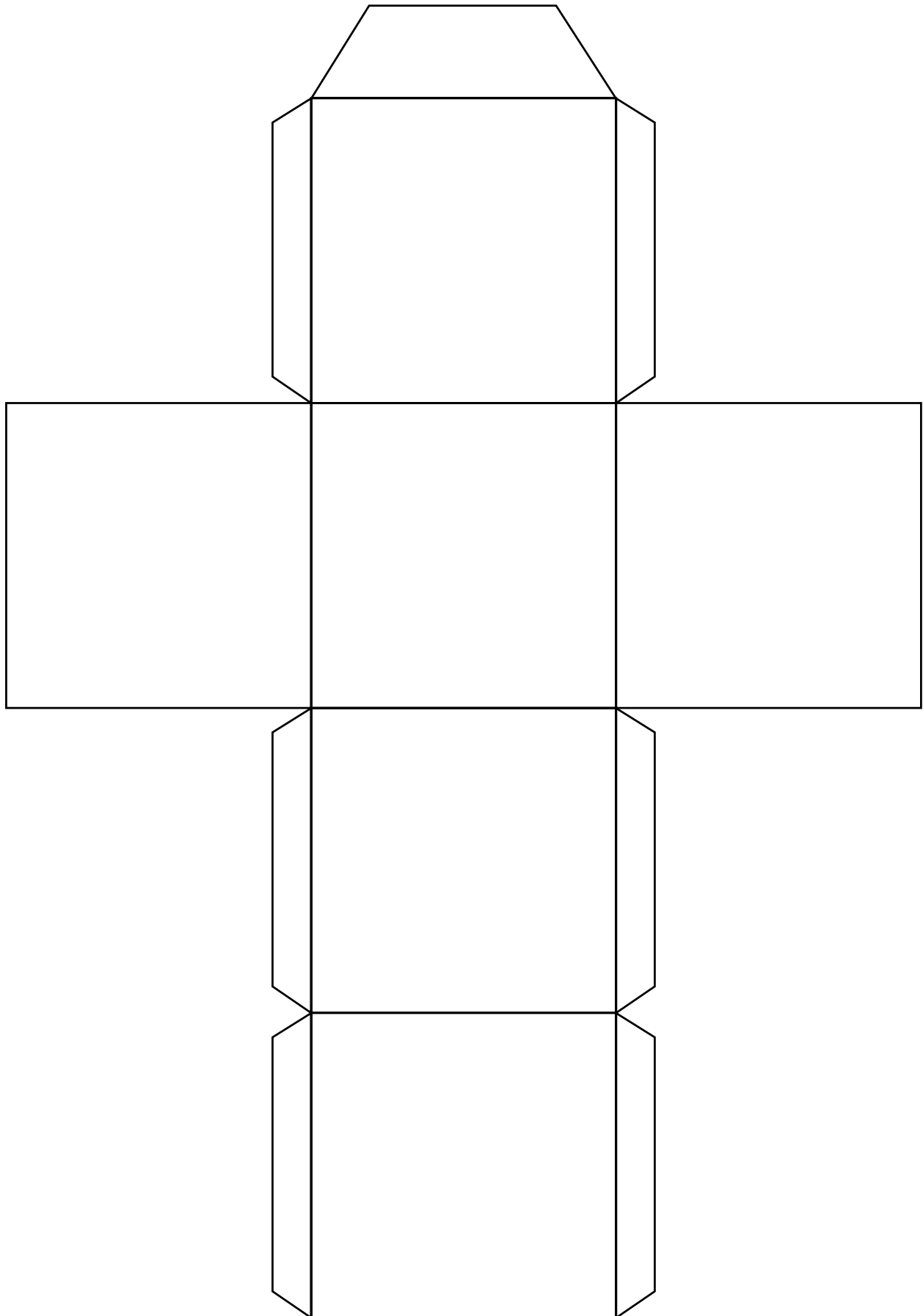
Bitte beachten Sie eventuelle Lizenzrechte bei der Vorführung.

#### Hinweis zur Ausleihe:

Alle genannten Bücher und Medien können je nach Signatur an den Standorten des Bibliotheks- und Medienzentrums in Kiel oder Hamburg entliehen werden. Bitte bestellen Sie telefonisch oder per E-Mail. Wir senden Ihnen die gewünschten Titel auch gerne zu.

## Gute-Laune-Box (vgl. Kap. 4)

(von Annette Lübbke)



[schule.pti.nordkirche.de](http://schule.pti.nordkirche.de)

[mein-reli.de](http://mein-reli.de)