Building Resilience in Basic Education

Curriculum

KA2-Cooperation for innovation and the exchange of good practices

KA204- Strategic Partnerships for adult education

Project number: 2019-1-AT01-KA204-051252

IO2: RESET curriculum

Project Partners:

ORIENTEXPRESS

vhs Volkshochschule Pankow

CENTRO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI

kmop KINDLING A BETTER WORLD

VEREIN MULTIKULTURELL

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Projektpartner*innen:

Koordinatoren des Curriculums:

Alessandro Bosco, Alberto Biondo (CSC Danilo Dolci)

Autor*innen:

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Inhalt

Einleitung **5**
Über das Projekt RESET: Building Resilience in Basic Education 5
Das RESET-Curriculum 5
Ausgangspunkt 6
Zum Einsatz des Curriculums im Grund-/ Basisbildungsunterricht **8**
Methodischer Rahmen 8
Aufbau des Curriculums 11
Storytelling 12
Resilienzbereiche **14**
Emotionen, Affekte und Gefühle 14
Körperbewusstsein und Stressmanagement 15
Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung 16
Soziale Kompetenzen und Beziehungen 18
Förderung von Kreativität 19
Ressourcen und Selbstwirksamkeit 21
Module **23**
Übersicht 23
Modul 1: Emotionen, Affekte und Gefühle 30
Einheit 1: Emotionen und Gefühle 32
Einheit 2: Was wäre, wenn? 37
Einheit 3: Selbstvertrauen am Arbeitsplatz 40
Modul 2: Körperbewusstsein und Stressmanagement 43
Einheit 1: Körperbilder 45
Einheit 2: Wohlfühlorte 49
Einheit 3: In der Natur aufblühen 53
Einheit 4: In Bewegung kommen 56
Modul 3: Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung 62
Einheit 1: Resilienz-Alphabet 64
Einheit 2: Selbstbestimmte Regeln 69
Einheit 3: Persönliche Erfolgsgeschichten 74
Modul 4: Soziale Kompetenzen und Beziehungen 79
Einheit 1: Aktives Zuhören 80
Einheit 2: Niemand ist eine Insel 85
Einheit 3: Netzwerke 91

Modul 5: Entwicklung von Kreativität 95
Einheit 1: Bühne frei! 97
Einheit 2: Geschichtenwürfel 101
Einheit 3: Visuelles Geschichtenerzählen 115
Einheit 4: Papiertheater 116
Modul 6: Ressourcen und Selbstwirksamkeit 119
Einheit 1: Begegnungen in der Kantine 120
Einheit 2: Schlüssel und Türen 123
Einheit 3: Gegenstände mit Geschichte 133
Resilienzgeschichten 136
Zur Auswahl der Texte 136
Simone (lang) 138
Simone (kurz) 139
Ute 140
Fahima (lang) 141
Fahima (kurz) 142
Ein neues Kapitel 143
Mit einem Lächeln auf den Lippen (lang) 144
Mit einem Lächeln auf den Lippen (kurz) 145
Zhara (lang) 146
Zhara (kurz) 147
Bewegte Tasten 148
In der Natur aufblühen (lang) 159
In der Natur aufblühen (kurz) 160
Maskenpflicht im Bus 161
Meine Corona-Geschichte 162
Literatur 163

Einleitung

Über das Projekt RESET: Building Resilience in Basic Education

RESET: Building Resilience in Basic Education zielt darauf ab, einen Beitrag zur sozialen Inklusion von Erwachsenen mit Grund-/Basisbildungsbedarf und zum Lebenslangem Lernen zu leisten und die Kompetenzen von Erwachsenenbildner*innen zu stärken.

Das Projekt stellt auf mehreren Ebenen innovative Methoden zur Resilienzförderung in der Erwachsenenbildung bereit: Die entwickelten Ansätze und Übungen wirken darauf hin, eine wertschätzende und kreativitätsfördernde Lernatmosphäre zu schaffen, in der Teilnehmende ihr Selbstvertrauen stärken und positive Lernerfahrungen machen können. Erwachsenenbildner*innen erhalten darüber hinaus Informationen über die Bedeutung von Resilienz in der Grund-/Basisbildung, traumapädagogische Ansätze und Möglichkeiten der Selbstfürsorge im beruflichen Alltag.

Durch die Förderung von Resilienz in der Erwachsenenbildung fokussiert RESET darauf, den Handlungsspielraum von Kursleitenden und Teilnehmenden entsprechend ihren persönlichen Bedürfnissen zu erweitern, um Selbstwirksamkeit, Chancengleichheit und soziale Gerechtigkeit zu begünstigen.

An der Planung und Umsetzung des Projekts RESET, das durch das Programm Erasmus+ - KA2: Strategische Partnerschaft | Erwachsenenbildung (2019–2022) kofinanziert wird, sind folgende Organisationen beteiligt: Orient Express (Österreich), Kentro Merimnas Oikogeneias kai Paidiou (Griechenland), Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci (Italien) und Volkshochschule Berlin Pankow (Deutschland).

Das RESET-Curriculum

Das vorliegende Curriculum hat zum Ziel, Erwachsenenbildner*innen in ihrer professionellen Arbeit durch Textarbeit, Storytelling und ausgewählte Methoden und Materialen zu unterstützen, die auf die Bedürfnisse von Lernenden in der Grund-/Basisbildung zugeschnitten sind. So kann im Unterricht ein kreativer, sicherer und explorativer Raum geschaffen werden, der Resilienz und eine positive Haltung gegenüber Lebenslangem Lernen unterstützt.

Die Grundlage des Curriculums bilden authentische Lese- und Hörtexte, die Resilienzförderung mit Grund-/Basisbildungsfertigkeiten wie Lesen und Schreiben, Rechnen, digitale Kompetenzen, aktive Bürger*innenschaft usw. verknüpfen. Non-formale Instrumente ermöglichen eine Lernzielüberprüfung.

Durch die Verankerung von Resilienz als Kompetenz in der Grund-/Basisbildung zielt das Projekt darauf ab, den Handlungsspielraum von Trainer*innen und Teilnehmenden entsprechend ihren persönlichen Bedürfnissen zu erweitern. Wie alle im Rahmen von RESET entwickelten Materialien stellt das Curriculum die Frage, wie Teilnehmende und Trainer*innen in der Grund-/Basisbildung einen sicheren Ort schaffen können, an dem sie sich wohlfühlen, autonome und selbstbestimmte Lernstrategien für sich selbst entwickeln und positive Beziehungen erleben können. Alle Ansätze und Methoden bauen dabei auf bereits bestehenden Ressourcen auf.

Ausgangspunkt

In einer Umfrage, die im Rahmen des Projekts in allen Partnerländern durchgeführt wurde (mehr Informationen finden Sie unter: https://reset-eu.net/resources/), definierten Trainer*innen Resilienz als einen wesentlichen Faktor für Lernfortschritte und eine durchgehende Teilnahme an Bildungsangeboten. Dabei finden Trainer*innen im Bereich Grund-/Basisbildung bereits vielfältige Mittel und Wege, um ihre Teilnehmenden zu stärken: Humor, positives Feedback, der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung sowie die Stärkung von Selbstvertrauen. Die Mehrheit der Unterrichtenden stellte jedoch einen dringenden Bedarf fest, das Thema Resilienz in der Grund-/Basisbildung zu verankern und entsprechende Fortbildungsmöglichkeiten für Trainer*innen anzubieten. Dieses Ergebnis unterstreicht die Notwendigkeit eines spezifischen Curriculums, das die pädagogische Praxis von Kursleitenden erweitern kann.

Resilienz wurde als die Fähigkeit und Kompetenz von Individuen beschrieben, mit Herausforderungen umzugehen, Stress abzubauen, positiv auf andere zuzugehen, sich gegebenenfalls abzugrenzen und weitgehend selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, die (im Rahmen der Möglichkeiten) auf das eigene Wohlbefinden abzielen. Das Konzept beschreibt also die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Stressfaktoren. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen auch im Erwachsenenalter diese Fähigkeit stärken und potentiellen Risiken und Verletzungen entgegenwirken können. Resilienz wird als Schlüsselkompetenz verstanden, die unter anderem eine selbstreflexive und positive Selbsteinschätzung, Affektregulation sowie eine lösungs- und zukunftsorientierte Haltung unterstützt.

Vor dem Hintergrund intersektionaler Diskriminierungserfahrungen (aufgrund von Bildungsbenachteiligung, Rassismus, ökonomischer Marginalisierung, Geschlecht, chronischen Krankheiten u.v.m.), mit der viele Teilnehmende in der Grund-/Basisbildung konfrontiert sind, muss jedoch unterstrichen werden, dass Resilienz nicht auf eine unkritische Akzeptanz von sozialen Ausschlüssen oder eine persönliche Anpassungsleistung an diskriminierende Verhältnisse hinauslaufen darf. Vielmehr zielt Resilienz auf eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber ab, auf die

Stärkung vorhandener Ressourcen (wie z.B. Mehrsprachigkeit), selbstbestimmte Lernprozesse und den Aufbau einer sicheren Lernatmosphäre.

Das Curriculum richtet sich in erster Linie an Kursleitende und Teilnehmende von Grund-/Basisbildungsangeboten für Erwachsene. Trainer*innen können das Curriculum vollständig oder teilweise in ihren Unterricht integrieren und Lernaktivitäten gegebenenfalls an die spezifischen Bedürfnisse ihrer Gruppe anpassen.

Zum Einsatz des Curriculums im Grund-/ Basisbildungsunterricht

Methodischer Rahmen

Das Curriculum ist in sechs Resilienzbereiche unterteilt, die durch verschiedene Lernaktivitäten gestärkt werden sollen. Ausgangpunkt bilden authentische Texte, die sich mit der Überwindung von Herausforderungen und Schwierigkeiten befassen. Die Protagonist*innen der Geschichten wenden positive Bewältigungsstrategien an, indem sie ihre persönlichen Ressourcen aktivieren und weiterentwickeln. **Storytelling** bildet den Kern des Curriculums und basiert auf Lernmaterialien, die den Erwerb verschiedener Grund-/Basisbildungskompetenzen fördern.

Das Curriculum setzt sich somit aus den drei Elementen **Storytelling**, **Resilienzförderung** und **Grund-/Basisbildungskompetenzen** zusammen, die innerhalb und zwischen den Übungen und Lernaktivitäten miteinander verwoben sind.

Lese-, Schreib-, Rechen-, digitale, kommunikative und soziale Kompetenzen sowie aktive Bürger*innenschaft sind die wesentlichen Grund-/Basisbildungskompetenzen, die Teil der Lerneinheiten sind. Diese können je nach Sprachkenntnissen der Lernenden anhand der untenstehenden Übersichtstabellen ausgewählt werden. Die Resilienzbereiche, die in den einzelnen Modulen bearbeitet werden, umfassen den Umgang mit *Emotionen, Affekten und Gefühlen*, *Körperbewusstsein und Stressmanagement*, *Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung*, *soziale Kompetenzen und Beziehungen*, *Kreativität, Ressourcen und Selbstwirksamkeit*. Durch Storytelling werden Lernende eingeladen, neue Fähigkeiten zu entdecken, alternative Lösungsansätze zu finden und einen kreativen und sicheren Raum zu schaffen, der ihr Wohlbefinden fördert.

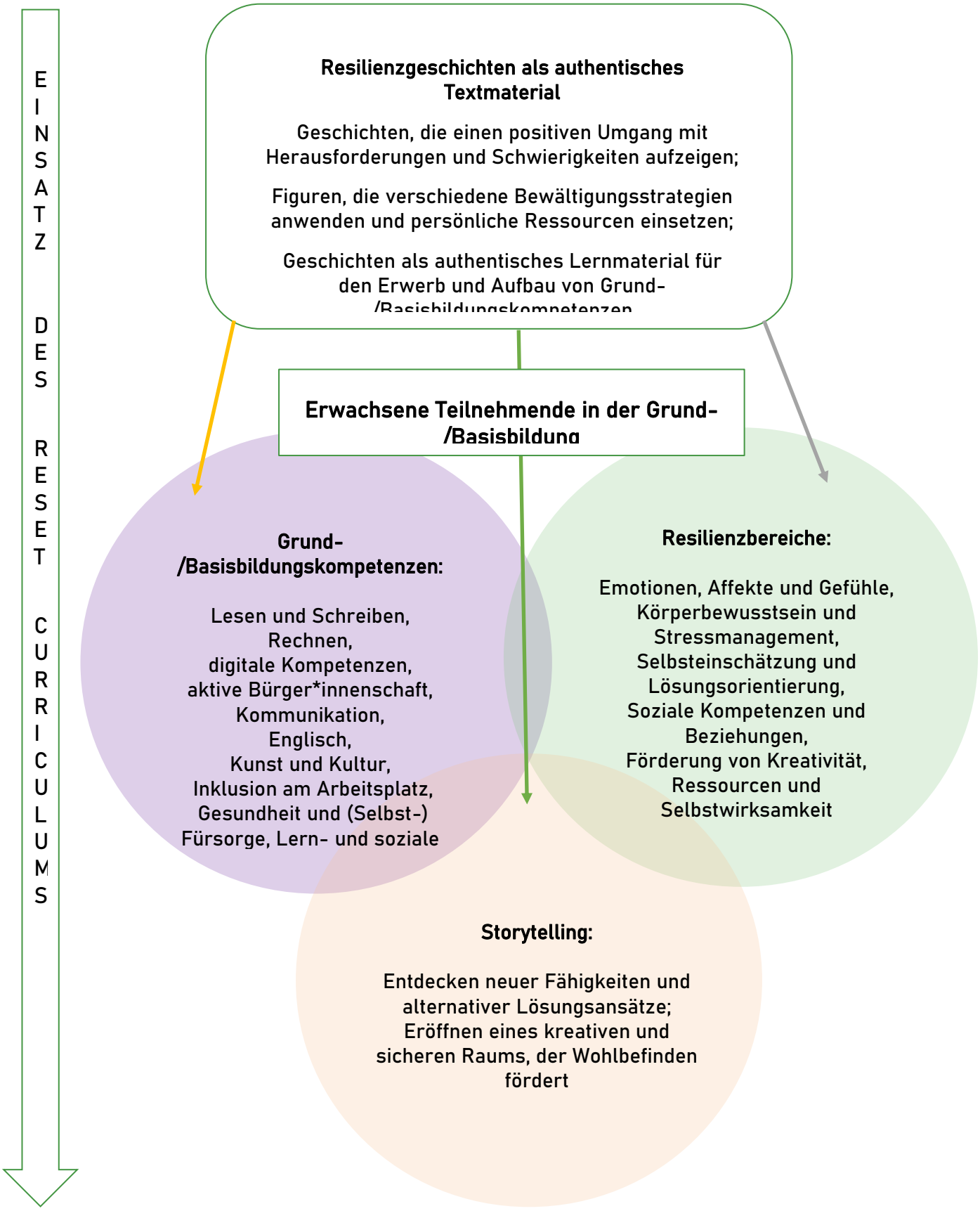
Vor der Umsetzung des Curriculums sollten Trainer*innen nicht nur die vorgeschlagenen Lernziele, sondern auch die persönlichen Ziele gemeinsam mit den Lernenden erarbeiten und berücksichtigen. Neben den individuellen Zielen spielen auch die derzeitigen Lebenssituationen und -hintergründe der Lernenden sowie deren angestrebte Lebensentwürfe eine wichtige Rolle, um die aktive Teilnahme und autonome Entscheidungsfindung am eigenen Lernprozess zu fördern. Emanzipatorische Lernansätze sollten darauf abzielen, den Handlungsspielraum der Teilnehmenden zu erweitern, indem sie diese ermutigen und ihnen die Möglichkeit geben, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen über ihr eigenes Lernen zu treffen.

Der Grund-/Basisbildungsunterricht baut darauf auf, die vorhandenen Kompetenzen der Lernenden herauszustreichen und weiterzuentwickeln. Die Förderung einer positiven und

realistischen Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten ist sowohl für Lernprozesse als auch für die in Zuge dessen erworbene Resilienz wichtig.

Hinsichtlich der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden empfiehlt sich ein Umfeld, das Vertrauen und Zusammenarbeit und nicht etwa Angst vor Fehlern fördert. Eine Kultur des Dialogs, der systematischen Reflexion, des gegenseitigen Respekts (in Bezug auf Vorkenntnisse und Erfahrungen, Diversität, Geschlecht und andere Faktoren) und eine bewusste Positionierung gegen Diskriminierung sind wichtige Ausgangpunkte für emanzipatorische Bildungsarbeit.

Abbildung 1. Visuelle Darstellung der Beziehung zwischen Storytelling, Grund-/Basisbildungskompetenzen und den Resilienbereichen des Curriculums



Aufbau des Curriculums

Die Lernmaterialien, Aktivitäten und Übungen des Curriculums bauen auf sechs verschiedenen Resilienzbereichen auf, denen je ein Modul gewidmet ist. Die sechs Module umfassen insgesamt 20 Einheiten, in denen Resilienzbereiche mit verschiedenen Grund-/Basisbildungskompetenzen verknüpft sind. Dabei werden drei Sprachlevels unterschieden, die als Mindestanforderung zu der jeweiligen Übungseinheit zu verstehen sind:

- ✓ Anfänger*innen (absolute Anfänger*innen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen GER für Sprachen und höher)
- ✓ Leicht Fortgeschrittene (A2 und höher)
- ✓ Fortgeschrittene (B1 und höher)

Der erste Teil des Curriculums widmet sich den Definitionen der Resilienzbereiche und deren Bedeutung im Rahmen der Grund-/Basisbildung.

Der zweite Teil des Curriculums enthält zwei Übersichtstabellen, die der Orientierung dienen: Die erste Tabelle umfasst eine Übersicht der Lernziele und der erwarteten Kompetenzen/Lernergebnisse. Die zweite Tabelle zeigt auf, wo Resilienzbereiche und Grund-/Basisbildungskompetenzen in den Geschichten und Übungseinheiten miteinander verbunden sind. Darauf aufbauend wird jedes der sechs Module eingeführt, zunächst durch eine Überblicksdarstellung und anschließend durch eine detaillierte Vorstellung der jeweiligen Einheiten.

Fünf der zehn Resilienzgeschichten werden in zwei Formaten angeboten: eine Vollversion und eine kürzere Version in einfacher Sprache, die den Bedürfnissen erwachsener Lernender mit weniger fortgeschrittenen Sprachkenntnissen entgegenkommt. Jede Geschichte bezieht sich auf eines oder mehrere der Module und steht in direktem Zusammenhang mit den Übungen, die in den Einheiten zu finden sind. Darüber hinaus sind die Geschichten auch in die E-Learning-Plattform in Form von Audioversionen integriert. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, dass sich Lernende über Quizze und andere digitale Aktivitäten intensiver mit den Geschichten beschäftigen.

Um die Einheiten zu ergänzen, gibt es zusätzliche Didaktisierungsvorschläge, die in der Tool Box zu finden sind, einer Sammlung von mehr als 80 resilienzfördernden Übungen und Spielen für Lernende der Grund-/Basisbildung. Diese Übungen sind nicht direkt mit den Resilienzgeschichten verbunden und können daher auch unabhängig vom Curriculum verwendet werden.

Alle zusätzlichen Materialien sowie die Arbeitsblätter aus diesem Curriculum befinden sich auf der Website des Projekts: https://reset-eu.net/

Die vorgestellten Lernmaterialien können selbstverständlich an die jeweiligen Bedürfnisse der Lernenden angepasst werden: So kann das Curriculum entweder Modul für Modul umgesetzt oder in Teilen in den Unterricht eingebaut werden, indem entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe einzelne Themen der Resilienzbereiche bzw. Grund-/Basisbildungskompetenzen anhand der Übersichtstabellen ausgewählt werden.

Storytelling

Wie bereits ausgeführt basiert jede Einheit des Curriculums auf einer Geschichte, die resilienzfördernde Aspekte enthält. Das Erzählen von Geschichten ist damit die zentrale Methodik der vorgeschlagenen Aktivitäten. Resilienzgeschichten haben das Potential aufzuzeigen, wie Menschen neue Fähigkeiten in sich selbst entdecken, innovative und alternative Lösungen finden und Kreativität entwickeln können.

Der Verwendung von authentischen Texten, wie z.B. persönliche Lebensgeschichten, nimmt in der Grund-/Basisbildung eine wichtige Rolle ein. Das Curriculum kombiniert sowohl resilienzfördernde Lese- und Hörtexte als auch Storytelling-Ansätze als eine Möglichkeit, Geschichten (gemeinsam mit den Teilnehmenden) zu entwickeln. Die Texte wurden entweder aus bestehenden Veröffentlichungen in den Partnerländern, aus anderen EU-Projekten mit Bezug zu Resilienz oder Storytelling entnommen und/oder gemeinsam mit Lernenden in der Basis-/Grundbildung verfasst.

Storytelling wird häufig als Instrument zur Förderung von Selbstwirksamkeit charakterisiert, indem es Handlungsräume eröffnet und auf die Erfahrungen der Protagonist*innen bei der Überwindung von Schwierigkeiten und Nöten zurückgreift (Kottler 2018). Es beschreibt die interaktive und soziale Aktivität der Weitergabe von Geschichten, wobei verschiedene Instrumente – wie Worte, nonverbale Elemente, Bilder, Videos, Musik – verwendet werden, um eine Botschaft zu vermitteln. Im Bereich der Resilienz können Geschichten aufzeigen, wie neue persönliche Fähigkeiten in sich selbst entdeckt werden können. In der Regel handelt diese Art von Geschichten vom alltäglichen Leben und lässt das Publikum an den positiven Bewältigungsstrategien der Protagonist*innen durch die Aktivierung und Entwicklung persönlicher Ressourcen teilhaben (Lorenz 2015).
Die folgende Tabelle zeigt, wie Storytelling die Lernenden bei der Entwicklung von Resilienzfähigkeiten in den definierten Bereichen unterstützt:

Emotionen, Affekte und Gefühle	Das Erzählen eigener Geschichten ermöglicht es, grundlegende und komplexe Gefühle zu erkennen und auszudrücken.

Körperbewusstsein und Stressmanagement	Nonverbale Kommunikation (Gestik, Körperhaltung, Mimik, Raumnutzung) steigert das Körperbewusstsein.
Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung	Durch das Erzählen einer Resilienzgeschichte können sich die Lernenden auf eine wertschätzende und realistische Art und Weise mit ihren eigenen Fähigkeiten auseinandersetzen.
Soziale Kompetenzen und Beziehungen	Das Entdecken von Gemeinsamkeiten zwischen den Erfahrungen der Lernenden und deren Austausch kann hilfreich sein, Beziehungen und Unterstützungsnetzwerke aufzubauen.
Social skills and relationships	Discovering similarities between learners' experience and sharing them can help them form bonds and networks of support.
Förderung von Kreativität	Das unbefangene Erzählen einer Geschichte ermöglicht es, innovative Ideen und Standpunkte zu entwickeln und neue Wege zu erproben.
Ressourcen und Selbstwirksamkeit	Kooperatives Lernen fördert eine Haltung, die darauf ausgerichtet ist, Kompetenzen zu stärken und zu erweitern und sich neuen Herausforderungen zu stellen

Die für das vorliegende Curriculum ausgewählten Geschichten zeigen, wie ihre Protagonist*innen Konflikte oder Alltagsprobleme auf positive Weise bewältigen und überwinden. Sie nehmen ihren Ausgangspunkt meist in einer negativ wahrgenommenen Erfahrung und veranschaulichen den Leser*innen oder Zuhörer*innen positive Bewältigungsstrategien durch die Aktivierung und Entwicklung persönlicher Ressourcen. Die dazugehörige Übung unterstützt die Lernenden dabei, den Inhalt der Geschichte zu vertiefen und Schlüsselkompetenzen der Grund-/Basisbildung zu erweite

Resilienzbereiche

Das Curriculum baut auf den folgenden sechs Resilienzbereichen auf:

1) Emotionen, Affekte und Gefühle

2) Körperbewusstsein und Stressmanagement

3) Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung

4) Soziale Kompetenzen und Beziehungen

5) Förderung von Kreativität

6) Ressourcen und Selbstwirksamkeit

Gemeinsam ist den verschiedenen Konzepten und Definitionen von Resilienz die Suche nach ausschlaggebenden Widerstandsfaktoren bzw. jenen relevanten Fähigkeiten von Menschen, die ihnen ermöglichen, mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können. Es soll also jenen förderlichen Faktoren und Ressourcen nachgegangen werden, die Individuen zur Bewältigung von Lebenskrisen befähigen und ihnen dadurch ermöglichen, gestärkt daraus hervorgehen zu können. „Resilienz bzw. resilientes Verhalten ist immer dann gefordert, wenn wir in Krisen und Stress geraten“ und zeigt sich, indem ein Individuum eine Risikosituation aufgrund von vorhandenen Fähigkeiten positiv bewältigen kann (Engelmann 2019, 9).

Auf den folgenden Seiten wird beschrieben, wie die einzelnen Bereiche die Resilienz von Grund-/Basisbildungsteilnehmenden gezielt fördern können.

Emotionen, Affekte und Gefühle

Die emotionale Kompetenz einer Person und die Fähigkeit, eigene Gefühle zu regulieren, haben in allen Bereichen des Lebens eine wichtige Bedeutung sowie Einfluss auf ihre Resilienz. Emotionen ermöglichen uns eine Verbindung zwischen dem inneren Empfinden und unserer Umwelt. Sie dienen uns als Informationsquelle, damit wir eine Situation richtig einschätzen und adäquat reagieren können; sie sind grundlegend für die Fähigkeit zur Empathie (Einfühlungsvermögen) und Teil von Kommunikation. Sie tragen dazu bei, dass Grundbedürfnisse erkannt und befriedigt werden, indem wir darauf bedacht sind, unangenehmen Gefühlszuständen entgegenzuwirken und einen angenehmen Gefühlszustand herzustellen, der bei Erfüllung des jeweiligen Grundbedürfnisses eintritt (Brüderl et al. 2015, 75f). Ausgelöst werden unsere Gefühle durch innere und äußere Reize, die in weiterer Folge durch teils unbewusste Bewertungsprozesse gefiltert werden. Unsere Emotionen sind dabei eng mit Denk- und Verhaltensweisen verbunden, diese Aspekte beeinflussen sich also

wechselseitig. Ebenso haben unsere Gefühlszustände Einfluss auf unseren Körper und können so zu körperlichen Leidenszuständen führen, wie auch umgekehrt (=Psychosomatik). Angstbauchweh, Lampenfieber oder ein Kloß im Hals, sind häufig genannte Beispiele für solche psychosomatischen Zusammenhänge, bei denen ein Gefühl körperlich ausgedrückt wird. Allgemein kann zwischen Basis- und komplexen Emotionen unterschieden werden. Zu den angeborenen „Basis- oder Grundemotionen" werden Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung gezählt. Unter komplexen Emotionen werden u.a. Scham, Schuld, Neid, Stolz genannt, die in sozialen Prozessen erlernt werden (ebd.).

Nach Berking (2010) umfasst die *emotionale Kompetenz* einer Person folgende lehr- und lernbare Fähigkeiten: eigene und fremde Gefühle wahrnehmen, erkennen und benennen können; Zusammenhänge zwischen Befindlichkeiten und ihren Ursachen herstellen können; Bewältigungsstrategien für belastende Situationen und Gefühlszustände erlernen und anwenden können; eigene Gefühle aktiv positiv beeinflussen können; unangenehme Gefühle bei Bedarf akzeptieren und aushalten können und sich mit emotional schwierigen Situationen konfrontieren können, um Entwicklung und Veränderung zu ermöglichen (Konzept nach Berking 2010, in Brüderl et al 2015, 76).

Übungen, die darauf abzielen, die emotionalen Kompetenzen von Teilnehmenden zu fördern, wirken sich positiv auf ihre verfügbare Resilienz aus, da sie lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse frühzeitiger zu erkennen und achtsam und selbstfürsorglich mit sich umzugehen. Mittels einfachster Übungen kann erprobt werden, sich selbst aus einem unangenehmen Gefühlszustand zu befreien und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Teilnehmende in der Basis-/Grundbildung können davon profitieren, um sich ihrer Gruppe widmen und neue Lerninhalte besser aufnehmen und abspeichern zu können.

Körperbewusstsein und Stressmanagement

Körper und Psyche sind bekanntlich unmittelbar miteinander verbunden. Ein Wohlfühlen im eigenen Körper, mit sich und in der Gegenwart anderer, sowie die Fähigkeit eigene Körpersignale differenziert wahrnehmen und achtsam mit sich umgehen zu können, sind ebenso resilienzförderliche Faktoren, wie insbesondere auch ein Wissen darüber, *was* in Belastungsmomenten bzw. einer krisenhaften Zeit zur Entspannung und Erholung wie auch langfristig zur Aufrechterhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit beiträgt. Fühlen wir uns im eigenen Körper wohl, wird es uns eher möglich sein, entspannt, präsent und offen anderen Menschen gegenüberzutreten, neue Lerninhalte aufzunehmen sowie auch schwierige Situationen zu meistern. Nehmen wir zudem auch „Warnsignale" des eigenen Körpers wahr, die er bei übermäßigem Stress und anhaltender Belastung aussendet, können jene stressbedingten körperlichen Symptome, wie z.B. Kopf- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Schlafprobleme, körperliche Unruhe etc. als wichtige Belastungshinweise des Körpers erkannt und geeignete Gegenmaßnahmen gesetzt werden.

Menschen, die über ein gutes Stressmanagement und hilfreiche Strategien zur Verbesserung ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens verfügen, können stressbedingte Anspannungszustände auf körperlicher und geistiger Ebene oftmals verhindern oder zeitnah lindern und so aktiv auf ihre Gesundheit einwirken. Was als eine hilfreiche Entspannungsstrategie erlebt wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden und zudem situationsabhängig: Achtsamkeits- und Atemübungen, Bewegung und Sport, Aufenthalt im Freien, Yoga und Meditation, ein Schaumbad oder eine heiße Dusche nehmen, lesen, Musik hören, ein Instrument spielen, singen, kochen, ein Gespräch mit einer guten Freundin u.v.m.

Achtsamkeitsübungen zielen darauf ab, körperliche und geistige Entspannung, ein klares Gemüt sowie ein gestärktes Ich mittels Fokussierung der Aufmerksamkeit und zumeist bewusst verlangsamter Tiefenatmung herbeizuführen. Das ermöglicht mitunter eine Distanzierung und Reduktion von belastenden Gedanken und Gefühlszuständen.

> „*Achtsam sein bedeutet, gegenwärtig zu sein. Wenn wir gegenwärtig sind, können uns Ängste, die mit Vergangenheit und Zukunft zu tun haben, weniger erreichen (…) wir können uns selbst bewusster wahrnehmen und schließlich auch andere*." (Reddemann 2014, 34f)

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen werden Zusammenhänge zwischen Traumaheilung und Stammhirnaktivierung erkannt. Methoden, die mit dem Körpererleben, der Atmung sowie der fokussierten Aufmerksamkeit arbeiten, wie *Fokussing* (Gendlins 1999 in Reddemann 2014, 91) und *Achtsamkeitstraining* (u.a. nach Schug 2016), werden in der Traumatherapie als wirksame Heilmethoden beschrieben. Eine achtsame Wahrnehmung ermöglicht es uns, subtile Veränderungen im Körper und Geist wahrzunehmen und Vertrauen in die Fähigkeiten des Körpers zu fassen. Die Traumatherapeutin Luise Reddemann (2014, 92) sieht in der *„achtsamen Arbeit mit dem Körper, bei der es vor allem ums Spüren geht"*, die geeignetste Form der Körperarbeit für Menschen, die mit traumatisierenden Krisenerfahrungen konfrontiert waren. Freudvolle und stärkende Körpererfahrungen werden von ihr als besonders wesentliche und heilsame Erfahrungen beschrieben.

Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung

Eine *gute Selbstwahrnehmung* wird als Voraussetzung für Resilienz beschrieben. Nur wenn wir Unwohlsein als solches erkennen und mögliche Belastungsfaktoren wie auch entlastende Selbsthilfestrategien ausmachen können, sind wir in der Lage, geeignete Schritte zur Verbesserung unserer Situation und Befindlichkeit in die Wege zu leiten. Damit dieser Prozess von feinfühliger Selbstwahrnehmung und Selbsthilfe gelingen kann, müssen wir in einem ständigen inneren Dialog mit uns selbst und unseren Bedürfnissen bleiben und achtsam mit uns umgehen. Nehmen wir uns selbst als liebenswert und wertvoll wahr, werden wir uns zudem achtsamer und selbstfürsorglicher behandeln können. Betrachten wir uns als einen widerstandsfähigen, starken und kompetenten Menschen, werden wir in herausfordernden

Momenten eher handlungsfähig bleiben und verfügbare Kompetenzen und Bewältigungsstrategien abrufen können. Ein *positives Selbstbild/-konzept* kann daher als weiterer Resilienzfaktor genannt werden, wobei die *Selbstwahrnehmung,* das *Selbstvertrauen* und das *Selbstwertgefühl* sich hier wechselseitig positiv wie negativ beeinflussen (Engelmann 2019, 15).

Auch eine *reflektierte Selbsteinschätzung* kann als ein wesentlicher Resilienzfaktor und wichtiger Anteil von sozialer Kompetenz verstanden werden. Erst wenn das eigene Können, Fähigkeiten und verfügbare Ressourcen von uns differenziert wahrgenommen, erkannt und genutzt werden, können individuell stimmige Aufgaben und Ziele ausgewählt und bewältigt werden. Das ermöglicht es Menschen wiederum sich sozial erfolgreich und selbstwirksam zu erleben wie auch positive Bewältigungserfahrungen zu sammeln. Menschen, die sich sozial erfolgreich und kompetent erleben und über positive Erinnerungen an Erfolgsgeschichten aus herausfordernden Lebenszeiten verfügen, sind in zukünftigen Belastungsmomenten in der Lage, auf diese Ressourcen zurückzugreifen und neue Krisen somit auch leichter wieder zu bewältigen (Jürgens und Lübben 2014, 52-63). Solch *stärkende Selbstwirksamkeitserfahrungen* haben wiederum einen günstigen Einfluss auf eine wertschätzende Wahrnehmung und Einstellung zur eigenen Person und unterstützen einen gesunden Selbstwert. Umgekehrt beeinflussen eine „… bejahende Haltung zu seinem Recht auf ein glückliches und erfolgreiches Leben sowie zu dem Anspruch darauf, seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen in angemessener Form geltend machen zu dürfen, (…) die aktuelle Selbstachtung und damit auch die aktuelle *Selbstbewertung*" (Brüderl et al., 2015, 115). Die Fähigkeit zur differenzierten Selbsteinschätzung bietet weiter auch die Grundlage für eine *gelingende Selbststeuerung*. Erst wenn wir über ein Wissen betreffend unserer Möglichkeiten, unseres Könnens und Denkens sowie von unseren Wünschen und Bedürfnissen verfügen, können wir ein für uns erreichbares und sinnstiftendes Ziel ansteuern und eine lösungsorientierte Haltung einnehmen (Engelmann 2019, 116).

Optimismus wird von Engelmann (2019, 117ff) ebenfalls als Resilienzfaktor verstanden und beschreibt u.a. die Fähigkeit von Menschen, sich an Lösungen zu orientieren. Optimistische lösungsorientierte Menschen begegnen herausfordernden Situationen zuversichtlich und erwarten auch in schwierigen Momenten einen positiven Ausgang. Ihre positive Einstellung, dass sie die gewünschten Ergebnisse erreichen werden, verhelfen optimistischen Menschen oftmals zu einer ziel- und lösungsorientierten Herangehensweise an Problemstellungen und ermöglichen ihnen bei ihrer Aufgabenbewältigung ein besseres Durchhaltevermögen, da sie von einer Belohnung ihrer Anstrengung ausgehen. Eine optimistische Haltung setzt zusammengefasst eine positive Spirale in Gang und führt langfristig tatsächlich zu vermehrtem Erfolg und Glück und damit auch zu einer verbesserten Resilienz (ebd.).

Die Fähigkeit zur differenzierten Selbstwahrnehmung und -einschätzung, ein positives Selbstbild/-konzept und eine optimistische und lösungsorientierte Haltung dem Leben gegenüber können zusammenfassend als grundlegende Resilienzfaktoren für eine positive Bewältigung von Krisen hervorgehoben werden.

Soziale Kompetenzen und Beziehungen

Bereits im Laufe der Kindheit und des Jugendalters wirken sich soziale Fähigkeiten und tragfähige Beziehungen eines Menschen positiv auf seine Entwicklung aus. Menschen mit ausgeprägten sozialen Kompetenzen und einem stabilen Netz von emotional stützenden Beziehungen haben es im Leben leichter – auch in herausfordernden Krisenzeiten. Gerade im Fall von ungünstigen Lebensbedingungen (Risikofaktoren), schützen soziale Fähigkeiten vor problematischen Entwicklungen. Hingegen haben emotional belastete Menschen häufig Schwierigkeiten, adäquat mit ihrem sozialen Umfeld umzugehen. Es fällt ihnen oftmals schwer, ihre Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle anderen gegenüber auszudrücken und von ihnen richtig verstanden zu werden; in Beziehungen zu anderen kommen sie entweder selbst zu kurz oder beeinträchtigen diese durch eigenes inadäquates Verhalten nachhaltig. Bedürfnisfrustrationen, soziale Misserfolgserfahrungen, Hilflosigkeitsgefühle und Selbstwertprobleme werden dadurch verstärkt. Soziale Kompetenzen und tragfähige Beziehungen (=Ressourcenbeziehungen), können daher als wesentliche Resilienzfaktoren beschrieben werden (Jürgens u. Lübben 2014, 15).

Je nach individuellen frühen sozialen Erfahrungen und persönlichen wie sozialen und ökonomischen Bedingungen, können bei ungünstigem Verlauf soziale Kompetenzprobleme entstehen. Kinder und Jugendliche, die unter benachteiligten und risikoreichen Lebensbedingungen aufwachsen müssen (u.a. mit wenig feinfühligen Bezugspersonen, Misshandlung, Vernachlässigung, Krieg, Krankheit etc.), sind oftmals mit stressinduzierten und massiv überfordernden sozialen Situationen und Ansprüchen an sie konfrontiert. Gleichzeitig verfügen sie zumeist über weniger positive Erfahrungen mit ihren sogenannten frühen Bindungspersonen und haben in ihren frühen Lebensjahren oft nur eingeschränkten Zugang zum sozialen Lernen. Im Erwachsenenalter verfügen Menschen aus emotional, sozial und ökonomisch benachteiligten Verhältnissen häufig über verminderte soziale Kompetenzen und weniger stabile und tragfähige Beziehungen. Daher wird bei dieser sogenannten „Risikogruppe“ eine gezielte Förderung oder ein Training von sozialen Fähigkeiten aber auch ein ressourcenorientiertes Vorgehen beim Eruieren und Aktivieren von Ressourcenpersonen und unterstützenden Beziehungen besonders empfohlen (ebd. 52).

Ein soziales Kompetenztraining kann auch dann unterstützend wirken, wenn persönliche Bedingungen, wie bspw. bei Menschen mit besonders ängstlich-unsicheren oder aggressiven Verhaltensweisen vorliegen, da jene inhomogene Personengruppe ebenfalls gehäuft von persönlichen und sozialen Misserfolgen betroffen sind. So trauen sie sich neue Aufgaben und Herausforderungen zumeist nicht zu oder vermeiden diese, isolieren sich sozial und können dadurch wenig positive Selbstwirksamkeitserfahrungen machen; eventuell interpretieren sie soziale Situationen und die Absichten anderer auch als bedrohlich und feindselig und agierend dementsprechend selbst bspw. aggressiv. Eine Stärkung sozialer Kompetenzen kann hier ermöglichen, dass soziale Situationen differenzierter wahrgenommen und sozial erfolgreicher bewältigt werden können, indem eigene Gestaltungsmöglichkeiten leichter erkannt und genutzt werden können. Förderung von Empathievermögen, also der Fähigkeit, sich in andere emotional hineinzuversetzen und ihre Absicht differenziert wahrnehmen zu können, ist ebenso

ein Teil von sozialer Kompetenz wie auch die Fähigkeit zum adäquaten Emotionsausdruck und zur Regulierung eigener Gefühle (ebd. 52-63).

Die internationale Arbeitsgruppe CASEL (2013 in Petermann u. Schmidt 2018) fasst *fünf Bereiche der sozialen Kompetenz* zusammen, die sowohl zur Prävention als auch im therapeutischen Kontext gefördert werden sollen:

- *Selbsterkenntnis:* Realistische Bewertung und Einschätzung des Erlebens, Verhaltens und der Fähigkeiten der eigenen Person; Wissen über das eigene Fühlen und Denken.
- *Soziales Bewusstsein:* Die Fähigkeit, sich in das Fühlen und Denken anderer hineinzuversetzen und Wertschätzung gegenüber anderen Menschen und Gruppen zu empfinden.
- *Selbstmanagement:* Fähigkeiten der Emotionsregulation, realistische Zielsetzungen, eine motivierte und optimistische Grundhaltung.
- *Beziehungsfertigkeiten:* Die Fähigkeit, positive soziale Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten können. Dazu gehören auch soziale Problemlösungskompetenzen und Kooperationsbereitschaft.
- *Verantwortungsvolle Entscheidungen treffen:* Die Fähigkeit, die Konsequenzen für eigene Entscheidungen und Handlungen sowie die Rechte und Bedürfnisse von anderen im Blick zu behalten und zu berücksichtigen; d.h. soziale Verantwortung für Handlungsentscheidungen zu übernehmen.

Zur Unterstützung der Resilienz von Menschen, die mit marginalisierten und erschwerten Lebensverhältnissen konfrontiert waren oder sind, können zusammenfassend Übungen, die soziale Kompetenzen und positive Beziehungserfahrungen fördern, empfohlen und als resilienzförderlich verstanden werden.

Förderung von Kreativität

Um den Einfluss von Kreativität auf die Resilienz von Menschen zu verstehen, kann zunächst darauf eingegangen werden, wie Kreativität zum abstrakten Denken beiträgt und wie diese beiden Bereiche miteinander verknüpft sind.

Abstraktes Denken ermöglicht uns, Ideen, Konzepte und Dinge losgelöst von konkreten Objekten zu imaginieren; indem wir bislang unbekannte Vorgänge und Verhaltensweisen planen, erweitern wir unseren Handlungsspielraum. Diese Abstraktionsfähigkeit muss geübt werden, um in Folge eigene Ideen entwickeln und verwirklichen zu können. Ist das Denkmuster, abstrakte Ideen mit eigenen Erfahrungen zu verbinden, erst einmal verinnerlicht, kann es im Alltag angewendet werden und dabei helfen, neue Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Die Definition von Kreativität als „die Fähigkeit, etwas Neues zu erschaffen“ hilft dabei, den Zusammenhang zwischen abstraktem Denken, Problemlösung (als eines der wichtigsten Ergebnisse abstrakten Denkens) und Kreativität zu verstehen. Wird ein Problem von einem kreativen Blickwinkel aus betrachtet, eröffnet sich damit eine neue Perspektive, in der die zu

bewältigende Herausforderung mit den eigenen Fähigkeiten in Beziehung gesetzt werden kann. Letzteres steht in engem Zusammenhang mit der Definition von Resilienz als einer Fähigkeit, sich als Reaktion auf eine gegebene herausfordernde Situation neu zu formieren. Vergleicht man die oben genannten (vereinfachten) Definitionen von Kreativität und Resilienz, lassen sich Übereinstimmungen feststellen, aus denen geschlossen werden kann, dass die beiden Bereiche miteinander verknüpft sind. So kann das Wirken von Resilienz auf Grundlage der verfügbaren persönlichen Ressourcen als Kreativität wahrgenommen werden. Diese Verknüpfung von Kreativität und Resilienz kann in der pädagogischen Arbeit als wirksames Instrument zum Einsatz kommen. Resilienz kann durch alltägliche Erfahrungen in kreativen und expressiven Prozessen, wie der Herstellung von Gegenständen und Objekten, Musik, Theater usw. entwickelt und gestärkt werden. Kreative Aktivitäten, die die eigene Stimme und den eigenen Körper miteinbeziehen, tragen wesentlich zur Steigerung des Körperbewusstseins bei. Das Erleben dieses Bewusstseins während eines kreativen Prozesses führt zu Freude am Entdecken und Erschaffen von etwas Neuem. Diese positive Wahrnehmung leistet einen wertvollen Beitrag, um Zugang zu persönlichen Ressourcen zu erhalten, Versagensängste zu minimieren, Handlung mit reflektierendem Bewusstsein zu verbinden und Feedback zu erhalten. Die oben genannten Qualitäten haben auch einen erheblichen Einfluss auf den Aufbau von Beziehungen und fördern somit den stärkenden Zusammenhalt in Gruppen.

Theater- und dramapädagogische Übungen, die auch in diesem Curriculum aufgegriffen werden, umfassen ein breites Spektrum an Übungen und können thematisch passend in den Unterricht integriert werden. Teilnehmende können dazu ermutig werden, ihre eigenen Ideen umzusetzen und zum Leben zu erwecken. In ungewohnte Situationen und Szenarien zu schlüpfen, unterstützt dabei, den persönlichen Handlungsspielraum auszuloten und zu erweitern und persönliche Grenzen wahrzunehmen. Im Sinne der Selbstwirksamkeit ist es wesentlich, die eigenen Interessen, Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und in die Arbeit miteinzubeziehen. Durch Rollenspiele schlüpfen die Teilnehmenden in neue Rollen und haben so die Möglichkeit, sich an neue Ausdrucksweisen heranzutasten. Das Reflektieren über das Erlebte und die eigenen Gefühle ist ein weiterer wesentlicher Schritt in Richtung Resilienz.

Kreatives Schreiben kann bspw. auf verschiedenen Ebenen hilfreich sein, indem es die Schreibfähigkeiten der Teilnehmende stärkt und sie gleichzeitig dazu anregt, eine Geschichte zu erfinden und zu erzählen, die auf ihrer persönlichen Fantasie beruht. So können Szenarien an imaginären Orten entstehen, an denen sich die Teilnehmenden frei und sicher fühlen. Körperliche Aufwärm- und Gruppenübungen hingegen tragen zur Gruppenbildung bei und helfen dabei, das Körper- und Selbstbewusstsein zu stärken.

Auch Musik beeinflusst die psychische Gesundheit, indem sie unter anderem die Kommunikationsfähigkeit verbessert und die Stimmung positiv beeinflusst. Das Hören von Musik hat eine stress- und angstmindernde Wirkung. Aktives Musizieren geht noch weiter und verbindet die oben genannten Aspekte mit Kreativität und Individualität, was zur Stärkung der Resilienz beiträgt. Besonders in Sprachkursen kann die Kombination von Gesang und Sprache die Möglichkeit bieten, kreative Fähigkeiten zu entwickeln, der eigenen Stimme in einer sicheren Umgebung Gehör zu verschaffen und gleichzeitig Lernprozesse zu unterstützen. Durch Gesang Lernprozesse anzuregen bietet Abwechslung und fördert das Selbstvertrauen.

Ressourcen und Selbstwirksamkeit

Eine wichtige Säule in der pädagogischen und auch therapeutischen Arbeit besteht darin, Ressourcen von Lernenden bzw. Klient*innen zu erkennen, zu aktivieren und für den Bildungs- bzw. Therapieprozess produktiv zu nutzen. Ebenso erweist es sich bei der Frage nach Möglichkeiten der Bewältigung von Lebenskrisen aus Perspektive der Resilienzforschung sowie aus einem systemischen Blickwinkel als hilfreich, wenn wir unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf bereits vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Erfolgsgeschichten lenken. Eine ressourcenorientierte Haltung fördert die Erweiterung von Kompetenzen, stärkt den Selbstwert, den Mut und die Freude, sich an neue Herausforderungen heranzuwagen und befördert dadurch auch neue Selbstwirksamkeitserfahrungen. So hat sich im Bildungsbereich gezeigt, dass Lehrkräfte, die den Ressourcen ihrer Lernenden mehr Beachtung schenkten, auch schnellere Lernerfolge und eine höhere Lernmotivation feststellen konnten (Renolder et.al 2012, 32; Petermann u. Schmidt 2018, 101).

> *„Ressourcenorientierung geht davon aus, dass jeder Mensch über ausreichend Möglichkeiten verfügt, ein Problem zu lösen, sie nur zurzeit nicht nutzt, weil es Gründe gibt, sie brachliegen zu lassen.“* (Renolder et.al 2012, 32)

Zu einer ressourcenorientierten Haltung gehört ebenfalls, sich selbst und anderen gegenüber Wertschätzung, Respekt und Verständnis aufbringen zu können. Die Grundannahme beinhaltet, „dass alle Menschen als Personen zunächst einmal in ihrem Wert geschätzt werden, und, dass allenfalls ihre Taten abgelehnt oder missbilligt werden.“ (ebd. 33)

Ressourcen können nicht nur in der einzelnen Person erkannt und gefördert werden, sondern ebenfalls in hilfreichen und stärkenden (aktuellen oder vergangenen) Vertrauenspersonen und Beziehungen, sei es in den haltgebenden Großeltern, einer innigen Geschwisterbeziehung, loyalen und verlässlichen Freund*innen oder einer perspektivengebenden Lehrkraft. Als sogenannte *Ressourcenpersonen* nehmen sie eine oft bedeutsame unterstützende, bestärkende oder inspirierende Rolle im Leben anderer ein, kompensieren Mängel im primären Familiensystem und sind oft ausschlaggebend dafür, dass Krisen durchgestanden und neue Lösungswege gefunden werden können (Renolder et.al 2012, 33). Die Beziehungsqualität zu solch stützenden Vertrauenspersonen kann ebenso als eine *Ressourcenbeziehung* beschrieben werden, da sich solche Beziehungserfahrungen förderlich auf die psychische Stabilität und Lebensbedingungen einer Person auswirken. Werden zusätzlich Ressourcen im sozialen und ökonomischen Umfeld einer Person erfasst, wie u.a. unterstützende Institutionen und sichere Lebensverhältnisse, ein finanzielles Einkommen, ein eigener Wohnraum, Bildung, Arbeit, eine gute Gesundheitsversorgung u.v.m., kann von einem *Ressourcennetzwerk* gesprochen werden. Ein solches Ressourcennetz kann in der bildenden, beratenden oder therapeutischen Arbeit gespannt und an den nötigen Stellen verdichtet und erweitert werden, sodass neue Lösungswege und Entwicklungsmöglichkeiten entdeckt und angeregt werden.

Personen mit ausgeprägter Resilienz nützen ihre Ressourcen bzw. ihr persönliches „Ressourcennetzwerk“ bei der Krisenbewältigung zumeist sehr effizient. Jede positive Erfahrung von gelösten Problemen, erreichten Zielen und neuen Möglichkeiten im Leben stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und schafft Zuversicht, das persönliche Leben meistern zu können. Das Erleben von *Selbstwirksamkeit* fördert sowohl Selbstvertrauen und Selbstachtung als auch die Ausbildung eines stabilen Selbstwertgefühls. Gemeinsam können diese *Selbstkompetenzen* als grundlegende Elemente der Entwicklung einer guten Resilienz beschrieben werden (Brüderl et al., 2015, 115).

In Hinblick auf ein resilienzförderndes Curriculum für Teilnehmende in der Grund-/Basisbildung ist es daher zielführend, jene Ich-stärkenden Kompetenzen und Ressourcenerfahrungen durch Übungen und Lernspiele zu fördern, die in den oben beschriebenen sechs Resilienzbereichen näher ausgeführt wurden.

Module

Übersicht

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über die sechs Module, ihre Lernziele, sowie die in den verschiedenen Einheiten abgedeckten Kompetenzen:

Module	Emotionen, Affekte und Gefühle	Körperbewusstsein und Stressmanagement
Lernziele	• einen emotionalen Zustand erkennen und ausdrücken können • die Bedeutung von emotional positiven Beziehungen wahrnehmen • die entscheidende Rolle von Emotionen und Netzwerken auch am Arbeitsplatz diskutieren • Wahrnehmungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken können	• Wohlbefinden im eigenen Körper erfahren • den Zusammenhang zwischen körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden nachvollziehen • die eigenen Ressourcen für Wohlbefinden erkennen Anspannungen entgegenwirken können • Achtsamkeit üben • sich der Bedeutung von körperlicher Aktivität bewusst werden • den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Offenheit gegenüber Lernprozessen nachvollziehen
Einheiten	Einheit 1: Emotionen und Gefühle Einheit 2: Was wäre, wenn? Einheit 3: Selbstvertrauen am Arbeitsplatz	Einheit 1: Körperbilder Einheit 2: Wohlfühlorte Einheit 3: In der Natur aufblühen Einheit 4: In Bewegung kommen
Grund-/Basisbildungs-kompetenzen	• Lesen und Schreiben • Kommunikation • Lern- und soziale Kompetenzen	• Gesundheit und (Selbst-) Fürsorge • aktive Bürger*innenschaft

	• Rechnen • Inklusion am Arbeitsplatz	
Resilienzbezogene Kompetenzen	• eigene Gefühle ausdrücken können • die Emotionen anderer erkennen können • die Bedeutung von Affekten im Alltag verstehen • die Rolle von Emotionen und Affekten am Arbeitsplatz nachvollziehen können	• das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers stärken • sich selbst (und den eigenen Körper) fürsorglich behandeln • sich der Verbindung zwischen Körper und Geist bewusst werden • frühe Anzeichen von psychischem/physischem Stress erkennen und diesem entgegenwirken können • Entspannungsstrategien kennen und anwenden können • Wissen darüber vertiefen, wie die körperliche und geistige Gesundheit aufrechterhalten werden kann

Module	Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung	Soziale Kompetenzen und Beziehungen
Lernziele	• die positive Wirkweise von Resilienz verstehen • persönliche Erfahrungen kommunizieren • erfolgreiche Strategien im Umgang mit Herausforderungen analysieren und identifizieren • das Verständnis für die Bedeutung von Rechten, Pflichten und sozialer Verantwortung vertiefen	• eigene Gefühle, Erfahrungen und Verhaltensweisen anerkennen und ausdrücken • Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Gefühle und Erfahrungen anderer vertiefen • Wertschätzung zum Ausdruck bringen • das Verständnis für die Verflechtung von Menschen mit ihrer Umwelt vertiefen • Aufbau und Pflege positiver sozialer Beziehungen
Einheiten	Einheit 1: Resilienz-Alphabet Einheit 2: Selbstbestimmte Regeln Einheit 3: Persönliche Erfolgsgeschichten	Einheit 1: Aktives Zuhören Einheit 2: Kein Mensch ist eine Insel Einheit 3: Netzwerke
Grund-/Basisbildungs-kompetenzen	• Gesundheit und (Selbst-) Fürsorge • Lesen und Schreiben • aktive Bürger*innenschaft	• Gesundheit und (Selbst-) Fürsorge • Rechnen • digitale Kompetenzen • Kommunikation • Kunst und Kultur • Englisch
Resilienzbezogene Kompetenzen	• Selbstwahrnehmung verbessern, Steigerung der Selbsteinschätzung und eines positiven Selbstkonzepts • persönliche Fertigkeiten, Ressourcen und Potenziale erkennen	• Selbsterfahrung • soziales Bewusstsein • Einfühlungsvermögen • Kommunikationsfähigkeit • Aufbau von Beziehungen

	• Selbstfürsorgestrategien anwenden • sich selbst als starke, widerstandsfähige Person sehen, um in herausfordernden Momenten handlungsfähig und lösungsorientiert agieren zu können • eine positive Einstellung zu seinem Recht auf ein glückliches und erfolgreiches Leben gewinnen • die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen in angemessener Form geltend machen • die enge Verbindung zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer verstehen und die Bedeutung von Aushandlungsprozessen als Grundlage dafür erkennen	

Module	Förderung von Kreativität	Ressourcen und Selbstwirksamkeit
Lernziele	• Szenen auf der Grundlage von Resilienzgeschichten entwerfen • eigene Geschichten entwickeln	• fördernde und hemmende Ereignisse und Erfahrungen benennen können • persönliche Ressourcen erkennen und benennen • persönliche Bewältigungs-strategien mit anderen teilen
Einheiten	Einheit 1: Bühne frei! Einheit 2: Geschichtenwürfel Einheit 3: Visuelles Geschichtenerzählen Einheit 4: Papiertheater	Einheit 1: Begegnungen in der Kantine Einheit 2: Schlüssel und Türen Einheit 3: Gegenstände mit Geschichte
Grund-/Basisbildungs-kompetenzen	• Kommunikation • Lesen und Schreiben • digitale Kompetenzen • Rechnen • Kunst und Kultur • Inklusion am Arbeitsplatz • Lern- und soziale Kompe-tenzen	• Lesen und Schreiben • Kommunikation • Kunst und Kultur • Rechnen
Resilienzbezogene Kompetenzen	• explorative Fähigkeiten entwickeln • verschiedene Situationen und Handlungsweisen darstellen und erproben	• persönliche Fähigkeiten und Ressourcen erkennen und ausbauen • Förderung des Selbstbewusstseins

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die in den verschiedenen Einheiten abgedeckten Resilienzbereiche, die Geschichten und Verknüpfungen zwischen Resilienzbereichen und Grund-/Basisbildungskompetenzen, auf deren Basis die Einheiten des Curriculums entsprechend den Bedürfnissen der Lerner*innengruppe ausgewählt werden kann:

1. Lesen und Schreiben

2. Rechnen

3. Digitale Kompetenzen

4. Aktive Bürger*innen-schaft

5. Kommunikation

6. Englisch

7. Kunst und Kultur

8. Inklusion am Arbeitsplatz

9. Gesundheit und (Selbst-) Fürsorge

10. Lern- und soziale Kompetenzen

Resilienzbereich	Einheit	Geschichte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionen, Affekte und Gefühle	Emotionen und Gefühle	Simone	■				■	■				■
	Was wäre, wenn?	Ute	■				■	■				
	Selbstvertrauen am Arbeitsplatz	Mit einem Lächeln auf den Lippen	■	■				■		■		
Körperbewusstsein und Stressmanagement	Körperbilder	In der Natur aufblühen									■	
	Wohlfühlorte					■	■		■		■	
	In der Natur aufblühen										■	
	In Bewegung kommen	Maskenpflicht im Bus									■	

Resilienzbereich	Einheit	Geschichte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung	Resilienz-Alphabet	Meine Corona-Geschichte	■			■	■		■		■	
	Selbstbestimmte Regeln	Maskenpflicht im Bus				■						
	Persönliche Erfolgsgeschichten	Meine Corona-Geschichte	■								■	
Soziale Kompetenzen und Beziehungen	Aktives Zuhören	Ein neues Kapitel					■					■
	Kein Mensch ist eine Insel	Mit einem Lächeln auf den Lippen					■					■
	Netzwerke	-					■					■
Förderung von Kreativität	Bühne frei!	Mit einem Lächeln auf den Lippen					■	■	■			
	Geschichten-würfel	Bewegte Tasten	■	■			■		■			
	Visuelles Geschichten-erzählen	Bewegte Tasten					■		■			
	Papiertheater	verschiedene	■				■		■	■		■
Ressourcen und Selbstwirksamkeit	Begegnungen in der Kantine	Ute					■			■		
	Schlüssel und Türen	Bewegte Tasten	■	■					■			■
	Gegenstände mit Geschichte	Fahima oder Zhara			■				■			

Modul 1: Emotionen, Affekte und Gefühle

Resilienzbereich	Emotionen, Affekte und Gefühle
Resilienzgeschichten	Simones Geschichte (Voll- und Kurzversion), Ute, Mit einem Lächeln auf den Lippen (Voll- und Kurzversion)
Übersicht	Emotionen stehen im Zentrum unseres Lebens und zahlreiche Ansätze bemühen sich zunehmend darum, einen Beitrag zur Erkennung und Befriedigung von Grundbedürfnissen zu leisten, indem sie uns helfen, auf unangenehme Gefühlszustände zu reagieren und durch das Erfüllen von Grundbedürfnissen einen positiven Gefühlszustand zu erwirken (Brüderl et al. 2015, 75f). Unsere Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen sind eng miteinander verbunden, d.h. sie beeinflussen sich wechselseitig. Resilienz in Bezug auf Emotionen bedeutet nicht, keine negativen Gefühle mehr zu haben, sondern auf ein Wissen zurückgreifen zu können, wie wir selbst eine Veränderung hin zu einem positiven emotionalen Zustand erreichen können, wenn negative Gefühle auftreten (Reivich/Shatte in Engelmann 2019, 12). Die Aktivitäten des folgenden Moduls versuchen, die Definition und das Erkennen von Emotionen und alle damit verbundenen Aspekte zu beleuchten, etwa in Hinblick auf den Aufbau von Beziehungen und Netzwerken oder unser Handeln in verschiedenen sozialen Kontexten wie dem Arbeitsplatz.
Lernziele	• einen emotionalen Zustand erkennen und ausdrücken können • die Bedeutung von emotional unterstützenden Beziehungen erkennen • das innere Erleben sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken können • die entscheidende Rolle von Emotionen und emotional stärkenden Beziehungen am Arbeitsplatz nachvollziehen
Schlüsselwörter	Emotionen; Gefühle; Beziehungen; Empathie; persönliche Wahrnehmung
Unterrichtseinheiten	Das Modul ist in 3 Einheiten gegliedert: • **Einheit 1 – Emotionen und Gefühle:** Ziel dieser Einheit ist es, Emotionen im vorgeschlagenen Lese-/Hörtext sowie im persönlichen Leben zu identifizieren und zu benennen sowie den Wortschatz rund um emotionales Erleben zu erweitern.

	• **Einheit 2 – Was wäre, wenn?:** Diese Einheit beschäftigt sich mit dem Netzwerk und persönlichem Umfeld der Protagonistin und der Bedeutung von Beziehungen und ihren Auswirkungen auf das (eigene) Leben. • **Einheit 3 – Selbstvertrauen am Arbeitsplatz:** Die Lernenden beschäftigen sich mit der Bedeutung von Emotionen in bestimmten Berufen und von emotional stärkende Beziehungen und Netzwerke in diesem Kontext. Teilnehmende lernen nicht nur, wie sie Emotionen und Gefühle (in ihrer Zweitsprache) ausdrücken können, sondern auch, wie wichtig sie für das tägliche Leben sind. Zu den vorgesehenen Aktivitäten gehören folgende Methoden: • Sprechen • Hören • visuelles Lernen • kooperatives Lernen • Schreiben • Geschichtenerzählen • Rollenspiele
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Vor der Umsetzung der drei Einheiten ist es wichtig, dass: • das Niveau der Lernenden berücksichtigt wird; • darauf geachtet wird, dass sich Teilnehmende nicht dazu gezwungen fühlen, über traumatische Ereignisse zu berichten, die sie nicht in der Gruppe teilen möchten; • die Bereitschaft vorhanden ist, mögliche Diskussionen zu moderieren, wenn es um belastende Geschichten geht; • die Entscheidung der Teilnehmenden respektiert wird, wenn sie keine persönlichen Geschichten über negative Erfahrungen erzählen wollen.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• eigene Gefühle ausdrücken können • die Emotionen anderer erkennen können • die Bedeutung von emotional unterstützenden Beziehungen nachvollziehen • die Rolle von Emotionen und Netzwerken am Arbeitsplatz diskutieren
Grund-/ Basisbildungs-kompetenzen	• Lesen und Schreiben • Kommunikation • Lern- und soziale Kompetenzen • Rechnen • Inklusion am Arbeitsplatz

Evaluation	Am Ende des Moduls können Sie eine nicht-formale Aktivität vorschlagen, um festzustellen, ob die wichtigsten Ziele erreicht wurden: • *Einheit 1:* Hier können Sie die Emotionen, die Sie während der Aktivitäten definiert haben, wieder aufgreifen und die Lernenden dazu motivieren, ihre Definition (in der Zweitsprache) erneut zu formulieren und/oder vorbereiteten Bildern und Smileys zuzuordnen, um zu überprüfen, dass deren Bedeutung erfasst wurde. • *Einheit 2:* Bitten Sie die Teilnehmenden am Ende der Einheit, ein Beispiel zu nennen, das mit der Geschichte, die sie gelesen/gehört/bearbeitet haben, verglichen werden kann. • *Einheit 3:* Motivieren Sie die Teilnehmenden, über ihre eigenen Erfahrungen und Vorstellungen nachzudenken und zu prüfen, ob sich ihre Analyse auf ihr eigenes Leben umlegen lässt (natürlich nur, wenn sie ihre persönliche Geschichte teilen möchten).

Einheit 1: Emotionen und Gefühle

Einführung	In dieser Einheit geht es um Emotionen und darum, wie wichtig es ist, sie zu erkennen und zu definieren. Ausgehend von einer realen Geschichte über Resilienz und positive Emotionen stehen verschiedene Übungen zur Verfügung, die die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken und Erfahrungen positiv umzudeuten, stärken können. Der Text erzählt die Geschichte eines erfolgreichen erwachsenen Lernenden und fördert eine positive Einstellung zu Lebenslangem Lernen.
Ziele der Einheit	• Gefühle (eigene und die anderer) in der Zweitsprache benennen und definieren • Gefühlszustände im Alltag ausdrücken können • Wortschatzarbeit zu Emotionen, Affekten und Gefühlen
Kompetenzen	• Verwendung von spezifischem, kontextbezogenen Vokabular • Erkennen von Emotionen
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Lesen Sie Simones Geschichte (Kurzversion)

Übung 2: Erkennen von Emotionen

Beginnen Sie eine Gruppendiskussion, indem Sie die Teilnehmenden bitten, herauszufinden, welche Emotionen Simone in seiner Geschichte hauptsächlich empfindet.

Um die Teilnehmenden zu unterstützen, kann eine Liste mit möglichen Emotionen zur Verfügung gestellt werden:

- Glück
- Furcht
- Freude
- Traurigkeit
- Stolz
- Überraschung

Nach der Identifikation der beiden Emotionen, die der Protagonist der Geschichte hauptsächlich empfindet (Glück und Traurigkeit), werden die Teilnehmenden gebeten, diese in ihrer Zweitsprache zu definieren.

Sie können erklären, dass **Glück** in der Regel mit einem Gefühl der Gelassenheit, des Wohlbefindens oder der Freude einhergeht. Gemeinsam kann besprochen werden, dass hinter Simones Glück ein Gefühl der Nähe zu seiner Familie und seinen Lehrer*innen, der Freude über sein Diplom und dem Interesse an einer Tätigkeit (seiner Ausbildung) steht. Sie können den Lernenden einige Wörter vorschlagen, um Glück zu beschreiben, wie z. B. *Liebe, Erleichterung, Vergnügen, Freude, Stolz, Aufregung, Frieden, Zufriedenheit.*

Traurigkeit kann mit einem bestimmten Ereignis zusammenhängen oder verschiedene Ursachen haben, und es ist mitunter nicht einfach, die genauen Gründe dafür zu bestimmen. Zum Beispiel könnte Simone aufgrund von problematischen Entscheidungen in der Vergangenheit, die zu seiner Inhaftierung geführt haben, Traurigkeit empfinden. Sie können einige Wörter zur Beschreibung von Traurigkeit vorschlagen, wie z. B. *einsam, enttäuscht, hoffnungslos, unglücklich, verloren, beunruhigt, verzweifelt.*

Wenn Sie mehr Zeit zur Verfügung haben, können Sie zum Vergleich auch andere Gefühle gemeinsam definieren und besprechen, auch wenn sie in Simones Geschichte nicht vorkommen.

	Übung 3: Gefühle zeigen Beginnen Sie mit der Beschreibung der nonverbalen Ausdrucksformen von Gefühlen und der Möglichkeiten, diese zu erkennen. Konzentrieren Sie sich auf Körpersprache, Körperhaltung, Mimik und Gestik. Teilen Sie dann die Teilnehmenden in zwei Gruppen ein und bitten Sie sie, in zwei Halbkreisen Platz zu nehmen. Weisen Sie einer*m Teilnehmer*in aus Gruppe 1 eine der in der vorherigen Übung besprochenen Emotionen zu (Glück, Angst, Freude, Traurigkeit, Stolz, Überraschung oder andere Emotionen, die Ihnen besser gefallen), ohne dass der Rest der Gruppe 1 das mitbekommt. Nun hat die Person die Aufgabe das Gefühl nachspielen, ohne zu sprechen. Die anderen Teilnehmenden aus Gruppe 1 beobachten und versuchen, das Gefühl in 30 Sekunden zu erkennen. Errät jemand das Gefühl, gibt es Applaus und 10 Punkte für Gruppe 1. Wenn Gruppe 1 das Gefühl nicht erkennt, darf Gruppe 2 einmal raten und versuchen, die 10 Punkte zu erreichen. Dann ist Gruppe 2 an der Reihe. Die erste Gruppe, die 50 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel. Wichtig ist in dieser Einheit, den Austausch von Beobachtungen und Meinungen der Teilnehmenden zu fördern und den Fokus darauf zu legen, die damit einhergehenden Schwierigkeiten und Fähigkeiten zu identifizieren, um Gefühle und ihre Beziehung zur menschlichen Persönlichkeit aufzuzeigen. **Übung 4: Gefühlsausdrücke** Alternativ können Sie sich auch dafür entscheiden, eine verbale Version von Übung 3 durchzuführen, indem Sie Worte verwenden, anstatt nur nonverbale Ausdrücke zu benutzen. Bitten Sie eine*n Teilnehmende*n aus Gruppe 1, eine der folgenden Emotionen zu spielen oder einfach zu beschreiben (Sie können sich auch andere ausdenken): ▪ Simone ist glücklich, nachdem er seine Frau kennengelernt hat. ▪ Simone hat am Tag vor seiner Prüfung Angst. ▪ Simones Sohn ist traurig, nachdem er sich von seinem Vater verabschiedet hat. ▪ Simone ist stolz, nachdem er eine Prüfung bestanden hat. ▪ Simones Frau ist überrascht, als sie ein Geschenk von ihrem Mann erhält

	Gruppe 1 hat eine Minute Zeit, um die Situation zu erraten. In dieser Version der Übung können sie auch Fragen an die*den Darsteller*in stellen, um zur richtigen Antwort zu kommen.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 1: Textarbeit** Lesen Sie Simones Geschichte (Vollversion) **Übung 2: Erkennen von Emotionen** Bei der Diskussion über Simones Emotionen bietet es sich an, auf einem Flipchart zum Thema Emotionen zu brainstormen und eine gemeinsame Definition zu erarbeiten. Auf dem Flipchart können Sie die wichtigsten Wörter im Zusammenhang mit den Emotionen notieren, auf die sie sich einigen und/oder die gemeinsame Definition der Emotion aufschreiben, die sie definieren werden. **Übung 3: Gefühle zeigen** Weisen Sie einer*einem Teilnehmenden aus Gruppe 1 eine der folgenden Gefühlszustände zu (oder denken Sie sich andere aus), ohne dass der Rest der Gruppe 1 dies mitbekommt: • Simones Glücksgefühl nach Erhalt des Universitätsabschlusses • Simone Angst, die Prüfung nicht zu bestehen, obwohl er dafür gelernt hat • Simones Freude über die Begegnung mit seiner Familie • Simones Traurigkeit, nachdem er sich von seiner Familie verabschiedet hat • Simones Stolz nach der bestandenen Prüfung • Simones Überraschung, nachdem er ein Geschenk von seiner Frau erhalten hat **Übung 4: Gefühlsausdrücke** Bitten Sie zwei Teilnehmende aus Gruppe 1, eine der folgenden Situationen zu spielen (Sie können sich auch andere ausdenken): • Simone und seine Frau freuen sich über ein Treffen. • Simone ist vor seiner Prüfung entmutigt, während sein Lehrer versucht, ihn zu beruhigen. • Simones Sohn ist traurig, nachdem er sich von seinem Vater verabschiedet hat, doch Simone muntert ihn auf.

	• Simone und sein Lehrer sind stolz nach der bestandenen Prüfung Die beiden Charaktere können die gleichen oder gegensätzliche Gefühle haben.
Dauer	60 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Denken Sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten oder Wege gibt, diese Übungen korrekt auszuführen, da das Ziel dieser Einheit darin besteht, die emotionalen Kompetenzen der Teilnehmenden zu fördern und sie dazu zu ermutigen, ihre Gefühle frühzeitig zu erkennen, um aufmerksamer und fürsorglicher mit sich umzugehen. Mit einfachen Worten und Erklärungen können Sie den Lernenden helfen, ihre Selbstwahrnehmung und ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Eine Frage der Perspektive • Ich fühle • Emotionale Skulptur • Ursache und Wirkung

Einheit 2: Was wäre, wenn?

Einführung	In dieser Einheit geht es um Affekte und darum, welche Bedeutung ihnen im Alltag zukommt, sowie um ihre wesentliche Rolle bei der Entwicklung von Resilienz. Ausgehend von einer realen Geschichte über Resilienz werden mehrere Aktivitäten und Übungen für verschiedene sprachliche Vorkenntnisse vorgeschlagen, die darauf abzielen, Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen sowie die Fähigkeit, Erfahrungen zu teilen, zu verbessern.
Ziele der Einheit	• die Bedeutung von Affekten im Leben und im Lernprozess nachvollziehen
Kompetenzen	• Reflexion über Ursachen und Wirkungen • Kreativität • Vorstellungskraft im Rahmen eines Dialogs und des Geschichtenerzählens
Übungen	**Übung 1: Wie geht es weiter?** Lesen Sie Utes Geschichte beginnend mit der Stelle, an der es heißt: „Denn Ute hat in der Schule nicht richtig lesen und schreiben gelernt“, und stoppen Sie, wenn ihr Enkel sie fragt: „Oma, kann es sein, dass du nicht lesen kannst?“. Bitten Sie nun die Teilnehmenden, die Geschichte bis zum folgenden Ende fortzusetzen: „Ich lese meiner Enkelin eine Seite vor und sie liest die nächste, immer abwechselnd.“ Was ist in der Zwischenzeit passiert? Wie hat Ute es geschafft, ihrer Enkelin Bücher vorzulesen? Bitten Sie eine*n Freiwilligen mit dem ersten Satz zu beginnen (z. B. „Ute erzählt ihrer Familie die Wahrheit“). Dann setzt ein*e Teilnehmer*in nach der*dem anderen die Geschichte mit einem einzelnen Satz fort (z. B. „Ute beschließt, lesen zu lernen“, „sie bittet eine Freundin um Hilfe“, „sie geht zur Schule“ usw.). Wenn jemand nicht weiß, wie es weitergehen soll, kann die Person vor ihm*ihr seinen*ihren Satz ändern oder eine andere Person kann gebeten werden fortzufahren. Nach der Übung können Sie das „tatsächliche“ Ende der Geschichte erzählen (Ute hat einen Kurs besucht und im Alter von 50 Jahren lesen und schreiben gelernt, sie ermutigt nun Menschen, die nicht lesen können) und erklärt, dass die Liebe zu ihrem Enkel sie dazu brachte, eine wichtige Entscheidung zu treffen, die während ihrer

	Berufstätigkeit nicht möglich war. Die Liebe zu ihren Enkelkindern, denen sie nun Geschichten vorliest, und ihre Bereitschaft sich Neuem zu stellen haben sie zu dieser Entscheidung veranlasst. **Übung 2: Was wäre, wenn?** Bitten Sie die Gruppe, die folgenden Teile der Geschichte so zu verändern, dass sie positiven Beziehungen und Erfahrungen handelt: „Ihre Lehrer haben sich nicht richtig interessiert." → „Ihre Lehrer haben Ute beim Lernen unterstützt." usw. **Übung 3: (K)ein Drama** Die Teilnehmenden bilden einen Halbkreis, die Darsteller*innen nehmen in der Mitte Platz. Bitten Sie jeweils zwei Teilnehmende, einen Dialog mit einer der folgenden Verknüpfungen von Sätzen und Wörtern zu gestalten (Sie können sich auch neue Sätze und neue Wörter ausdenken): ▪ „Ich hab dich lieb" und „Ute" ▪ „Sie haben mir sehr geholfen" und „Lehrer*in" ▪ „Kann ich dich um einen Gefallen bitten?" und „Freund*in" ▪ „Ich habe Sie angerufen, weil…" und „Problem" Während des Dialogs muss Teilnehmer*in 1 zum Beispiel „Ich hab dich lieb" sagen und Teilnehmer*in 2 muss Utes Namen erwähnen. Wenn der gesamte Dialog mindestens 1 Minute dauert, erhält das Paar 10 Punkte. Vor oder während des Dialogs können die Teilnehmenden das Publikum um Vorschläge zu ihren Figuren, ihrer Beziehung und den Ereignissen bitten, verlieren aber für jeden Vorschlag einen Punkt. Nach allen Darstellungen gewinnt das Paar mit der höchsten Punktzahl.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 3: (K)ein Drama** Die Teilnehmenden erhalten 10 Punkte, wenn die ganze Geschichte einen Anfang, einen Entwicklungsstrang und ein Ende hat.

Anpassungen für Fortgeschrittene	**Übung 1: Wie geht es weiter?** Ziel ist es, dass alle Teilnehmenden einen Satz sagen. Sie müssen aufpassen, um das Ende nicht vorwegzunehmen und die*den letzte*n Teilnehmer*in den letzten Satz übrig lassen „Ich lese meiner Enkelin eine Seite vor und sie liest die nächste, immer abwechselnd.“). **Übung 2: Was wäre, wenn?** Nehmen Sie Änderungen an der Geschichte vor und fragen Sie die Teilnehmenden, was anders gelaufen wäre, wenn: „Ihr Vater war gewalttätig und alkoholkrank.“ → „Ihr Vater hat sich liebevoll um sie gekümmert.“ „Ihre Lehrer haben sich nicht richtig interessiert“ → „Ihre Lehrer haben Ute beim Lernen unterstützt.“ „Ihre Kolleg*innen tuschelten“ → „Ihre Kolleg*innen waren freundlich und unterstützend.“ **Übung 3: (K)ein Drama** Bitten Sie jeweils zwei Teilnehmende, einen Dialog mit einer der folgenden Verknüpfung von Sätzen und Wörtern zu bilden (Sie können sich auch neue Sätze und Wörter ausdenken): • „Ich hab dich lieb“ und „Buch“ • „Sie haben mir sehr geholfen“ und „Traum“ • „Ich habe Sie angerufen, weil…“ und „natürlich“ • „Darf ich Sie um einen Gefallen bitten?“ und „Zeitung“
Dauer	45 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Bitten Sie die Teilnehmenden vor Beginn der Gruppendiskussion darauf zu warten, bis sie an der Reihe sind und den anderen aufmerksam zuzuhören. Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen, aber zwingen Sie diejenigen, die keine persönlichen Erfahrungen teilen möchten, nicht dazu.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Oh ja, gute Idee! • Erzähl mir deine Geschichte • Und dann • Kurz gefasst

Einheit 3: Selbstvertrauen am Arbeitsplatz

Einführung	Positive emotionale Beziehungen sind nicht nur in unserem persönlichen Leben wichtig, sondern auch in anderen Bereichen wie dem Arbeitsplatz, wo wir mehr Zeit verbringen und es entscheidend ist, positive Beziehungen und Netzwerke aufzubauen: Dies kann unsere Einstellung und unseren emotionalen Status in unserem Leben beeinflussen, da ein nicht unterstützendes oder gar abwertendes Umfeld negative Gefühle auslösen kann, die sich auf andere Aspekte unseres Lebens auswirken. Nicht zuletzt können sich positive Affekte am Arbeitsplatz stark auf unsere Arbeitszufriedenheit und dem damit verbundenen Erfolg auswirken.
Ziele der Einheit	• das Verständnis für die Bedeutung von positiven emotionalen Beziehungen am Arbeitsplatz vertiefen • die Rolle von Emotionen für verschiedene Berufe nachvollziehen und die Reflexion über einen positiven Umgang damit anregen
Kompetenzen	• mathematische Denkprozesse • Kreativität und Fantasie
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Lesen Sie die Geschichte „Mit einem Lächeln auf den Lippen“ laut vor. **Übung 2: Emotionen addieren** Weisen Sie jeder*m Lernenden einen Gefühlszustand aus der Geschichte zu („Ich habe mich unsicher gefühlt“, „Ich war schüchtern und ängstlich“, „Ich habe mehr Selbstvertrauen gewonnen“, „Sie haben mich ermutigt, durchzuhalten“ usw.) und bitten Sie sie*ihn, die Emotion auf ein Papier zu zeichnen. Nun hängen die Lernenden die negativen und positiven Emotionen an zwei verschiedenen Stellen an der Tafel auf. Aktivieren Sie das mathematische Denken der Lernenden: • Bitten Sie darum, die Beispiele zu zählen. • Fragen Sie, ob alle darin übereinstimmen, dass diese entweder positiv oder negativ sind. • Wie viele positive Emotionen sind nötig, um die aufgezählten negativen Emotionen zu übertreffen? (Sie können auch darum bitten, weitere positive Emotionen zu nennen.)

	• Wie viele negative Emotionen müssten behoben werden, damit beispielsweise nur eine übrig bleibt? **Übung 3: Der Kompetenzlebenslauf** Der Schulabschluss half der Protagonistin der Geschichte, ihren ersten Arbeitsplatz als persönliche Assistenz eines älteren Mannes zu finden. Der neue Job und die Unterstützung durch ihr Umfeld, ihre Lehrer*innen und Kinder haben ihr Selbstvertrauen gestärkt. Jetzt möchte sie ihre Ausbildung zur Pflegeassistentin fortsetzen und weiter im Gesundheitsbereich arbeiten. 1 Bitten Sie eine Gruppe von Lernenden, die positiven Emotionen und Kompetenzen zu benennen, die als persönliche Assistenz benötigt werden, z.B. Empathie, die Fähigkeit, sich auf andere einzustellen und sie zu unterstützen, Geduld, usw. Ordnen Sie jeder Emotion oder Kompetenz ein Symbol (einen Smiley, einen Stern, ein Herz) oder eine Farbe zu und zeichnen Sie diese an die Tafel. 2 Bitten Sie die andere Gruppe, dasselbe mit den Emotionen und Kompetenzen von professionellem Pflegepersonal zu tun: z.B. medizinisches Grundwissen, Geduld usw. Alternativ können Sie zwei andere Berufe wählen, die z. B. den aktuellen Tätigkeiten oder Berufsaussichten/-wünschen der Lernenden entsprechen.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 2: Emotionen addieren** Bitten Sie die Teilnehmenden, die Geschichte jedes Mal zu unterbrechen, wenn eine Emotion genannt wird („Ich fühlte mich unsicher“, „Ich war schüchtern und ängstlich“, „Ich gewann mehr Selbstvertrauen“, „Sie ermutigten mich, durchzuhalte“ usw.). Bitten Sie sie, die Gefühle auf ein Papier zu zeichnen. Nun werden die negativen und positiven Emotionen auf zwei verschiedenen Bereichen der Tafel aufgehängt. Aktivieren Sie das mathematische Denken der Lernenden: 1 Fragen Sie zum Beispiel, wie viele positive Emotionen nötig sind, um die negativen zu verdoppeln (Sie können auch darum bitten, weitere positive Emotionen zu nennen).

	2 Wenn eine bestimmte Anzahl positiver Emotionen erforderlich war, um als persönliche Assistenz zu arbeiten, wie viele mehr braucht es, um Krankenpfleger*in zu werden? **Übung 3: Der Kompetenzlebenslauf** 1 Bitten Sie die Lernenden, den Lebenslauf einer persönlichen Assistentin*eines persönlichen Assistenten mit seinen Fähigkeiten und Kompetenzen aufzuschreiben. 2 Bitten Sie die andere Gruppe, dasselbe mit den Qualifikationen und Kompetenzen von professionellem Pflegepersonal zu tun: z. B. medizinisches Grundwissen, Geduld usw. 3 Diskutieren Sie, welche Kompetenzen bereits für die Arbeit als persönliche*r Assistent*in erforderlich sind und welche zusätzlichen Qualifikationen bzw. Kompetenzen erworben werden müssen, um als professionelle Pflegekraft zu arbeiten.
Dauer	45 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Denken Sie bei der Übung für die Anfänger*innenstufe daran, die Bilder auszudrucken, die in der zweiten und dritten Übung verwendet werden sollen. Für alle Niveaustufen gilt: Bringen Sie Papier und Farben mit, die während der Übung verwendet werden sollen.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Auslöser • Luftballons • Mein erster Arbeitstag • Ein Tag in der Arbeit

Modul 2: Körperbewusstsein und Stressmanagement

Resilienzbereich	Körperbewusstsein und Stressmanagement
Resilienzgeschichten	In der Natur aufblühen (Voll- und Kurzversion)/ Maskenpflicht im Bus
Übersicht	Da Körper und Geist eng miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen, ist der Einbezug des Körpers von großer Bedeutung für erfolgreiche Lernerfahrungen. Vor allem für Menschen, die Lernsituationen als beängstigend erfahren oder Traumatisierungen erlebt haben, kann es eine Herausforderung sein, gute Lernbedingungen zu schaffen. Dennoch können Strategien für einen konstruktiven Umgang mit den eigenen vergangenen und aktuellen Erfahrungen erlernt und für das Herstellen eines Lernumfeldes genutzt werden, das so angenehm und entspannt wie möglich gestaltet ist.
Lernziele	• Wohlbefinden im eigenen Körper erfahren • den Zusammenhang zwischen dem (gesunden) Körper und dem eigenen Wohlbefinden erkennen • die eigenen Ressourcen für Wohlbefinden erkennen und auf Stress adäquat reagieren können • Achtsamkeit üben • sich der Bedeutung von körperlicher Aktivität bewusst werden • den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Offenheit für Lernprozesse nachempfinden
Schlüsselwörter	Bewusstheit; Achtsamkeit; Stressmanagement; Wohlbefinden; Körper-Geist-Verbindung
Unterrichtseinheiten	Das Modul ist in 4 Einheiten untergliedert: • **Einheit 1 – Körperbilder:** Die Lernenden beziehen ihren Körper ein und schärfen ihr Bewusstsein für ihre Körperwahrnehmung. • **Einheit 2 – Wohlfühlorte:** In dieser Einheit wird der Mapping-Ansatz vorgestellt, der u.a. als Methode eingesetzt werden kann, um sich in einem bestimmten Raum zu positionieren (sowohl geografisch als auch metaphorisch). Als pädagogischer Ansatz dient er zur Stärkung der eigenen Wahrnehmung in bestimmten Bereichen und zum besseren Verständnis der eigenen Ressourcen. • **Einheit 3 – In der Natur aufblühen:** Die Lernenden erforschen die Natur und ihre persönliche Verbindung zu ausgewählten

	Gegenständen als kreative Möglichkeit der Selbstdarstellung. • **Einheit 4 – In Bewegung kommen:** Die Lernenden entwickeln einen Plan, wie körperliche Aktivität als wichtiger Bestandteil physischer und psychischer Gesundheit in ihr Leben integriert werden kann. Die meisten Aktivitäten dieses Moduls beziehen sich vordergründig auf den Körper; Sprache kommt weniger zum Einsatz als in den Einheiten anderer Module. Sie finden jedoch spezifische Vorschläge, die an das jeweilige Sprachniveau angepasst werden können, sodass der Einbezug aller Lernenden gewährleistet ist.
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Gerade wenn es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper geht, ist davon auszugehen, dass sich manche Teilnehmende in ihrem „physischen Zuhause" wohlfühlen, während andere diese Verbindung als weniger positiv erleben. Auch wenn Methoden, die mit Körpererfahrungen arbeiten, wirksame Methoden sein können, sollten Sie darauf achten, einen sicheren Raum für die Übungen zu schaffen.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers stärken • sich selbst (und den eigenen Körper) mit Sorgfalt behandeln • sich der Verbindung zwischen Körper und Geist bewusst sein • frühe Anzeichen von psychischem/physischem Stress erkennen und diesem entgegenwirken • Entspannungsstrategien kennen und anwenden können • Wissen darüber, wie die körperliche und geistige Gesundheit aufrechterhalten werden kann
Grund-/ Basisbildungs-kompetenzen	• Gesundheit und (Selbst-) Fürsorge • aktive Bürger*innenschaft
Evaluation	Alle Einheiten dieses Moduls enthalten eine kleine Übung, die Ihre Evaluation der Aktivitäten unterstützt: • *Einheit 1:* Die Leitfragen am Ende der Einheit können dabei unterstützen, die Ergebnisse der Aktivität zu reflektieren und ggf. zu wiederholen. • *Einheit 2:* Die Teilnehmenden zeichnen Karten zu einer bestimmten Aufgabe und überprüfen ihre Ergebnisse zur Lernzielfeststellung.

	• *Einheit 3:* Die Teilnehmenden erzählen anhand von Gegenständen aus der Natur persönliche Momente und Erfahrungen. Ihre Geschichten vermitteln eine Vorstellung davon, wie diese natürliche Ressource zur Selbst- oder Gruppenrepräsentation genutzt wurde. • *Einheit 4:* Die Teilnehmenden entwickeln einen persönlichen Plan für körperliche Aktivität und können in den kommenden Sitzungen erzählen, wie es ihnen mit dessen Umsetzung gegangen ist.

Einheit 1: Körperbilder

Einführung	In dieser Einheit geht es vor allem darum, das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers zu stärken. Während der Körper immer präsent ist und eine wichtige Rolle bei Lernprozessen spielt, konzentrieren sich Unterrichtssituationen in der Regel stark auf kognitive Fähigkeiten und Ansätze und reduzieren das Lernen auf etwas sehr „Kopflastiges". Der kreative Ansatz dieser Einheit zielt darauf ab, sich dem eigenen Körper zu nähern, ihn zu spüren und mit neuen Augen zu betrachten. Es geht nicht darum, Worte oder Namen für diese Empfindungen zu finden, sondern vielmehr darum, sich auf einen freien Fluss der Erforschung von Empfindungen und Ausdrücken einzulassen. Dieser Ansatz bezieht sich auch auf den eigenen Körper als einen Bereich der persönlichen Souveränität.
Ziele der Einheit	• eine Möglichkeit bieten, den eigenen Körper auf kreative und nicht bedrohliche Weise zu entdecken, mit ihm umzugehen und sich mit ihm zu beschäftigen
Kompetenzen	• erhöhte Aufmerksamkeit für die eigenen Körperempfindungen
Anmerkung zu sprachlichen Kompetenzen	Diese Unterrichtseinheit enthält nur wenige verbale Anweisungen und verlangt von den Lernenden nur geringen sprachlichen Ausdruck. Vor allem die Übungsanleitungen für Anfänger*innen sind für Personen mit unterschiedlichen Kompetenzen des Hörverstehens in der Zweitsprache geeignet. Leichte Anpassungen können jedoch hilfreich sein, wenn es darum geht, das Aufwärmen anzuleiten oder Anregungen für die Erkundung

	der eigenen Körperempfindungen zu geben; daher finden Sie dort entsprechende Empfehlungen.
Übungen	**Übung 1: Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten zum Aufwärmen** Die Teilnehmenden werden eingeladen, ziellos durch den Raum zu gehen. Nach ein oder zwei Minuten können Sie die individuelle und gleichzeitig gemeinsame Dynamik regulieren, indem Sie Anweisungen geben: „Ich werde jetzt verschiedene Geschwindigkeitsstufen nennen – *1* ist sehr langsam, *5* ist fast laufend.“ Und nun: „Die Geschwindigkeit, in der Sie sich jetzt bewegen, ist *3*.“ Sie können die Bewegung mitmachen, um sie zu demonstrieren. Nun können Sie damit beginnen, verschiedene Geschwindigkeitsstufen zu nennen und die Lernenden daran zu erinnern, bei hohen Geschwindigkeiten vorsichtig zu sein. Seien Sie von Zeit zu Zeit provokativ, indem Sie z. B. von 1 auf 5 wechseln oder spontane Änderungen vornehmen. **Übung 2: Zeichnen des Körperbildes – Umriss/Kontur:** *Vorbereitung* Die Lernenden finden sich mit einem*einer Partner*in zusammen, mit der*dem sie sich wohl fühlen: • Rollen Sie braunes Packpapier auf dem Boden aus. Es kann hilfreich sein, dieses mit Klebeband am Boden zu befestigen; verteilen Sie bunte Stifte. • Jede*r legt sich neben seine*n Partner*in (geben Sie den Teilnehmenden 2-3 Minuten Zeit, um eine bequeme Position zu finden). Betonen Sie, dass sie sich ihre bequeme Position merken sollen, um diese wiederzufinden, nachdem sie ggf. kurz aufgestanden sind, um den Umriss der Partnerin*des Partners zu zeichnen. *Lesen Sie die Geschichte von Jessica – In der Natur aufblühen* • Fordern Sie die Lernenden nicht auf, die Geschichte in der Gruppe verbal zu besprechen, sondern sammeln Sie lediglich einige Vorschläge, wie es sich für Jessica bzw. ihren Körper anfühlen könnte, wenn sie nach einem stressigen Arbeitstag mit vielen Menschen in der U-Bahn fährt und die Natur betrachtet.

	Zeichnen • Die erste Person hilft der zweiten, den Umriss des Körpers zu zeichnen; dann zeichnet die zweite Person den Umriss der ersten. • Alle setzen sich auf; die Partner*innen betrachten gegenseitig ihre Bilder und freuen sich über das Ergebnis (keine Bewertungen!), kommentieren aber nicht die der übrigen Lernenden. • Die Lernenden werden nun aufgefordert, sich ganz auf ihr eigenes Körperbild zu konzentrieren und sich nicht durch das Betrachten der Bilder der anderen ablenken zu lassen, indem sie zunächst die Konturen noch einmal mit einer dickeren Linie umranden und dann mehr „in" den Körper gehen. Ermutigen Sie sie, verschiedene Farben und Zeichentechniken in Bezug auf ihre Empfindungen und ihre Intuition für ihre Körperteile zu verwenden. • In der Zwischenzeit können Sie ihnen einige Leitfragen mit auf den Weg geben, die sie bei der Erkundung ihres Körpers unterstützen können (siehe Anpassungen der Übungen für Fortgeschrittene). Leitfragen: • Wo fühlen Sie Freude / Schmerz / Stress / Kummer / Entspannung…? • Welcher Teil Ihres Körpers gefällt Ihnen am besten? • Welcher ist Ihr stärkster Körperteil? • Welchem Teil Ihres Körpers fühlen Sie sich sehr nahe (oder: Mit welchem identifizieren Sie sich), und welcher Teil fühlt sich unangenehm/distanziert an?
Anpassungen für leicht Fort-geschrittene	**Übung 1: Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten zum Aufwärmen** Nach ein oder zwei Minuten können Sie die Bewegung beeinflussen, indem Sie die folgende Anweisung erteilen: „Schauen Sie sich im Raum um … finden Sie jetzt etwas, auf das Sie sich konzentrieren können (einen Gegenstand, ein unsichtbares Etwas, eine andere Person), etwas, das Ihnen wichtig ist, in dessen Nähe Sie sein wollen, weil es Ihnen positive Gefühle vermittelt".

	Erforschen Sie verschiedene Arten der Annäherung (langsam, schnell, schleichend usw.). Nach ein oder zwei Minuten können Sie das Gegenteil beschreiben: „Stellen Sie sich nun etwas vor, das Sie nicht mögen, einen Gegenstand, eine Situation oder sogar eine Person, der Sie nicht nahe sein wollen, der Sie ausweichen wollen, weil dies Ihnen Stress bereitet. Wie wirkt sich das auf Ihre Bewegung, Ihre Körperempfindungen aus?“
Anpassungen für Fortgeschrittene	**Übung 1: Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten zum Aufwärmen** Nach ein oder zwei Minuten können Sie die Bewegung beeinflussen, indem Sie vorschlagen, sich so zu bewegen, als ob: • Sie sich beeilen müssen, • Sie über etwas sehr glücklich sind, • Sie auf etwas stolz sind, • Sie einen entspannenden Spaziergang im Wald machen, • Sie sich vor starkem Regen schützen wollen, • Sie durch etwas beunruhigt sind, • Sie barfuß durch warmen Sand laufen. **Übung 2: Zeichnen des Körperbildes – Umriss/Kontur** Drucken Sie für die Zeichenaktivität die Leitfragen aus, eine pro A4-Blatt, und kleben Sie sie an die Wände, damit die Lernenden ab und zu nachschauen können, um sich inspirieren zu lassen. • Geben Sie ihnen 20-30 Minuten Zeit für die Zeichnung. • Hängen Sie die Zeichnungen der Körper auf und gehen Sie durch diese Galerie der „schönen Körper“ – betrachtend, nicht kommentierend. Geben Sie Raum, wenn jemand eine bestimmte Erfahrung, Emotion oder Empfindung mitteilen möchte, aber erzwingen Sie nichts – bei dieser Aktivität geht es hauptsächlich um nonverbale Wahrnehmungen.
Dauer	**Aufwärmen**: 5-10 Minuten **Aktivität**: 30-40 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	**Vorbereitung**: Schaffen Sie Platz. Sie können Ihre Lernenden auch bitten, Ihnen beim Wegräumen von Tischen und Stühlen zu helfen, denn das hilft bereits, den eigenen Körper zu spüren.

	Allgemeine Vorschläge: • Das Aufwärmen wird dringend empfohlen, da es hilft, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken. • Die Lernenden sollten sich wohl fühlen, wenn sie sich auf den Boden legen und ihre Umrisse zeichnen lassen – stellen Sie also sicher, dass sie in der Partner*innenarbeit mit jemandem zusammenarbeiten, der*dem sie vertrauen. • Außerdem dürfen sie jede beliebige Position einnehmen – auf dem Rücken liegend, auf der Seite liegend, zusammengerollt wie ein Embryo, usw. • Achten Sie darauf, dass der Boden sauber ist. • Sie können schöne Musik abspielen, um eine kreative, aber auch entspannende Atmosphäre zu schaffen. • Das Ergebnis (die Umrisse) kann ziemlich lustig sein – groß und massig, und überhaupt nicht wie die Teilnehmenden aussehend – das ist toll! Motivieren Sie die Teilnehmenden diesen Moment zu genießen, in dem sie Ihre Umrisse betrachten, und sich dabei von allen vermeintlichen Schönheitsidealen, die sie vielleicht im Kopf haben, zu befreien. Bevor Sie mit dem Zeichnen beginnen: Schlagen Sie den Lernenden vor, an etwas Positives zu denken (ein Familienmitglied, ein Haustier, eine*n Freund*in, …) – und sich in dieser emotionalen Haltung mit dem eigenen Körperbild auseinanderzusetzen.
Material & Handouts	• große Papierbögen (braunes Packpapier) • Klebeband zum Fixieren des Papiers auf dem Boden/an der Wand • genügend Buntstifte für jedes Paar (eher dicke Stifte, z.B. Wachsmalkreiden) • Liste der Leitfragen zum Ausdrucken auf A4-Papier
Passende Tool-box-Übungen zur Erweiterung	• Was der Stein zu erzählen hat • Body-Scan • Warnsignale des Körpers • Verbunden bleiben

Einheit 2: Wohlfühlorte

Einführung	Karten spielen eine wichtige Rolle bei der Orientierung im Raum. Gerade selbst gezeichnete Karten stellen darüber hinaus jedoch auch

	einen subjektiven Zugang zur Welt dar, dienen der Vergewisserung der eigenen Verortung in der Welt und wecken das Interesse an deren Umgebung. Dies kann eine Bindung schaffen und ein Zuhause sein. Subjektive Karten können auch eine wichtige kommunikative Funktion übernehmen: Einerseits zeigen sie Räume des Wohlbefindens auf, andererseits artikulieren sie Unbehagen und Missverhältnisse in Bezug auf Orte und soziale Beziehungen. Werden sie dazu genutzt, um Möglichkeiten der Planung, Mitbestimmung, Mitgestaltung und gemeinsamen Verantwortung zu entdecken, können sie zu einem Instrument der politischen Bildung werden. Indem der Schwerpunkt der Karte auf Orte des Wohlbefindens gelegt wird, kann die*der Einzelne nicht nur die eigene Umgebung besser kennen und schätzen lernen, sondern hat auch eine Karte mit Ressourcen zur Hand, wenn besondere Bedürfnisse auftreten.
Ziele der Einheit	• den persönlichen Lebensraum zu reflektieren und die subjektive Relevanz rekonstruieren; • Einblicke in die Subjektivität der räumlichen Wahrnehmung durch den Austausch mit anderen Lernenden zu gewinnen; • Orte des Wohlbefindens und der Erholung ausfindig machen und sich über diese informieren.
Kompetenzen	• sich bewusst sein, wie man einen Ort mit einem bestimmten Zustand des Wohlbefindens in Verbindung bringt und darauf zurückgreifen kann
Anmerkung zu sprachlichen Kompetenzen	Diese Unterrichtseinheit enthält weder viele gesprochene Anweisungen noch verlangt sie von den Lernenden ein hohes Maß an sprachlichen Ausdrucksmitteln. Daher gibt es keine Unterscheidung zwischen dem Anfänger*innen- und dem Fortgeschrittenenniveau. Insbesondere die Anfänger*innenstufe kann ein breites Spektrum an Sprachkenntnissen abdecken: sehr gute Hör- und Sprechkenntnissen ohne jegliche Lese- und Schreibkenntnisse bzw. Grundkenntnisse in der Zweitsprache. Für die abschließende Diskussion siehe Vorschläge unten.
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Lesen Sie die Geschichte „In der Natur aufblühen“ und skizzieren Sie Jessicas emotionalen Zustand: Wo ist sie? Was verursacht ihren Stress? Wo und wie geht es ihr besser oder fühlt sie sich erleichtert?

	Übung 2 (Warm-up): Soziometrischer Aufbau (Positionierung im Raum zu vorgegebenen Aspekten): Bitten Sie die Lernenden, sich in Bezug auf die folgenden Aspekte zu positionieren (manchmal geht es sowohl um die Entfernung als auch um die Richtung, manchmal ist es eher ein Entweder-oder): • Wenn der Mittelpunkt des Raumes der Kursort/die Schule ist, wo wohnen Sie dann? In welcher Richtung, wie weit entfernt? • Wenn das Zentrum des Raumes die Stadt/der Bezirk ist, in dem wir uns befinden, wo sind Sie dann aufgewachsen? (an welchem Ort/in welcher Stadt/in welchem Land)? • Wo gehen Sie nach der Schule/Arbeit hin, wenn Sie sich entspannen wollen? (Teilen Sie den Raum für diese Frage in vier Bereiche ein, z.B.: zu Hause – bei Freund*innen – im Sportstudio – im Park) • Welcher „Naturtyp" Sind sie? (Teilen Sie für diese Frage den Raum in vier Bereiche ein: Wald – Strand – Berge – Wiese) **Übung 3: Einführung in das Mapping** Erläutern Sie kurz die Idee des „Mappings" – es ist nicht wichtig, das Konzept detailliert oder tiefgreifend zu definieren; betont werden soll lediglich, dass es sich in erster Linie um eine spielerische Art und Weise handelt, persönliche Räume abzustecken. Entfernungen und Maße müssen nicht korrekt sein – ja, sie sollten überhaupt nicht korrekt sein! **Übung 4 (Hauptaktivität): Zeichnen der Karte** Bei dieser Aktivität bitten Sie die Teilnehmenden, eine Karte zu zeichnen. Das eigene Zuhause kann dabei in der Mitte des Blattes positioniert werden oder auch nicht, dafür gibt es keine Regeln. Diese besondere Karte sollte sich um das Thema Wohlfühlorte drehen; allerdings sollten negativ assoziierte Orte nicht aus der Karte verbannt werden, wenn die Lernenden sie zeichnen möchten. Während des Zeichnens der Karte können Sie einige Ideen/Vorschläge (über Orte, die man aufsuchen kann, um Stress abzubauen oder sich besser zu fühlen) ausdrucken und an die Wand kleben, damit die Lernenden sich inspirieren lassen können. Sie können auch Bilder verwenden. *Leitfragen für eine Variation/Erweiterung:*

	• Zeichnen Sie, wie Sie dorthin kommen (d. h. welches Verkehrsmittel Sie benutzen)? Und wie lange dauert es, dorthin zu gelangen? (20 Minuten? 1,5 Stunden?) Präsentation der Karten: Hängen Sie schließlich die Karten auf (es bietet sich an, diese an die Wand zu kleben, um allen die Ergebnisse zu zeigen) und lassen Sie die Lernenden sie betrachten und über Gemeinsamkeiten und Unterschiede nachdenken. Reflexionsfragen: • Gibt es einen Ort, den alle übereinstimmend als sehr positiv oder als unangenehm empfinden? • Was ist Ihnen beim Zeichnen der Karte aufgefallen? • Wie sind die Orte miteinander verbunden? • Haben Sie etwas gezeichnet, das andere Gruppenmitglieder ganz anders gezeichnet und ihm damit eine alternative Bedeutung gegeben haben? • Welche Orte auf den Karten der anderen Lernenden machen Sie neugierig und würden Sie gerne besuchen? Wenn die Lernenden auch gezeichnet haben, wie sie zu den Orten gekommen sind bzw. welche Transportmittel sie benutzt haben, können sie darüber nachdenken, wie dies die Bedeutung des Ortes beeinflusst (Stichwort Zugänglichkeit).
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene	**Übung 4: Zeichnen der Karte** Während des Zeichnens der Karte können Sie einige der folgenden Fragen stellen, um die Lernenden zu inspirieren (je nach verfügbarer Zeit können Sie eine oder mehrere der untenstehenden Fragen auswählen): • Wohin gehen Sie, um Stress abzubauen? Gibt es einen Park, in den Sie gerne gehen? Wo leben Ihre Familie oder Freund*innen? • Wohin gehen Sie, um sich besser zu fühlen? Gibt es ein Kino, ein Café oder eine*n Arzt*in in der Nähe? • Gibt es noch andere Orte, die Sie mit positiven Gefühlen verbinden? Ein Lebensmittelmarkt? Oder eine Bibliothek? Ein schöner Ort, an dem man sich einfach hinsetzen und Menschen beobachten kann? • Gibt es eine besonders schöne Straße/ein besonders schönes Haus, das Sie auf dem Weg nach … sehen? Welchen anderen Orten gegenüber haben Sie positive Gefühle?

Anpassungen für Fortgeschrittene	**Übung 4: Zeichnen der Karte** Wenn Sie die Karten präsentieren, können Sie die Impulsfragen ausdrucken und allen Lernenden eine Kopie geben. Wie in einer Galerie haben sie einige Minuten Zeit, die Karten in Ruhe zu betrachten, bevor sie sich zu einer offenen Diskussion zusammenfinden.
Dauer	50 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Die Vorschläge (siehe oben) können ausgedruckt und an die Wand gehängt oder auf Karten gezeichnet werden, die dann verteilt werden.
Material & Handouts	• zum Aufwärmen: Kategorien/Aspekte zum Einteilen des Raumes in Bereiche • großes Papier (mindestens A4) • verschiedene Stifte • Klebeband zum Befestigen von Postern/Karten an der Wand • je nach Sprachniveau: ausgedruckte Vorschläge/Bilder
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Landkarte der Geräusche • Sound-Buddy • Wo geht's lang? • Erfolgsstress

Einheit 3: In der Natur aufblühen

Einführung	Die Natur hat für uns eine besondere Bedeutung, nicht nur als Lebensgrundlage, sondern auch als Rückzugsort, der auch eine wesentliche Funktion für unser psychisches Wohlbefinden hat. Menschen suchen Naturräume auf, manchmal bewusst, manchmal unbewusst, um den Erholungswert der Natur zu erfahren. Manchmal sind Outdoor-Möglichkeiten hilfreich, um an diesen Wert erinnert zu werden. Seit jeher ist die Natur auch ein Spiegel unseres Innenlebens, eine Projektionsfläche für mentale und emotionale Prozesse. In dieser Unterrichtseinheit wird beiden Aspekten Rechnung getragen: Die Lernenden werden aufgefordert, sich in Naturräume zu begeben und die Na-

	tur gezielt, aber nicht instrumentell wahrzunehmen; gleichzeitig erhalten sie die Möglichkeit, einen Teil von sich selbst, von ihrer eigenen Erfahrungswelt mitzuteilen.
Ziele der Einheit	• Aufzeigen von Entspannungs- und Erholungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung • neue Ressourcen suchen und finden • zu kreativen Ausdrucksformen einladen • gemeinsam etwas erschaffen
Kompetenzen	• kreative Ausdrucksmöglichkeiten nutzen • verfügbare Ressourcen wahrnehmen und beurteilen • kulturelle und künstlerische Ausdrucksformen anderer verstehen und schätzen
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Lesen oder hören Sie den Text „In der Natur aufblühen“. **Übung 2: Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Sie gemeinsam sammeln wollen** Leiten Sie ein Brainstorming mit Ihrer Gruppe über Ressourcen an, die die Natur bereitstellt und die eine Bedeutung haben oder aus irgendeinem Grund interessant sind. Sie können einige Vorschläge machen (siehe unten), wenn den Teilnehmenden nicht genügend Ideen einfallen. Je nach Gruppengröße und Anzahl der aufgelisteten Eigenschaften/Kriterien sollen die Lernenden 1-3 Dinge auswählen, auf die sie achten. **Übung 3: Sammeln der Gegenstände** Nun gehen Sie entweder mit der Gruppe gemeinsam in die Natur oder Sie bitten die Teilnehmenden, ausgewählte Gegenstände in die nächste Unterrichtseinheit mitzubringen. Legen Sie die gesammelten Gegenstände in einem Kreis oder in einer anderen Form auf, damit alle Lernenden sehen können, was die anderen mitgebracht haben. **Übung 4: Erkundung und Beschreibung der Fundstücke** Wurden alle Kriterien abgedeckt? War etwas schwierig zu finden? Die Lernenden sind auch eingeladen, etwas mehr über ihre mitgebachten Stücke zu erzählen: Wo haben sie diese gefunden? Warum

	haben sie dieses bestimmte Objekt ausgewählt? Haben sie etwas anderes gefunden, das ihr Interesse geweckt hat, auch wenn es nicht auf der Liste stand?
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene	**Übung 5: Eine Geschichte erfinden (ca. 5 Sätze)** Die Lernenden werden in Kleingruppen eingeteilt (2 - 3 Personen). Nun sollen sie eine kurze Geschichte mit den gesammelten Gegenständen (nicht unbedingt alle) erfinden. Die Lernenden können ihre eigenen Ideen einbringen, oder Sie können ihnen Anregungen geben, z. B: • Wo haben Sie einen bestimmten Gegenstand gefunden? Erzählen Sie eine Geschichte, wie dieser dorthin gekommen ist. Wie hängt dieser mit den anderen Dingen zusammen? • Wenn der Gegenstand sprechen könnte, was würde er Ihnen über seinen Tag erzählen? • Wenn der Gegenstand eine Superkraft hätte, welche wäre das und in welchen Situationen hat er sie zuletzt eingesetzt? In welcher Situation würden Sie diese Superkraft einsetzen? Teilen Sie die Ideen und Geschichten nun im Plenum.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 5: Eine Geschichte erfinden** Die Lernenden werden in Kleingruppen eingeteilt (2 - 3 Personen). Nun sollen sie eine kurze Geschichte mit den gesammelten Gegenständen (nicht unbedingt alle) erfinden. Die Lernenden können ihre eigenen Ideen einbringen, oder Sie können ihnen Anregungen geben, z. B: • Wo haben Sie einen bestimmten Gegenstand gefunden? Erzählen Sie eine Geschichte, wie dieser dorthin gekommen ist. Wie hängt er mit den anderen Dingen zusammen? • Wenn der Gegenstand sprechen könnte, was würde er Ihnen über seinen Tag erzählen? • Wenn der Gegenstand eine Superkraft hätte, welche wäre das und in welchen Situationen hat er sie zuletzt eingesetzt? In welcher Situation würden Sie diese Superkraft einsetzen? • Wenn der Gegenstand ein Gefühl wäre, das Sie in Ihrem Körper spüren könnten, wo würden Sie es spüren und welches Gefühl repräsentiert es? Wann haben Sie es zuletzt gefühlt? • Welchen Ratschlag würde der Gegenstand Ihnen geben, wie Sie mit einer schwierigen Situation umgehen können, in der Sie sich befinden?

	Wenn die bestimmten Gegenstände eine Situation am Arbeitsplatz darstellen würden, was würde dann passieren?
Dauer	50 Minuten
Material & Handouts	Die Gegenstände für diese Unterrichtseinheit werden gemeinsam oder von den Lernenden alleine gesammelt. Erstellen Sie jedoch eine Liste mit möglichen Dingen/Eigenschaften, die gesammelt werden können, z. B. • etwas Schönes • etwas Buntes • etwas Gelbes • genau 17 Dinge von derselben Sache • etwas Scharfes • etwas, das Sie an sich selbst erinnert • etwas mit einer interessanten Unterseite
Passende Tool-box-Übungen zur Erweiterung	• Der innere Garten • Geführte Fantasiereise • Wetterbericht • Weltraumrennen

Einheit 4: In Bewegung kommen

Einführung	Körperliche Aktivität hat einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden. Aber auch die Auswirkungen auf die Lernvoraussetzungen dürfen nicht unterschätzt werden: Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zur Verbesserung der Stimmung und zum Stressabbau bei, kann sich aber auch bei Depressionen und Ängsten langfristig positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken. Auch wenn körperliche Aktivität meist mit Sport in Verbindung gebracht wird, so ist sie auch Teil eines „aktiven Lebens“: eine Lebensweise, die auf dem Bewusstsein beruht, wie wichtig körperliche Aktivitäten für das allgemeine Wohlbefinden sind. Es geht darum, aktiv für sich selbst zu sorgen und dies in den Alltag einzubauen. Bewegung im Freien bringt sogar noch mehr positive Vorteile mit sich: Forschungen haben gezeigt, dass körperliche Betätigung im Freien – besser noch

	in der Natur – größere positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat als in geschlossenen Räumen.
Ziele der Einheit	• einen Plan entwickeln, um aktiver zu werden • regelmäßige körperliche Betätigung in den Unterricht integrieren
Kompetenzen	• Wissen darüber, warum körperliche Aktivität wichtig für die Gesundheit ist • Erkennen möglicher Gesundheitsrisiken durch Bewegungsmangel • Wege zu finden, um ein aktives Leben zu einem festen Bestandteil des eigenen (Familien)Lebens zu machen • Wege zu finden, wie der Nahraum ein aktives Leben unterstützen kann • Verstehen des Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität – körperlicher Gesundheit – psychischer Gesundheit und Wohlbefinden
Übungen	**Übung 1: (Aufwärmen) Fußmassage** Stellen Sie sich im Kreis auf und demonstrieren Sie, wie Sie Ihre Füße massieren: Treten Sie fest auf den Boden, benutzen Sie einmal nur die Außenflächen des Fußes, dann nur die Innenflächen. Gehen Sie zuerst nur auf den Fersen, dann nur auf den Zehenspitzen. Zum Schluss stampfen Sie mit dem ganzen Fuß auf den Boden. Lockern Sie sich, entspannen Sie den Körper, gähnen Sie, lassen Sie den Atem fließen. **Übung 2: Die Bewegung des Tages** Bleiben Sie im Kreis stehen und laden Sie die Lernenden ein, eine „Bewegung des Tages“ vorzustellen. Das kann alles sein, vom Zähneputzen bis zum Aufsteigen auf das Fahrrad, vom Decken des Frühstückstisches bis zum Kämmen der Haare des Kindes. Eine*r nach dem anderen macht die Aktivität vor und zeigt seine eigene Geste, die anderen schauen zu und machen diese dann nach oder wiederholen sie. **Übung 3: Einführung in das Thema** Sprechen Sie über ein aktives Leben, einschließlich der Vorteile und Risiken. Stellen Sie sicher, dass jede Aussage auf einem eigenen Blatt Papier ausgedruckt ist. Lesen Sie eine nach der anderen:

	Vorteile eines aktiven Lebens: • insgesamt gesünder sein • fitter sein • mehr Energie haben • eine bessere Körperhaltung haben • ein individuell gesundes Gewicht halten können • sich entspannter fühlen • besser mit Stress umgehen können • besseres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen • geringeres Risiko für Krankheiten wie Herzkrankheiten oder Diabetes *Risiken der Inaktivität:* • an einer Herzkrankheit oder einem Schlaganfall leiden • übergewichtig sein • an Diabetes erkranken • Abhängigkeit von der Unterstützung anderer im weiteren Lebensverlauf • sich gestresster fühlen • früherer Tod • Sie gewöhnen sich daran, nicht aktiv zu sein, was es schwieriger macht, wieder aktiv zu werden. • Energiemangel und häufiges Müdigkeitsgefühl **Übung 4: Textarbeit** Lesen Sie „Maskenpflicht im Bus“. Welches Transportmittel hat der Protagonist benutzt? Welche anderen Transportmittel könnte er noch benutzt haben? **Übung 5: Selbsteinschätzung des aktiven Lebens** Bitten Sie die Teilnehmenden das Aktivitätslevel ihres alltäglichen Lebens selbst einzuschätzen: Sie erhalten 3 Punkte für „Ja“, 1 Punkt für „Manchmal“ und 0 für „Nein“. • Ich gehe zu Fuß zur Arbeit oder zum Kurs. • Ich fahre im Frühling, Sommer und Herbst mindestens zweimal pro Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Kurs. • Ich gehe mindestens dreimal pro Woche spazieren. • Ich mache einmal pro Woche Sport. • Ich spiele mindestens einmal in der Woche (mit meinen Kindern) draußen. • Ich fahre gerne Rad, gehe in den Park usw.

	• Ich benutze die Treppe, auch wenn ein Aufzug vorhanden ist. • Ich trainiere zu Hause mit Liegestützen, Sit-ups oder anderen Übungen. *Gesamtpunktzahl:* • 17-21 Punkte – Sie sind sehr aktiv. Machen Sie weiter so! • 9-16 Punkte – Sie machen bereits einige Aktivitäten, es könnte aber noch mehr sein! • 0-8 Punkte – Mehr Aktivität wäre ratsam! Lesen Sie die Antworten vor und lassen Sie die Lernenden selbst Punkte vergeben. Anschließend zählen sie die Punkte und erhalten die Auswertung. Erklären Sie, dass dies nur eine spielerische Art ist, sich dem eigenen Aktivitätsniveau zu nähern – und dass die Antworten sehr persönliche Gründe haben können, z. B. wenn jemand Probleme mit den Hüften hat oder weit weg von der Arbeit/Bildungseinrichtung etc. wohnt und es nicht so einfach ist, zum Ziel zu laufen. **Übung 6: Aktivitätskarussell** Bereiten Sie vier Tische mit großen Papieren/Flipcharts und den folgenden Schlüsselwörtern vor (ein Schlüsselwort pro Flipchart): • in einem Park • auf dem Weg zu …. • im Unterricht/im Kurs/in der Schule • zu Hause Teilen Sie die Lernenden in vier Gruppen ein und bitten Sie jede von ihnen, sich um jeweils einen der Tische zu stellen, wo sie vier Ideen für körperliche Aktivitäten in diesem speziellen Bereich aufschreiben. Wenn sie vier Ideen gefunden haben, gehen sie zum nächsten Tisch und finden drei Aktivitäten (ohne die bereits aufgeschriebenen zu wiederholen), dann zum nächsten Tisch, wo sie zwei Aktivitäten aufschreiben, und schließlich eine Aktivität am letzten Tisch. Die Aktivität basiert auf Schnelligkeit und Kreativität, so dass es an ihnen liegt, die Aktivität in der von Ihnen vorgegebenen Zeit (max. 15 Minuten) zu beenden. Die Lernenden können auch etwas zeichnen, wenn sie das Wort nicht kennen.

	Übung 7: Mein Plan für körperliche Aktivität Nachdem die Ergebnisse gesammelt wurden, ist es an der Zeit, das Flipchart mit allen zuvor geäußerten Ideen an die Wand zu hängen und mit der Analyse dieser Ideen zu beginnen. Dann fordern Sie die Lernenden auf, darüber nachzudenken, auf welchen Vorschlag einer Aktivität für den Kurs/Unterricht/die Schule sie sich einigen können, um sie regelmäßig gemeinsam als Gruppe durchzuführen. Bitten Sie die Lernenden anschließend, ihre Selbsteinschätzung zu überdenken: Was denken sie, um wie viele Punkte sie sich steigern könnten? Und mit welcher Aktivität? Was wäre eine Aktivität, die Spaß macht (z. B. gemeinsam mit anderen), und welche lässt sich ab morgen ganz einfach umsetzen?
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene	**Übung 2: Die Bewegung des Tages** Bei der Bewegung des Tages können die Lernenden sich gegenseitig raten lassen, worum es bei der Geste ging. **Übung 3: Einführung in das Thema** Legen Sie zur Einführung in das Thema Aussagen über ein aktives Leben auf den Boden – jede Aussage auf einem eigenen Blatt Papier – und lassen Sie die Lernenden diese den Spalten „Vorteile eines aktiven Lebens“ oder „Risiken der Inaktivität“ zuordnen. **Übung 7: Mein Plan für körperliche Aktivität** Um den Plan aktiv zu gestalten, könnten Sie auch ein Blatt mit einer Tabelle/einem Wochenplan an die einzelnen Lernenden aushändigen, damit sie ihre Pläne eintragen, indem sie Aktivitäten in Blöcken von 10 Minuten hinzufügen, bis insgesamt 30 Minuten erreicht werden. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass es wichtig ist, einen Plan zu entwickeln, wie sie ihr Aktivitätsniveau steigern können, indem sie langsam beginnen und dann zu längeren Zeiträumen und Aktivitäten übergehen, die mehr Anstrengung erfordern.

	<table><tr><td>Montag</td><td>Dienstag</td><td>Mittwoch</td><td>Donnerstag</td><td>Freitag</td><td>Samstag</td><td>Sonntag</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Aktivitäten/Inspirationen für jeden Tag könnten sein: • Gehen Sie spazieren, wann immer Sie können – stehen Sie eine halbe Stunde früher auf! • Machen Sie jeden Tag einen Spaziergang! • Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß! • Steigen Sie Treppen zu Fuß, anstatt den Aufzug zu benutzen! • Spielen Sie mit Ihren Kindern im Freien! • Parken Sie Ihr Auto zehn Minuten von dem Ort entfernt, zu dem Sie unterwegs sind! • Gehen Sie mit Ihren Kindern zur Schule! • Machen Sie in Ihrer Kaffeepause oder in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang! • Wählen Sie eine körperliche Aktivität des Monats, z. B. Treppen steigen, zehn Minuten spazieren gehen, usw.! Organisieren Sie ein Gemeinschaftsfest mit Spielen!
Anpassungen für Fortgeschrittene	**Übung 5: Selbsteinschätzung des aktiven Lebens** Geben Sie bei der Selbsteinschätzung des aktiven Lebens keine weiteren Hinweise auf die Subjektivität der Fragen/Gesamtergebnisse. Fordern Sie die Lernenden stattdessen auf zu diskutieren: Waren einige Fragen unpassend? Glauben Sie, dass sie die Realität widerspiegeln? Welche Gründe könnte es geben, nicht aktiv zu sein? (Zeitmangel, Vorliebe für Aktivitäten, die nicht viel Bewegung erfordern, gesundheitliche Probleme, sich ohnedies gesund fühlen, fehlende Ausrüstung usw.)
Dauer	• ausgedruckte Erklärungen zu Nutzen und Risiken eines aktiven Lebens • Flipchart-Papiere mit Aktivitätsfeldern (Aktivitätskarussell) • Vorlage für Wochen-/Aktivitätsplan (eine Kopie pro Teilnehmer*in).
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Moleküle • Ballon-Tanz • Mein Ziel ist • Meine Hoffnungen und Träume

Modul 3: Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung

Resilienzbereich	Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung
Resilienzgeschichten	Meine Corona-Geschichte / Maskenpflicht im Bus
Übersicht	Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung sind grundlegende Kompetenzen, um Alltagsherausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Bei der Selbsteinschätzung geht es darum, sich selbst als wertvolle, liebenswerte Person wahrzunehmen, aber auch um eine sensible Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Sie ist daher grundlegend für den einstellungsbezogenen Aspekt der Lösungsorientierung, der auch die eher praktischen Aspekte der Bewältigung von Herausforderungen beinhaltet. Beides kann gestärkt werden, indem man auf den eigenen Erfolg zurückblickt, was manchmal eine Umdeutung von Erfahrungen erfordert. Um dies zu erreichen, vertiefen die Lernenden in diesem Modul zunächst das Konzept der Resilienz und seine wichtigsten Faktoren; dann setzen sie sich mit persönlichen Bedürfnisse und den Bedürfnissen anderer bzw. damit verbundenen Aushandlungsprozessen auseinander, um deren Erfüllung zu gewährleisten. Schließlich wird die Methode des Storytelling genutzt, um über die persönliche Lebensgeschichte und Zielsetzungen für die Zukunft zu reflektieren.
Lernziele	• Verstehen der Vorteile, die Resilienz bieten kann • Biografiearbeit, Analyse erfolgreicher Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen • Verständnis für die Bedeutung von Rechten, Pflichten und sozialer Verantwortung
Schlüsselwörter	Resilienz; Ziele; Erfolg; Selbstwertgefühl; Selbstwirksamkeit; Selbstwahrnehmung
Unterrichtseinheiten	Dieses Modul gliedert sich in 3 Einheiten: • **Einheit 1 – Das Resilienz-Alphabet:** Die Lernenden vertiefen das Konzept der Resilienz anhand des Alphabets, wobei jeder Buchstabe die Möglichkeit bietet, einen Aspekt zu erkunden, der mit persönlicher Stärke und Wohlbefinden verbunden ist. • **Einheit 2 – Selbstbestimmte Regeln:** Die Lernenden definieren Regeln in Zusammenhang mit dem gemeinsamen Lernumfeld.

	• **Einheit 3 – Persönliche Erfolgsgeschichten:** Storytelling wird genutzt, um sich auf persönliche Erfolge, Fähigkeiten und Kompetenzen zu beziehen.
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Wie generell in Lernumgebungen ist die positive Einstellung des Einzelnen in der Grund-/Basisbildung entscheidend. Dies kann sowohl eine positive Einstellung zum Leben im Allgemeinen als auch eine wertschätzende Haltung gegenüber (selbst kleinen) Erfolgserlebnissen bedeuten. Manchmal geht es einfach darum, sich auf die Ressourcen statt auf Defizite zu konzentrieren. Entscheidend ist es anzuerkennen, dass die Lernenden in der Vergangenheit bereits Schwierigkeiten und Herausforderungen erfolgreich gemeistert haben.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Steigerung der Selbsteinschätzung und des Verständnisses der eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen und Potenziale • sich selbst fürsorglich behandeln • sich selbst als starke, widerstandsfähige Person sehen, um in herausfordernden Momenten handlungsfähig und lösungsorientiert zu bleiben • eine positive Einstellung zu seinem Recht auf ein glückliches und erfolgreiches Leben gewinnen • die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen in angemessener Form geltend machen • die enge Verbindung zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer verstehen und die Bedeutung von gemeinsamen Regeln als Grundlage dafür diskutieren
Grund-/ Basisbildungs-kompetenzen	• Gesundheit und (Selbst-)Fürsorge • Lesen und Schreiben • aktive Bürger*innenschaft
Evaluation	• **Einheit 1:** Für Anfänger*innen können das Ausfüllen des Resilienz-Alphabets und die Diskussion im Anschluss an die Aktivität sinnvolle Instrumente sein, um zu beurteilen, ob die Ziele der Einheiten erreicht wurden. Für (leicht) fortgeschrittene Lernende stehen am Ende der Aktivität Leitfragen zur Verfügung, um festzustellen, ob die Lernenden das Konzept verstanden und eine Idee entwickelt haben, wie sie das Gelernte in die Praxis umsetzen können. • **Einheit 2:** Bei Anfänger*innen können Sie die Ergebnisse und die Interaktionen bei der Entwicklung der Regeln

	beobachten, indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Dynamik und die Beteiligung (und die anschließende Beobachtung) lenken; für alle anderen Sprachniveaus können die abschließenden Fragen eine gute Gelegenheit bieten, über die Aktivität nachzudenken und festzustellen, inwieweit das Ziel der Aktivität erreicht wurde. • **Einheit 3:** Die Evaluation erfolgt in Abstimmung mit den Schreib- und Leseaktivitäten im Kurs. Dabei wird evaluiert, inwiefern der kontextspezifische Wortschatz vertieft wurde bzw. welche Inhalte wiederholt werden sollten.

Einheit 1: Resilienz-Alphabet

Einführung	Das Thema Resilienz wird in dieser Einheit explizit behandelt. Die Lernenden werden nicht nur mit dem Konzept der Resilienz vertraut gemacht, sondern tauchen durch das Resilienz-Alphabet, bei dem mit jedem Buchstaben des Alphabets ein Aspekt in Zusammenhang mit persönlicher Stärke und Wohlbefinden erörtert wird, tiefer in die Thematik ein. Um die Liste zu erstellen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: als Plakat, das im Kursraum aufgehängt wird, oder als Vorlage, die die Lernenden zum Ausfüllen ihrer eigenen Ressourcen erhalten. Das Alphabet muss nicht zwangsläufig vervollständigt werden, vielmehr kann das begonnene Alphabet als Animation dienen, sich mit dem Thema Resilienz kontinuierlich auseinanderzusetzen.
Ziele der Einheit	• Kennenlernen des Konzepts der Resilienz und seiner verschiedenen Aspekte
Kompetenzen	• sich der verschiedenen Facetten von Resilienz bewusst werden und wissen, welche Ansätze und Methoden diese fördern
Anmerkung zu sprachlichen Kompetenzen	Eine angemessene Anpassung der Aktivitäten erfolgt einfach, indem mehr Zeit für jeden Schritt der Entwicklung des Alphabets gegeben wird; so haben etwa leicht fortgeschrittene Gruppen für die Murmelgruppe 7-10 Minuten Zeit, während Lernende auf fortgeschrittenem Niveau dies in 3-5 Minuten abschließen.

Übungen	**Übung 1 (Aufwärmen): Lockerungsübung** *Aufwärmen:* Bilden Sie mit den Lernenden einen Kreis und leiten Sie ein kurzes Aktivieren des Körpers an: Beginnen Sie mit dem Kreisen der Schultern, Ellbogen, Hände, gehen Sie zu den Beinen über, kreisen Sie mit Füßen, Knien, Hüften; kreisen Sie vorsichtig den Kopf, das Becken, wippen Sie auf und ab. *Pizzabacken:* Bitten Sie die Lernenden, einen Schritt in den Kreis zu machen und sich dann nach rechts zu drehen (so dass jede*r dem Rücken der*s Lernenden neben sich zugewandt ist). Beginnen Sie nun, die Pizza auf dem Rücken der Person vor sich zu belegen. Sie können die folgenden Anweisungen geben und vorzeigen: Teig kneten, Teig ausrollen, Tomatensoße auftragen, Zwiebeln hacken und Mais und Käse darauf streuen usw. **Übung 2: Einführung in das Konzept der Resilienz** Besprechen Sie mit den Teilnehmenden die Idee hinter dem Konzept der Resilienz. Je nach Sprachkenntnissen, können Sie zum Beispiel die folgende Erklärung verwenden oder anpassen (Sie können sie vorlesen, als Text ausdrucken, an die Wand projizieren etc.): „Resilienz bedeutet weiterzumachen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es erwartet haben. Es bedeutet zu wissen, wie man sich um sich selbst kümmert, vor allem, wenn es gerade schwierig ist. Wir erinnern uns an die Dinge, die wir gut können und die Menschen, die uns helfen können“. Vergewissern Sie sich, dass alle Lernenden die Definition verstanden haben, bevor Sie mit den anderen Aktivitäten fortfahren. Wenn nötig, erklären Sie den Teilnehmenden die Begriffe, die nicht klar genug sind, und geben Sie Beispiele, wenn Sie denken, dass dies hilfreich sein kann. **Übung 3: Textarbeit** Lesen Sie die (Kurzversion) von „Meine Corona-Geschichte“.

Übung 4: Resilienzfaktoren

Erörtern Sie das Thema Resilienz anhand Michaels Corona-Geschichte. Je nach Sprachkompetenzen Ihrer Lernenden ist, könnten Sie vor der Analyse die folgenden Aspekte der Resilienz nennen, die hilfreich sein könnten, um sich mit dem Thema umfassend zu beschäftigen:

- *Haltungen*: z. B. Dankbarkeit, Optimismus, Selbstliebe, Übernahme von Verantwortung, …
- *Körperliches und geistiges Wohlbefinden (Aktivitäten)*: z. B. Sport, gesunde Ernährung, Entspannung, Tagebuchführung, …
- *Kompetenzen und Bewältigungsstrategien*: z. B. Lösungsorientierung, Konzentration auf Ressourcen, Erinnerung an eigene Erfolgsgeschichten, Ziele, …
- *Soziale Netzwerke und Beziehungen*: Engagement, Freund*innen, gegenseitige Hilfe, Gespräche, …

Gemeinsames Brainstorming:
Führen Sie ein Brainstorming durch, um die belastenden Aspekte in Michaels Geschichte zu identifizieren. Dadurch unterstützen Sie die Lernenden, sich auf die Schlüsselpunkte der Geschichte zu konzentrieren.
Machen Sie Notizen auf dem Flipchart. Malen Sie den Anfangsbuchstaben der Stichwörter aus.
Bereiten Sie ein Flipchart vor, auf dem die Buchstaben des Alphabets untereinander geschrieben stehen und das anschließend ausgefüllt wird.

Übung 5: Das Resilienz-Alphabet

Brainstorming:

- Murmelgruppen: Bilden Sie Gruppen von 3-4 Lernenden und geben Sie ihnen zwei Blätter: eines ist den Bereichen der oben genannten Kategorien gewidmet (Einstellungen, Körper und Geist, Kompetenzen und Bewältigungsstrategien, soziale Netzwerke und Beziehungen – diese Begriffe können auch durch Bilder veranschaulicht werden), das andere enthält die Buchstaben des Alphabets. Geben Sie den Lernenden 5-8 Minuten für das Ausfüllen Zeit, wobei sie immer an die Geschichte denken, die sie kurz analysiert haben. Sie können das Papier mit den Buchstaben des Alphabets zur Inspiration

	verwenden, aber auch um zu überprüfen, welche Buchstaben noch leer sind. *Austausch:* • Nun teilen Sie im Plenum die Ideen und Schlüsselwörter, die den Lernenden eingefallen sind. Machen Sie Notizen auf einem Flipchart mit dem Alphabet darauf. • Das Alphabet muss nicht zwangsläufig vervollständigt werden, vielmehr kann das begonnene Alphabet als Animation dienen, sich mit dem Thema Resilienz kontinuierlich auseinanderzusetzen. *Alternativen/Vorschläge:* • Sie können auch Zeitschriften/Bilder als Inspirationsquelle zur Verfügung stellen und sie als Symbol für das Alphabet selbst verwenden. • Eine weitere Möglichkeit wäre, die Lernenden ihr eigenes Resilienz-Alphabet in ihrer Erstsprache ausfüllen zu lassen - je nachdem, ob Sie den Schwerpunkt auf Resilienz oder auf Schreibkompetenz legen.
Anpassungen für leicht Fort-geschrittene	**Übung 5: Das Resilienz-Alphabet** *Brainstorming:* Bereiten Sie vier große Papierbögen vor, die auf vier Tische geklebt werden und auf denen jeweils einer der vier Aspekte von Resilienz (Einstellungen, Körper und Geist, Kompetenzen und Bewältigungsstrategien, soziale Netzwerke und Beziehungen) steht. Die Gruppe wird in vier Kleingruppen unterteilt. Jede Kleingruppe beginnt an einem anderen Tisch und sammelt Ideen für diesen spezifischen Aspekt der Resilienz. Geben Sie nach 4-6 Minuten ein akustisches Signal, das anzeigt, dass die Gruppen nun zum nächsten Tisch wechseln sollen. *Austausch:* Die Gruppe bleibt am Tisch und schreibt die gesammelten Ideen/Schlüsselwörter auf Karteikarten oder anderes dickes Papier, wobei der erste Buchstabe hervorgehoben wird (verwenden Sie für jede der vier Kategorien eine andere Farbe) *Zusammenführen:* Auf einem großen Flipchart mit der Liste der Buchstaben des Alphabets werden die Lernenden nun aufgefordert, ihre Ergebnisse

	neben dem jeweiligen Buchstaben zu schreiben (d. h. neben dem Buchstaben „A“ kommen alle Stichwörter, die mit „A“ beginnen). Wenn es für einige Buchstaben mehr als ein Stichwort pro Buchstaben gibt, umso besser! Prüfen Sie ob ein Wort doppelt vorkommt und treffen Sie entweder eine Auswahl oder lassen es, wie es ist. Wenn es Lücken gibt, können Sie gemeinsam ein Brainstorming machen oder diese für inspirierende Folgefragen offenlassen.
Anpassungen für Fortgeschrittene	**Übung 2: Einführung in das Konzept der Resilienz** Bei fortgeschrittenen Lernenden können Sie eventuell auf eine komplexere Definition des Resilienzbegriffs zurückgreifen, wie z. B.: „Resilienz bedeutet die Fähigkeit, weiterzumachen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es erwartet haben. Ein resilienter Mensch zu sein bedeutet, dass man weiß, wie man sich um sich selbst kümmert, vor allem, wenn es gerade schwierig ist. Man ist in der Lage, mit Herausforderungen auf produktive Weise umzugehen, entweder mit den eigenen Fähigkeiten oder indem man Ressourcen in seinem sozialen Netzwerk sucht.“ **Übung 5: Das Resilienz-Alphabet** *Nach der Übung kann eine Gruppendiskussion folgen:* • Gibt es wichtige Aspekte, die in den Ergebnissen fehlen? • Wie können die Ideen in die Tat umgesetzt werden, d. h. was wäre ein praktischer Ansatz für jeden Buchstaben: Wie würde eine Aktivität aussehen, die es ermöglicht, diesen Aspekt in das tägliche Leben zu integrieren?
Dauer	50 min
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Alternativvorschlag: Das Ergebnis könnte entweder ein Poster sein, das im Klassenzimmer aufgehängt wird, oder eine Vorlage, die jede*r Lernende erhält, um die eigene persönliche Ressourcentabelle zu erstellen. Je nach den Fortschritten und Ergebnissen während der Einheiten können Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf das Thema zurückkommen und die Liste vervollständigen.
Material & Handouts	• Papierbögen mit 4 Resilienzbereichen • Papierbögen mit Buchstaben des Alphabets • Flipchart (Papier und Stifte in verschiedenen Farben) • Karteikarten

Passende Tool-box-Übungen zur Erweiterung	• Vervollständige meinen Namen • Kunstgeschichte(n) • Eine Tasche voller Ressourcen • Rückenmassage mit Worten

Einheit 2: Selbstbestimmte Regeln

Einführung	Das gemeinsame Erarbeiten und Aushandeln von Regeln ist ein wichtiger Aspekt auf dem Weg zu einer sicheren Lernumgebung, in der sich alle wohlfühlen. Es geht um die Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer sowie der Gruppe als solcher. Beim Aushandeln von Regeln müssen diese unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt und Kompromisse geschlossen werden, um passende Regeln zu finden. Dies bietet Gelegenheit, das geteilte (Lern-) Umfeld mitzugestalten und Verantwortung dafür zu übernehmen. Das gemeinsame Erarbeiten der Regeln erhöht ihre Nachvollziehbarkeit und damit ihre Akzeptanz. Das Aufschreiben auf Plakaten ist eine Möglichkeit, sich die Inhalte zu merken und Verbindlichkeit zu schaffen.
Ziele der Einheit	• Verständnis der von Regeln und ihren Funktionen für einen bestimmten Kontext • Reflexion über das Verhältnis zwischen Regeln, Rechten und Pflichten
Kompetenzen	• Verständnis der sozialen Funktion von Aushandlungsprozessen zwischen verschiedenen Bedürfnissen von Menschen im Alltag (u.a. im Kurs) • Artikulation von Bedürfnissen in der Gruppe, Verantwortungsbewusstsein, Problemlösungskompetenz und Gemeinschaftssinn
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** • Lesen oder hören Sie die Geschichte von Jannes: „Maskenpflicht im Bus“. • Besprechen Sie im Anschluss die folgenden Fragen: • Welche Regeln (und Rechte) werden in der Geschichte erwähnt? • Welche Reaktionen, die nicht den Regeln entsprechen, werden in der Geschichte beschrieben?

Übung 2: Aufwärmen

Gehen Sie durch den Raum: Fordern Sie die Teilnehmenden auf, ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Sie als Trainer*in, dann auf die anderen Lernenden und schließlich auf den Raum zu richten.
Bitten Sie sie nun sich darum zu bemühen, einen Abstand von 1,5 m zu anderen Lernenden einzuhalten; schließlich versuchen sie, sich in der Nähe eines bestimmten Lernenden aufzuhalten und in einem gewissen Abstand zu einem anderen Lernenden (ohne dies mitzuteilen).

Übung 3: Soziometrische Positionierung/Distanzierung

Legen Sie einige ausgedruckte Aussagen auf den Boden – beginnend mit allgemeinen Aussagen zu Regeln und Gruppen, dann Positionen zum gemeinsamen sozialen Umfeld/Kursklima. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in einem Bereich des Kursraums zu positionieren, je nach dem Grad ihrer Zustimmung (1 für absolute Zustimmung, 10 für absolute Ablehnung; die Nummern werden an gegenüberliegenden Seiten des Raumes platziert). Beispiele für solche Aussagen können sein (natürlich können Sie so viele hinzufügen, wie Sie möchten):

- In einer Gruppe sollte die/der Älteste entscheiden.
- Regeln haben nur etwas mit Pflichten zu tun und nichts mit Rechten.
- Jede Gruppe braucht Regeln, um gut zu funktionieren.
- Wenn Regeln aufgestellt werden, sollten sie auch immer und für alle gelten.
- Ich fühle mich wohl, wenn ich weiß, dass ich jederzeit eine Frage stellen kann.
- Konflikte in einer Gruppe sollten von der Lehrkraft geschlichtet werden.
- Die Lehrkraft entscheidet, wann Pausen gemacht werden.
- Ich brauche Ruhe, damit ich mich konzentrieren kann.

Um zu vermeiden, dass sich die Lernenden zu sehr an den anderen orientieren, können Sie auch ein Signal geben, auf das hin jede*r schnell die eigene Position einnehmen sollte – es erfordert manchmal Mut, die eigene Position einzunehmen.

	Übung 4: Selbstbestimmte Regeln definieren Nach der vorangegangenen Aktivität bitten Sie die Teilnehmenden Regeln für die Arbeit in der Gruppe zu definieren: • Gemeinsames Brainstorming nach der „Kopfstandmethode“: Wie sieht ein Unterricht aus, in dem wir nicht gut lernen können? (Je nach den Sprachkenntnissen Ihrer Gruppe sind Stichworte erlaubt.) Schreiben Sie die Stichworte aus dem Brainstorming auf ein Flipchart. • Wie lassen sich nun die Ideen in ihr (positiv erlebtes) Gegenteil umwandeln und daraus Regeln definieren? Schreiben Sie auf ein Flipchart/Plakat an der Wand (in sehr einfacher Sprache). Sie sollten mindestens 10 Regeln für die folgende Abstimmung zur Auswahl haben. • Verteilen Sie 3-4 Post-its an alle Teilnehmenden (jede*r sollte die gleiche Anzahl haben) und bitten Sie sie, diese auf die Regel zu kleben, die sie für die Wichtigste halten. • Zählen Sie die Post-its: Welche Regeln haben die meisten Zustimmungen erhalten? Schreiben Sie sie auf ein Flipchart und bitten Sie die Lernenden, die gemeinsamen Regeln zu unterschreiben.
Anpassungen für leicht Fort-geschrittene	**Übung 2: Aufwärmen** Im Anschluss an die Übung *„Gehen Sie durch den Raum“:* *4U – four up* Stellen Sie Stühle in einem Kreis auf (ein Stuhl pro Person). Fordern Sie 4 Lernende auf, aufzustehen: Ziel ist, dass immer 4 Lernende gleichzeitig stehen, aber nie länger als 10 Sekunden. Ohne offenkundig miteinander zu kommunizieren, sollte die Gruppe nun abwechselnd sitzen und stehen. Fahren Sie fort, bis jede*r Teilnehmende einmal die Gelegenheit hatte, aufzustehen. Die Aktivität kann ein Weg sein, um das subtile Aushandeln von Gruppenregeln und -dynamiken zu verstehen, ohne sie explizit zu machen. **Übung 4: Selbstbestimmte Regeln definieren** Nach der vorangegangenen Aktivität Soziometrische Positionierung/Distanzierung bitten Sie die Teilnehmenden Regeln für die Arbeit in der Gruppe zu definieren. Je nach Gruppengröße oder

	Sprachkenntnissen können Sie zwischen den folgenden Methoden wählen: • Gemeinsames Brainstorming nach der „Kopfstandmethode“: Wie sieht ein Unterricht aus, in dem wir nicht gut lernen können? (Je nach den Sprachkenntnissen Ihrer Gruppe sind Stichworte erlaubt.) Schreiben Sie die Stichworte aus dem Brainstorming auf ein Flipchart. • Einzelarbeit: Geben Sie Ihren Lernenden einige Minuten Zeit, um ihre persönlichen Bedürfnisse aufzuschreiben: Was brauche ich für erfolgreiches Lernen? • Paararbeit: Teilen Sie die Gruppe in Paare auf und bitten Sie diese sich auf ihre Bedürfnisse zu konzentrieren und Regeln zu entwickeln, um diese zu erfüllen. Im Anschluss werden die Teilnehmenden gebeten, die Regeln, die sie entweder im Plenum, in der Einzel- oder Gruppenarbeit notiert haben, an die Wand zu pinnen. Sobald Sie alle Ergebnisse gesammelt haben, gehen Sie die folgenden Schritte durch: • Lesen Sie sie gemeinsam: Gibt es Regeln, die sehr ähnlich sind oder den gleichen Inhalt haben? Wenn ja, reduzieren Sie die Regeln, oder sammeln Sie die ähnlichen Regeln an der gleichen Stelle an der Wand. • Verteilen Sie 3-4 Post-its an alle Teilnehmende (jede*r sollte die gleiche Anzahl haben) und bitten Sie sie, diese auf die Regel zu kleben, die sie für die Wichtigste halten. Zählen Sie die Post-its: Welche Regeln haben die meisten Stimmen? Schreiben Sie sie auf ein Flipchart-Papier und bitten Sie die Lernenden, die Regeln zu unterschreiben.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 4: Selbstbestimmte Regeln definieren** Nach der vorangegangenen Aktivität Soziometrische Positionierung/Distanzierung bitten Sie die Teilnehmenden Regeln für die Arbeit in der Gruppe zu definieren. Je nach Gruppengröße oder Sprachkenntnissen können Sie zwischen den folgenden Methoden wählen: • Gemeinsames Brainstorming nach der „Kopfstandmethode“: Wie sieht ein Unterricht aus, in dem wir nicht gut lernen können? (Je nach den Sprachkenntnissen Ihrer Gruppe sind Stichworte erlaubt.) Schreiben Sie die Stichworte aus dem Brainstorming auf ein Flipchart.

	• Einzelarbeit: Geben Sie Ihren Lernenden einige Minuten Zeit, um ihre persönlichen Bedürfnisse aufzuschreiben: Was brauche ich für erfolgreiches Lernen? • Paararbeit: Teilen Sie die Gruppe in Paare auf und bitten Sie diese, sich auf ihre Bedürfnisse zu konzentrieren und Regeln zu entwickeln, um diese zu erfüllen. Im Anschluss werden die Ergebnisse diskutiert und die Teilnehmenden einigen sich gemeinsam auf die fünf wichtigsten Kernpunkte zu einigen und halten 5 Regeln auf jeweils einem Blatt Papier fest. Im Anschluss werden die Teilnehmenden gebeten, die Regeln, die sie entweder im Plenum, in der Einzel- oder Gruppenarbeit notiert haben, an die Wand zu pinnen. Sobald Sie alle Ergebnisse gesammelt haben, gehen Sie die folgenden Schritte durch: • Lesen Sie gemeinsam: Gibt es Regeln, die sehr ähnlich sind oder den gleichen Inhalt haben? Wenn ja, reduzieren Sie die Regeln, oder sammeln Sie übereinstimmende Regeln an der gleichen Stelle an der Wand. • Verteilen Sie 3-4 Post-its an alle Teilnehmenden (jede*r sollte die gleiche Anzahl haben) und bitten Sie sie, sie auf die Regel zu kleben, die sie für die Wichtigste halten. • Zählen Sie die Post-its: Welche Regeln haben die meisten Stimmen? • Beobachten und Diskutieren: Gibt es ein offensichtliches Ungleichgewicht, z.B. einige vorgeschlagene Regeln, für die es keine Stimmen gibt? Warum ist das so? Würde diese Regel eine Stimme bekommen, wenn es mehr Post-its zu verteilen gäbe? • Was sind die Gründe für diese oder jene Regel? Was könnte gegen diese Regel sprechen? Wann ist eine Ausnahme sinnvoll? Sind alle mit diesen Regeln einverstanden? Treffen Sie nach der Diskussion eine endgültige Entscheidung und schreiben Sie die selbstbestimmten Regeln auf ein Flipchart-Papier und bitten Sie die Lernenden um ihre Unterschrift.
Dauer	50 min
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Bei der Auswahl der selbstbestimmten Regeln gilt: Je weniger, desto besser. Die vereinbarten Kursregeln sollten kurz und überschaubar sein, damit sie leichter zu merken sind und Sie nicht ständig auf sie verweisen müssen.

	Es ist wichtig, dass die Regeln so positiv wie möglich formuliert werden. Das hilft den Lernenden, eine positive Einstellung zu ihnen zu entwickeln und sie besser zu akzeptieren. Um die Identifikation mit den Regeln zu erleichtern, sollten sie in der „Ich"- oder „Wir"-Form formuliert werden. Die Ich-Form unterstreicht, dass die Regeln für jede*n Einzelne*n verbindlich sind und somit jeder zu einer angenehmen Lernatmosphäre beiträgt. Die Wir-Form betont, dass sich die gesamte Lerngruppe für ein gutes Lernklima verantwortlich fühlt und dieses Ziel nur gemeinsam erreicht werden kann.
Material & Handouts	• ausgedruckte Erklärungen (siehe Übung 3: Soziometrische Positionierung/Distanzierung) • zwei ausgedruckte Papiere („1"und „10") • Flipchart, Stifte, Klebeband • kleine Post-its für das Voting
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Jubel- Tunnel • Abstand halten! • Rote Schleife • Team-Normen

Einheit 3: Persönliche Erfolgsgeschichten

Einführung	Die Methode des Storytelling dient in dieser Einheit als kreative Inspiration zum Einstieg in die biografische Arbeit. Durch eine Reflexion über das Thema persönlicher Erfolg arbeiten die Lernenden heraus, wie sie eine herausfordernde Situation erfolgreich gemeistert haben und stärken so das Bewusstsein gegenüber ihrer eigenen Resilienz. Die Auseinandersetzung mit Problemlösungsstrategien in Geschichten lädt dazu ein, sowohl eigene Erfahrungen, Lösungsstrategien und Fähigkeiten als auch die anderer zu identifizieren und anzuerkennen.
Ziele der Einheit	• individuelle „Erfolgs"geschichte verfassen • eigene Fähigkeiten, Ressourcen und Kompetenzen identifizieren
Kompetenzen	• positive Bezugnahme auf persönliche Erfolgserlebnisse • lösungsorientierter Einsatz der eigenen Ressourcen

Anmerkung zu sprachlichen Kompetenzen	Diese Einheit konzentriert sich auf mündliche Aktivitäten.
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Zur Einführung in die Aktivitäten dieser Einheit lesen oder hören Sie „Meine Corona-Geschichte“ oder eine andere Geschichte Ihrer Wahl. *Einführung in das Thema:* Führen Sie im Anschluss ein Brainstorming zu folgender Frage durch: „Was ist Erfolg?“ Diese Leitfragen können dabei unterstützen: • Wer definiert Erfolg für unser eigenes Leben? Wir selbst oder jemand anderes? • Bedeutet Erfolg, ein großes Ziel zu erreichen? • Wie hängen „Erfolg“ und „erfolgreich“ zusammen? • Können wir jeden Tag erfolgreich sein oder bezieht sich Erfolg allgemein auf unser Leben? • Ist der Erfolg einer anderen Person derselbe wie meiner? • Wie hängen Probleme und Lösungen, Hindernisse und Ziele, Erfolg und Misserfolg zusammen? • Glauben Sie, dass Michael in gewisser Weise erfolgreich war? Wenn ja, warum (nicht)? Was hat ihn dazu gebracht, am Ball zu bleiben? **Übung 2: Aufwärmübung für das Storytelling** Stellen Sie eine Reihe von Gegenständen zur Verfügung, die Assoziationen auslösen. Das kann alles Mögliche sein, angefangen von einem Bleistift, einer kleinen Pflanze, einem Schlüssel, einer Glühbirne, einer Frucht… Die Lernenden werden aufgefordert, ohne lange nachzudenken einen Gegenstand auszuwählen, der sie an „Erfolg“ oder „erfolgreich sein“ erinnert. Im (Sessel-)Kreis hat jede*r die Möglichkeit in wenigen Sätzen mitzuteilen, warum der jeweilige Gegenstand ausgewählt wurde: „Das erinnert mich an …“ Die Gegenstände verbleiben während der gesamten Unterrichtseinheit bei den Lernenden. *Geben Sie eine mögliche Struktur für die Geschichte vor:* Nutzen Sie die Geschichten oder Assoziationen, die während der vorherigen Aktivitäten ausgetauscht wurden, um die Elemente einer Erfolgsgeschichte zu erläutern (Sie können die folgenden Fragen zur

	Nachbesprechung der Geschichte verwenden, wobei Sie die Fragen immer an das Sprachniveau der Lernenden anpassen): • Problem: Was ist das Problem? Wie ist das Problem entstanden? • Ideen: Welche Ideen zur Lösung des Problems sind Ihnen eingefallen? Welche davon sind sinnvoll? Was wird dafür benötigt? • Rückschläge und Hürden: Gab es Rückschläge? Haben Sie etwas versucht, das nicht funktioniert hat? Wollten Sie deshalb aufgeben? Warum haben Sie sich entschieden, Ihr Ziel weiter zu verfolgen? Welche Hürden sind Ihnen begegnet? Welche Kompromisse mussten Sie eingehen? • Lösung: Was hat schließlich funktioniert? • Lektionen: Was nehmen Sie aus der Situation mit? Was haben Sie daraus gelernt? Wenn es Ihnen sinnvoll erscheint, können Sie auch ein Flipchart mit dieser Struktur im Raum aufhängen, um den Lernenden eine Erinnerungsstütze zu bieten. **Übung 3: Meine persönliche Erfolgsgeschichte** Nun bitten Sie die Teilnehmenden, sich ihre eigene Geschichte auszudenken. Geben Sie ihnen 7-12 Minuten Zeit, damit sie sich ggf. Notizen machen können. Natürlich können Sie auch Wortschatz bereitstellen, die diese Aktivität unterstützt, z.B.: „Als ich …“, „Ich habe gedacht, dass ich vielleicht …“, „Das hat nicht funktioniert, weil …“, „Es hat mich viel Mühe gekostet…“, „Aber dann …“, „Ich muss immer an diesen Moment denken, wenn ich …“. **Übung 4: Erfolgsmomente teilen** Zum Abschluss können die Lernenden nun die Geschichte auf freiwilliger Basis teilen.
Anpassungen für Fortge-schrittene	**Übung 2: Aufwärmübung für das Storytelling** Stellen Sie eine Reihe von Gegenständen zur Verfügung, die Assoziationen auslösen. Das kann alles Mögliche sein, angefangen von einem Bleistift, einer kleinen Pflanze, einem Schlüssel, einer Glühbirne, einer Frucht… Die Lernenden werden aufgefordert, ohne lange nachzudenken einen Gegenstand auszuwählen, der sie an „Erfolg“ oder „erfolgreich sein“ erinnert. Im (Sessel-)Kreis hat jede*r die Möglichkeit in wenigen Sätzen mitzuteilen, warum der jeweilige Gegenstand ausgewählt wurde: „Das erinnert mich an …“ Die Gegenstände verbleiben während der gesamten Unterrichtseinheit bei den Lernenden.

	Think-pair-share: Nach dieser kurzen Aufwärmphase sollten Sie den Lernenden einige Minuten Zeit geben, um darüber nachzudenken, was eine gute Geschichte ausmacht, und dabei sowohl an Michaels Geschichte denken als auch daran, was sie mit Erfolg verknüpfen. Der Austausch darüber findet in Paararbeit statt. Nach einigen Minuten kommen Sie zusammen, um die Ergebnisse im Plenum auf einem Flipchart festzuhalten. Je nach Ergebnis können Sie auch die im obigen Abschnitt vorgesehene Struktur verwenden (Problem, Ideen, Rückschläge …). Natürlich können Sie die Struktur auch erweitern und andere Aspekte wie „Überraschung“ oder „emotionale Qualitäten“ einbeziehen. **Übung 3: Meine persönliche Erfolgsgeschichte** In Einzelarbeit können die Lernenden nun zu ihrer eigenen Geschichte kommen. Falls nötig, können Sie einige Ausgangspunkte vorgeben, z. B, • Als ich noch ein Kind war, gab es etwas, das ich so sehr wollte, dass ich nachts nicht schlafen konnte! Und so habe ich es bekommen: • Als ich neu war in … (Schule, Wohnort, Arbeitsstelle, …) • Als ich mir das Schlüsselbein brach und meinen Job verlor, … **Übung 4: Erfolgsmomente teilen** Nach der Einzelarbeit bitten Sie die Lernenden, 3-5 wichtige Wörter der Geschichte auf ein Blatt Papier zu schreiben (z. B. Bruder, Sturm, Tasse, Ziege, Bus, Aufmerksamkeit usw.) und es an die Wand zu kleben. Die Lernenden sind nun eingeladen, die „Galerie“ zu durchstöbern und eine Geschichte auszuwählen, die sie am meisten anspricht. Um sicherzustellen, dass sich für jede Geschichte jemand interessiert, kann jede Geschichte nur einmal ausgewählt werden, d. h. wenn jemand eine bestimmte Geschichte auswählt, ist sie für andere nicht mehr verfügbar. Sollte die Zeit nicht ausreichen, um sich alle Geschichten der Lernenden anzuhören, können Sie die Lernenden bitten, sich den Zettel mit den Schlagwörtern auf die Brust zu kleben. Dann laden Sie alle ein, durch den Raum zu gehen: Wenn jemand etwas sieht, das interessant erscheint, kann er*sie darum bitten, dass diese Geschichte erzählt wird.
Dauer	60 Minuten

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Das Erzählen der eigenen Geschichte ist eine sehr persönliche Erfahrung. Einigen bereitet es große Freude, andere fühlen sich vielleicht peinlich berührt, sich mit „Erfolg“ in Verbindung zu bringen. Beachten sie deshalb bitte folgende Punkte: • Die Lernenden sind eingeladen, aber nicht verpflichtet, eine persönliche Erfolgsgeschichte zu erzählen. • Die Lernenden können die Geschichte auch in Kleingruppen von zwei bis drei Personen erzählen. • Die Lernenden können eine Fantasiegeschichte erfinden. • Es ist wichtig, der Person für das Erzählen ihrer Geschichte abschließend zu danken. Wertschätzen Sie die Leistung der Lernenden und schenken Sie dem Moment des Erzählens die entsprechende Aufmerksamkeit, besonders denjenigen, die als letzte ihre Geschichten erzählen und denen die anderen aufgrund von Müdigkeit oder geringer Aufmerksamkeit nach fast einer Stunde Aktivität ggf. weniger zuhören können.
Material & Handouts	• Flipcharts • Farben/Stift • Papierbogen (A4) • Flipchart mit Leitfragen
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Das „Rad der Resilienz“ • Dankbarkeitsritual • Knöpfe • Kreatives Schreiben

Modul 4: Soziale Kompetenzen und Beziehungen

Resilienzbereich	Soziale Kompetenzen und Beziehungen
Resilienzgeschichten	Ein neues Kapitel / Mit einem Lächeln auf den Lippen (Voll- und Kurzversion)
Übersicht	Soziale Kompetenzen wirken sich positiv auf die Entwicklung eines Menschen über die gesamte Lebensspanne aus. Indem sie es ermöglichen, Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche auszudrücken und auszuhandeln, leisten sie einen positiven Beitrag zum Beziehungsaufbau und einer gelingenden Kommunikation mit anderen. Als wichtige Schutzfaktoren im Umgang mit Herausforderungen unterstützen sie persönliche Zufriedenheit und Wohlbefinden. Nicht zuletzt in der Arbeitswelt sind Kompetenzen rund um Zusammenarbeit im Team etc. gefragt.
Lernziele	• persönliche Gefühle, Erfahrungen und Verhaltensweisen anerkennen und ausdrücken • Verständnis und Empathie für die Gefühle und Erfahrungen anderer stärken • Wertschätzung gegenüber anderen zum Ausdruck zu bringen • das Verständnis für die Verflechtung von Menschen mit ihrer Umwelt fördern • Aufbau und Pflege positiver sozialer Beziehungen
Schlüsselwörter	Soziale Kompetenzen, Beziehungen, Kommunikation
Unterrichtseinheiten	Das Modul ist in 3 Einheiten gegliedert: • **Einheit 1 – Aktives Zuhören:** Diese Einheit setzt sich mit der sozialen Kompetenz des aktiven Zuhörens auseinander. • **Einheit 2 – Niemand ist eine Insel:** Die verschiedenen Aktivitäten vermitteln die Bedeutung, mit anderen in Verbindung zu treten und tragfähige Beziehungen aufzubauen. • **Einheit 3 – Netzwerke:** In den Einheiten werden alle Elemente, die in den vorangegangenen Einheiten eingeführt wurden, zusammengefügt und miteinander vernetzt.
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Wenn Teilnehmende in ihren Beziehungen zu anderen negative Erfahrungen gemacht haben kann es sein, dass sie sich nur ungern auf die vorgeschlagenen Aktivitäten einlassen. Vor der Durchführung der Aktivitäten ist es wichtig, die Dynamik in der

	Gruppe sowie das Sprachniveau der Teilnehmenden zu berücksichtigen und die Inhalte der Aktivitäten entsprechend anzupassen. Sie können versuchen, die Lernenden zur Teilnahme zu motivieren, respektieren Sie jedoch ihren persönlichen Freiraum, falls sie dies nicht wünschen. Einige der Themen dieses Moduls können sich mit dem Modul zu Emotionen, Affekten und Gefühlen überschneiden, so dass Sie die Aktivitäten zusammen umgesetzt können. Da die meisten Aktivitäten eher körperlich/kommunikativ sind, können Sie die spezifischen Übungen auch als Energizer/Teambuilding-Aktivitäten in den anderen Modulen oder unabhängig davon einsetzen, insbesondere in der Kennenlernphase.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• Selbsterfahrung • Soziales Bewusstsein • Einfühlungsvermögen • Selbstbestimmung • Kommunikationsfähigkeit • Aufbau von Beziehungen
Grund-/ Basisbildungs-kompetenzen	• Kommunikation • Kunst und Kultur • Englisch • Gesundheit und (Selbst-)Fürsorge • Rechnen • digitale Kompetenzen
Evaluation	Die gemeinsame Reflexion über den Inhalt der Geschichte und die Diskussionen anhand der Leitfragen bieten Gelegenheit, um sich auf die inhaltlichen Kernpunkte zu konzentrieren. Die Aktivitäten bauen auf Selbstreflexion der Lernenden auf; im Plenum können ihre Beobachtungen geteilt und somit Rückschlüsse gezogen werden, inwieweit die Lernziele erreicht wurden. Schließlich stellt die Abschlussaktivität der 3. Einheit eine Möglichkeit zur kollektiven Reflexion in der Gruppe dar, die auch am Kursende wiederholt werden kann.

Einheit 1: Aktives Zuhören

Einführung	In dieser Einheit geht es einerseits darum, die eigenen Gefühle und Erfahrungen anzuerkennen und auszudrücken und andererseits die Emotionen und Verhaltensweisen anderer zu verstehen und sich im

	Sinne eines empathischen Miteinanders auf sie einzustellen. Gestärkt werden soll dabei vor allem die Kompetenz des aufmerksamen Zuhörens. Darüber hinaus wird die Selbstwahrnehmung gefördert, indem Angewohnheiten wie Selbstzweifel und Selbstkritik reflektiert werden. Die Einheit schließt mit einer Achtsamkeitsübung ab.
Ziele der Einheit	• sich mit verbalen und non-verbalen Kommunikationsformen auseinandersetzen • über Aushandlungsprozesse reflektieren • mit Konzepten und Strategien von Achtsamkeit vertraut werden • Kommunikation per E-Mail vertiefen • Gefühle der Dankbarkeit vermitteln
Kompetenzen	• aktives Zuhören • Kommunikationsfähigkeit • Selbsterfahrung • Soziales Bewusstsein • Einfühlungsvermögen
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Entsprechend den Sprachkenntnissen Ihrer Gruppe lesen oder hören Sie „Ein neues Kapitel“. Starten Sie nun eine Diskussion zu folgenden Aspekten der Geschichte: • Wie hat die Kommunikation mit Lehrenden, Sozialarbeiter*innen und Psycholog*innen der Erzählerin dabei geholfen, Hindernisse zu überwinden, mit denen sie im Unterricht konfrontiert war? • Wie wären die Dinge für die Erzählerin anders verlaufen, wenn sie sich anderen nicht mitgeteilt hätte? • Wäre sie in der Lage gewesen, dieses neue Kapitel in ihrem Leben zu beginnen? • Welche Auswirkungen hätte das auf ihr Berufsleben? **Übung 2: Aktives Zuhören** 1 Teilen Sie die Lernenden in zwei gleich große Gruppen auf und gehen Sie mit einer Gruppe aus dem Raum. Sagen Sie ihnen, dass ein*e Partner*in aus der anderen Gruppe ihnen gleich etwas erzählen wird und sie nach etwa 30 Sekunden aufhören sollen, ihr*ihm zuzuhören; stattdessen können sie ihr Desinteresse offen durch ihre Körpersprache und Mimik zeigen. Bitten Sie die Lernenden der anderen Gruppe an etwas zu denken, das sie wirklich begeistert; diese persönlich

bedeutungsvolle Geschichte werden sie gleich ihrer*m Partner*in erzählen.

2 Nachdem Sie die Gruppe wieder in den Raum geholt und Paare gebildet haben, beginnt die Aktivität. Beobachten Sie das Verhalten der Zuhörer*innen und die Reaktionen der Sprecher*innen eine Zeit lang.
3 Unterbrechen Sie nun die Gespräche und erklären Sie die Anweisungen, die den einzelnen Gruppen gegeben wurden.
4 Leiten Sie eine Gruppendiskussion über die Bedeutung aktiven Zuhörens an, und über die Strategien der Teilnehmenden zu erkennen, ob ihr Gegenüber wirklich zuhört.

Übung 3: Den Verstand beobachten

Während Sie „Ein neues Kapitel" noch einmal (vor-)lesen, bitten Sie die Lernenden zu zählen, wie oft Selbstkritik, negative oder stressige Emotionen im Kopf auftauchen („Selbstzweifel 1, Selbstkritik 2, negative Emotion 3, stressige Emotion 4", usw.). Sie sind aufgefordert, sich jedes Mal bewusst zu machen, was ihr Verstand gerade tut (Selbstkritik, eine negativen oder stressigen Emotion entwickeln…). Sie sollten nicht darüber urteilen oder zu viel darüber nachdenken, sondern sich einfach Folgendes bewusst machen: „Mein Verstand tut dies; er entwickelt eine negative Emotion".

Nach dem Zählen stellen Sie eine oder mehrere Achtsamkeitstechniken vor und probieren diese gemeinsam aus (Quelle: „Mindfulness: A Practical Guide to Awakening" von Joseph Goldstein):

- *Zoom verwenden*: Konzentrieren Sie sich auf ein bestimmtes Objekt, z. B. den Atem, oder führen Sie Ihre Gesten sehr präzise aus, wenn Sie sich bewegen.
- *Öffnen Sie Ihre Augen*: Einen physischen Bezugspunkt zu haben, dient der Orientierung und hilft, sich mit der Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu verbinden.
- *„Da ist also die (Un-)Ruhe":* Entspannen Sie sich, indem Sie Ihren ganzen Körper wahrnehmen, indem Sie den körperlichen und geistigen Wirbelwind als Ganzes spüren.
- *„Ich bin bereits achtsam"*: Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die eigene Achtsamkeit bereits vorhanden ist. Sie ist nicht etwas, das erst erreicht oder entwickelt werden muss, sondern etwas, das man erkennen und zu dem man zurückkehren kann.

Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Übung 1: Textarbeit

Bei fortgeschrittenen Sprachniveaus können die Teilnehmenden die Geschichte selbst lesen. Sie können mit den folgenden Übungen weiterarbeiten:

Fähigkeiten markieren

Bitten Sie die Lernenden, die verschiedenen Arten von digitalen Fähigkeiten zu markieren, die in der Geschichte „Ein neues Kapitel" erwähnt werden.

Ein E-Mail als Dankeschön

Zeigen Sie den Teilnehmende eine E-Mail-Vorlage auf einem Flipchart:

Sehr geehrte*r Frau*Herr/Liebe*r Frau*Herr…,

ich hoffe, es geht Ihnen gut.

Ich schreibe Ihnen, um…

Inhalt des E-Mails

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich eine Nachricht an eine Person aus dem Umfeld der Protagonistin (oder ihres eigenen Lebens) auszudenken, um ihr*ihm für ihre*seine Hilfe beim Bestehen einer Computerkurs-Prüfung zu danken. Sie können ihnen Anregungen geben, zum Beispiel: „Danke für Ihre Geduld und dafür, dass Sie mich überzeugt haben, nicht aufzugeben." Schreiben Sie diese in die Vorlage auf dem Flipchart.
2. Teilen Sie in der nächsten Unterrichtseinheit jeder*m Teilnehmende*n ein Arbeitsblatt mit den verschiedenen Teilen des E-Mails („Sehr geehrte*r Herr*Frau", „Ich hoffe, es geht Ihnen gut", Hauptteil, „Mit freundlichen Grüßen", usw.) in

	zufälliger Reihenfolge aus und bitten Sie die Lernenden, sie richtig zu nummerieren. Das Arbeitsblatt kann auch Multiple-Choice-Fragen enthalten, wie z.B.: Wie würden Sie ein E-Mail an eine Person beginnen, die Sie nicht kennen? • Ich schreibe Ihnen, um... • Wie geht es Ihnen? • Ich habe eine Frage. • Mein Name ist ... und ich schreibe Ihnen ... Eine andere Frage kann lauten: Wie würden Sie eine E-Mail beenden? Wählen Sie alle richtigen Antworten aus: • Tschüss • Mit freundlichen Grüßen • Auf Wiedersehen • Liebe Grüße • Mit herzlichen Grüßen
Dauer	50 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	• Whiteboard/Flipchart
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Drei Wünsche • Danke für das Geschenk! • Schlange • Kleines Ärgernis

Einheit 2: Niemand ist eine Insel

Einführung	In dieser Einheit geht es um Beziehungen und die wichtige Rolle, die sie in unserem Leben einnehmen. Ausgehend von einer realen Geschichte über Resilienz, in der Beziehungen eine Schlüsselrolle spielen, können Kursleitende auf verschiedene Übungen zurückgreifen, um Teilnehmende in eine Diskussion über unterstützende Beziehungen und Netzwerke einzubinden.
Ziele der Einheit	• Verständnis für die Bedeutung von Beziehungen und die Verflechtung mit anderen aufbauen • anderen gegenüber Wertschätzung ausdrücken • positive soziale Beziehungen aufbauen und pflegen
Kompetenzen	• Beziehungsfähigkeit • Aufbau von Beziehungen • Soziale Kompetenzen • Dankbarkeit ausdrücken
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Geben Sie den Lernenden etwas Zeit, um die Geschichte „Mit einem Lächeln auf den Lippen“ zu lesen. Für Anfänger*innen können Sie die Geschichte auch laut vorlesen oder die Audio-Version auf der E-Learning-Plattform abspielen. **Übung 2: Lingua Puzzle** Verteilen Sie bitte das Handout „Lingua Puzzle“ (Kurzversion). Bitten Sie alle, den Text den Linien entlang auszuschneiden. Lesen Sie nun wiederholt den kurzen Textausschnitt vor und bitten Sie die Teilnehmenden, die Wörter in die richtige Reihenfolge zu bringen. Lesen Sie den Text so oft wie nötig vor, damit jede*r die richtige Lösung findet (mindestens 10 Mal): „Früher waren mir mein Mann und meine Kinder wichtiger als meine Ausbildung“. **Übung 3: Gruppendiskussion** Anschließend moderieren Sie eine Gruppendiskussion zu den folgenden Themen: • Wie haben die Beziehungen der Erzählerin zu ihren Kindern, den Lernenden ihrer Gruppe, ihren Lehrer*innen, der

	Schuldirektor*in und Berater*in dazu beigetragen, dass sie ihre Ausbildung erfolgreich abschließen konnte? • Wie wären die Dinge in ihrem Leben eventuell verlaufen, wäre sie nicht von ihren Kindern motiviert und vom Umfeld unterstützt worden? Welchen Stellenwert haben Beziehungen im Leben der Teilnehmenden, um persönliche Ziele zu erreichen, Selbstvertrauen zu gewinnen und eine positive Lebenseinstellung zu bewahren?
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 1: Textarbeit/Wie geht's weiter?** Bevor Sie die Geschichte „Mit einem Lächeln auf den Lippen" lesen, bilden Sie Kleingruppen von 3-4 Personen. Teilen Sie den untenstehenden Lückentext an jede Gruppe aus und bitten Sie diese, sich eine mögliche Handlung zu überlegen. Im Anschluss wird die Geschichte (Vollversion) gemeinsam gelesen und Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Versionen besprochen. **Übung 2: Lingua Puzzle** Verteilen Sie bitte das Handout „Lingua Puzzle" (Vollversion) an jede*n Teilnehmende*n. Nachdem die einzelnen Textteile ausgeschnitten wurden, spielen Sie die entsprechende Textsequenz von der E-Learning Plattform ab (Sie finden diese am Seitenende). Bitten Sie die Teilnehmenden nun aufmerksam zuzuhören und die Textbausteine in die richtige Reihenfolge zu bringen. Spielen Sie den Audioausschnitt so oft ab, bis jede*r den Text richtig geordnet hat. **Übung 4: Was uns verbindet** 1 Hierbei handelt es sich um eine Partner*innenarbeit, bei der die Lernenden in Paaren fünf Gemeinsamkeiten herausfinden. 2 Sobald die Liste vollständig ist, muss jede Person eine*n neue*n Partner*in finden, die*der mindestens einen der Punkte auf der in Paararbeit erstellten Liste teilt. 3 Nun erstellen diese beiden Personen eine neue Liste mit fünf Gemeinsamkeiten. Dies wird so lange fortgesetzt, bis alle Teilnehmenden mit jeder*m im Raum mindestens eine Gemeinsamkeit entdeckt haben (oder solange es Spaß macht!).
Dauer	45 Minuten

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Wenn die Teilnehmenden nicht bereit sind, sich auf die vorgeschlagenen Aktivitäten einzulassen, können Sie versuchen, sie zur Teilnahme zu motivieren, aber respektieren Sie ihre Entscheidung, falls sie dies nicht wollen. Natürlich können Gruppendiskussionen je nach Sprachniveau der Teilnehmenden mehr oder weniger Anleitung und Input Ihrerseits erfordern, so dass Sie die notwendigen Anpassungen vornehmen werden.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Papier • Stifte • Handout Lingua Puzzle (Voll- oder Kurzversion) • Internetzugang und Laptop
	• Zusammenzählen • Außenseiter*in wird Insider*in • Tabu • Eine Reihe bilden

Lingua-Puzzle

Mit einem Lächeln auf den Lippen (Vollversion)

Bitte schneiden Sie den Text aus.

Hören Sie zu und bringen Sie den Text in die richtige Reihenfolge.

Zuerst	**war ich**	**ängstlich**
und schüchtern,	**und kam**	**jeden Tag**
weinend	**nach Hause.**	**Der ganze**
Unterrichtsstoff	**war neu**	**für mich**
und hat mich	**überwältigt.**	**Ich dachte,**
ich würde	**es**	**nie schaffen,**
und dass	**ich**	**meine Kinder**
und Lehrer*innen	**enttäuschen**	**würde,**
die so sehr	**an mich glaubten.**	**Aber**
im Laufe der Zeit	**wurde ich**	**selbstbewusster.**

Lingua-Puzzle

Mit einem Lächeln auf den Lippen (Kurzversion)

Bitte schneiden Sie den Text aus.

Hören Sie zu und bringen Sie den Text in die richtige Reihenfolge.

Früher	**waren**	**mir**
mein	**Mann**	**und**
meine	**Kinder**	**wichtiger**
als	**meine**	**Ausbildung.**

Mit einem Lächeln auf den Lippen: Wie geht es weiter?

Ein Traum wurde wahr. Zwar hatte ich auch damals die Gelegenheit eine Ausbildung zu machen, aber mein Mann und meine Kinder

_____

_____

Als er dann starb musste ich plötzlich allein klarkommen. Ich versuchte, Arbeit zu bekommen, wurde aber immer nach einem Abschlusszeugnis gefragt.

_____

_____

Eines Tages erzählte mir meine Tochter von einer Schule für Erwachsene, an der ich einen Abschluss machen könnte.

_____

_____

Zuerst war ich

_____

_____

Aber im Laufe der Zeit

_____

_____

Meine Freunde, Lehrer*innen, die Schulleiterin und meine Betreuer*innen

_____

_____

_____.

Heute _____

_____

Bildung_____

_____

_____

Einheit 3: Netzwerke

Einführung	Diese Einheit zielt darauf ab, die in den vorangegangenen Einheiten erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten miteinander zu verknüpfen. Ziel ist es, die Zusammenhänge zwischen dem Erleben und Ausdrücken von Emotionen, Kommunikation und sozialen Fähigkeiten einerseits und dem Aufbau bzw. der Pflege positiver Beziehungen andererseits nachzuvollziehen. In den Aktivitäten können die Lernenden ihre Emotionen ausdrücken, kommunizieren und im Team zusammenarbeiten.
Ziele der Einheit	• eigene Gefühle und Erfahrungen anerkennen und ausdrücken • Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Gefühle und Erfahrungen anderer fördern • soziales Bewusstsein stärken • den Wert von Teamarbeit wahrnehmen
Kompetenzen	• emotionaler Ausdruck • Einfühlungsvermögen • Selbsterfahrung • Kommunikationsfähigkeit • Beziehungsaufbau und –erhalt • Teamfähigkeit
Übungen	**Übung 1: Emotionen erraten** 1 Schneiden Sie mehrere Papierstreifen aus. 2 Schreiben Sie auf jeden Papierstreifen ein Adjektiv, das sich auf eine Stimmung oder Gefühlslage bezieht, wie z. B.: traurig, glücklich, misstrauisch, aufgeregt, beleidigt oder gleichgültig. Je nach Lese-/Schreibkompetenzen der Teilnehmenden können Sie auch Emojis, die verschiedene Emotionen darstellen, ausdrucken. 3 Falten Sie die Papierstreifen und legen Sie sie in eine Schüssel. 4 Lassen Sie jede*n Teilnehmende*n einen Papierstreifen aus der Schüssel ziehen und versuchen, die Emotion mit ihrer*seiner Mimik und Körpersprache für die anderen Teilnehmenden wiederzugeben. Sie sollten weder Hände noch Worte benutzen, um auszudrücken, was sie „fühlen“. 5 Nun versuchen alle die Emotion zu erraten; die*der Teilnehmer*in an der Reihe darf sie erst preisgeben, wenn alle ihre Vermutungen geäußert haben. 6 Wer zuerst richtig rät, ist als nächstes dran.

Übung 2: Dramapädagogische Aufwärmübungen – Spiegeln

Die Spiegelungsübung kann zu zweit oder mit allen im Kreis stehend durchgeführt werden. Eine Person führt die Übung an, indem sie langsame Bewegungen mit ihren Armen, Händen, ihrem Kopf und ihrem Körper vorgibt. Die anderen (im Kreis) versuchen, sie möglichst präzise nachzumachen – wie ein Spiegel. Der Trick bei dieser Übung besteht darin, nicht zu zögern sondern den Bewegungen unmittelbar zu folgen. Ermutigen Sie die Person, die die Bewegungen anleitet, nicht zu versuchen, die anderen mit zu abrupten Bewegungen auszutricksen – sie sollten Bewegungen ausführen, denen der „Spiegel" genau folgen kann. Alle sollten versuchen, ihre Handlungen zeitlich so eng wie möglich aufeinander abzustimmen, damit es schwierig ist, zu unterscheiden, wer führt und wer folgt. Der Blickkontakt kann den anderen helfen, die nächste Bewegung zu erahnen. Ermutigen Sie deswegen die Teilnehmenden, den Blickkontakt aufrechtzuerhalten und nicht nur auf die Hände zu schauen.

Übung 3: Kreativer Ton

1. Teilen Sie die Lernenden in Kleingruppen ein und geben Sie jeder Gruppe etwas Knetmasse.
2. Lassen Sie jede Gruppe darüber nachdenken, was sie im Laufe des Tages gelernt hat. Jede*r beginnt damit, etwas zu modellieren, das sie*ihn an das Gelernte erinnert.
3. Nun wird das Objekt an die Person neben sich weitergegeben, die etwas zu der Figur hinzufügt, bis jede*r etwas zu jedem Objekt beigetragen hat und alle einen im Team erstellten Gegenstand mit nach Hause nehmen können.

Übung 4: Abschluss: Netz der Verbindungen

1. Versammeln Sie alle in einem Kreis.
2. Geben Sie einem Mitglied des Kreises ein Garnknäuel in die Hand und bitten Sie die Person, ein Ende des Garns zu halten.
3. Die*der Teilnehmende wählt dann eine andere Person im Kreis aus und sagt etwas, das sie*er über diese Person erfahren hat, entweder eine Fähigkeit oder eine Eigenschaft, die sie hat, oder etwas, das sie im Laufe des Tages getan hat.
4. Dann wirft sie*er sie das Garnknäuel zu dieser Person, während sie*er das eine Ende noch festhält. Die nächste Person tut dasselbe mit der nächsten Person.

	5 Wenn jede*r ein Stück Garn in der Hand hat, können Sie darüber sprechen, wie sie während der Übung auf neue Weise miteinander verbunden wurden. Dann wird das Garn in der Mitte durchschnitten, so dass alle ein Stück in der Hand halten und als Erinnerung mitnehmen können.
Dauer	40 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Je nach Sprach- und Kommunikationskompetenzen der Teilnehmenden können Sie versuchen, sie nach jeder Aktivität in eine Gruppendiskussion einzubeziehen, um den Sinn der jeweiligen Übung nachzuvollziehen und die Gedanken und Gefühle der Teilnehmenden zu besprechen. Achten Sie darauf, die Aktivitäten je nach Gruppengröße und Kenntnisstand der Teilnehmende anzupassen.
Anpassungen der Übungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 1: Emotionen erraten** Wie zuvor, aber Sie können komplexere Gefühle hinzufügen (z. B. erstaunt, besorgt, nervös, stolz) und versuchen, die Teilnehmenden in eine Gruppendiskussion einzubinden: • War es einfach, Emotionen zu spielen? • War es einfach, die Gefühle anderer zu erraten? • Waren einige Emotionen leichter zu spielen oder zu erraten als andere? Warum? • Wie wirken sich Gefühle auf uns und unsere Beziehungen aus? (z. B. kann Wut dazu führen, dass man gefährliche Dinge tut und sich mit einer anderen Person ernsthaft streitet) • Glauben Sie, dass Sie entschlüsseln können, was Menschen fühlen, auch wenn sie es nicht in Worte fassen? **Übung 3: Abschluss: Was nehme ich mit?** Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich zwei Minuten Zeit zu nehmen und über Folgendes nachzudenken: 1. Was habe ich von dieser Gruppe gelernt, das für mich in einem Jahr wichtig sein wird? In drei Jahren? In fünf Jahren? 2. Bitten Sie die Teilnehmenden, auf einem Post-it zu notieren, welche der Inhalte sie am wertvollsten fanden und wo sie es in ihrem Alltag verwenden könnten. 3. Bitten Sie die Teilnehmenden, Paare zu bilden und ihren Partner*innen mitzuteilen, was sie nützlich fanden und wie sie es umsetzen werden. 4. Bitten Sie einige Paare, ihre Ideen mit dem Rest der Gruppe zu teilen.

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	• Papier • Stifte • Gefühlskarten oder gedruckte Emojis • Schüssel • Knetmasse • Garnknäuel • Schere • Post-its
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Rate mal! • Warmer Rücken • 1 -2 -3… reihum zählen • Visuelles Skizzieren

Modul 5: Entwicklung von Kreativität

Resilienzbereich	Förderung von Kreativität
Resilienzgeschichten	Ute / Bewegte Tasten / Fahima (Voll- und Kurzversion)
Übersicht	Wie zahlreiche Studien gezeigt haben (Conner, DeYoung & Silvia, 2016) kann Kreativität einen positiven Beitrag zur Entwicklung von Resilienz leisten. Die Verknüpfung von Lerninhalten mit Gefühlen, Emotionen und Erfahrungen sowie explorative Ansätze, die Neugierde wecken, fördern Lernprozesse und erzielen eine nachhaltige Wirkung.
Lernziele	• Szenen auf der Grundlage von Resilienzgeschichten entwerfen • eigene Geschichten entwickeln
Schlüsselwörter	Kreativität, Theaterpädagogik, Storytelling
Unterrichtseinheiten	Das Modul besteht aus 3 Einheiten: • **Einheit 1 – Bühne frei! (Theaterpädagogik):** Die Lernenden haben die Möglichkeit, ihrer Kreativität und Vorstellungskraft mit Hilfe drama- und theaterpädagogischer Ansätze freien Lauf zu lassen, indem sie in neue, ungewohnte Rollen schlüpfen. • **Einheit 2 – Geschichtenwürfel:** Durch die Verwendung von Geschichtenwürfel finden die Lernenden neue Möglichkeiten, ihre Kreativität auszudrücken und gemeinsam eine Handlung zu entwickeln. • **Einheit 3 – Visuelles Erzählen:** In dieser Einheit geht es darum, den Ansatz des *Visual Sketching* kennenzulernen und sich darüber eine neue Ausdrucksmöglichkeit anzueignen. • **Einheit 4 – Papiertheater:** In dieser Einheit geht es darum, die Eckpfeiler und den Handlungsablauf einer Geschichte zu analysieren, zu zeichnen und schließlich zu erzählen. Dieses Modul dreht sich um das Potenzial von Storytelling mittels Szenen und Bilder, indem es die Vorstellungskraft und die künstlerische Kreativität anregt, um die Lernenden dabei zu unterstützen, ihre innere Welt und Fantasie auszudrücken.

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Während Übungen zur Entwicklung von Kreativität von vielen Lernenden positiv aufgenommen werden, ist es natürlich möglich, dass Sie anfangs auch auf Widerstand oder Desinteresse stoßen. Das Prinzip der Freiwilligkeit ist besonders bei drama- und theaterpädagogischen Übungen wichtig. Laden Sie die Lernenden zur Teilnahme ein, setzen Sie sie jedoch nicht unter Druck. Die erste Einheit, in der Gesten, Bewegung und Bewusstsein für den Raum im Zentrum stehen, kann auch im Anschluss an Modul 2 eingesetzt werden, das sich auf das Körperbewusstsein konzentriert.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• explorative Fähigkeiten entwickeln • über Gefühle und Emotionen sprechen, während verschiedene Situationen inszeniert werden
Grund-/Basisbild-ungskompetenzen	• Kommunikation • Lesen und Schreiben • digitale Kompetenzen • Rechnen • Kunst und Kultur • Inklusion am Arbeitsplatz • Lern- und soziale Kompetenzen
Evaluation	• **Einheit 1:** Die abschließende Reflexionsaktivität kann genutzt werden, um festzustellen, wie die Übung von den Lernenden aufgenommen wurde und ob sie Widerstände verspürt haben. Berücksichtigen Sie die Endergebnisse dieser Einheit, um das Interesse und die Beteiligung der Gruppe an den nächsten Einheiten abschätzen zu können. • **Einheit 2:** Es ist wichtig, die narrativen Fähigkeiten der Teilnehmenden wertzuschätzen, sowie das Engagement und die Kreativität, die sie in den Prozess der Entwicklung der Geschichte gesteckt haben. • **Einheit 3:** Bei der Bewertung der Ergebnisse dieser Einheit kommt es selbstverständlich nicht auf die Qualität der Zeichnungen an, sondern darauf, inwieweit die Geschichte visuell in verschiedene Aspekte unterteilt und von den anderen nachvollzogen werden konnte. • **Einheit 4:** Die von den Lernenden ausgewählten Highlights können hinsichtlich der Klarheit der ausgewählten Schritte und Bestandteile der Geschichte bewertet werden.

Einheit 1: Bühne frei!

Einführung	In dieser Einheit geht es darum, mit theaterpädagogischen Ansätzen explorative Fähigkeiten zu unterstützen, Ängste abzubauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu fördern und die Lernenden im Prozess der Selbstermächtigung zu unterstützen. Das Bewusstsein, die eigene Lebenssituation beeinflussen zu können, fördert die Resilienz und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Es wird als ermächtigend erlebt, wenn Teilnehmende sich gegenseitig ermutigen, ihrer Stimme Gehör zu verschaffen. Gemeinsam in der Gruppe sollen Werkzeuge für eine autonome Lebensführung entwickelt werden. Diese Einheit basiert auf der Geschichte „Mit einem Lächeln auf den Lippen“, die sich mit der globalen Marginalisierung von Frauen im Bildungsbereich befasst.
Ziele der Einheit	• Einführung in drama- und theaterpädagogische Ansätze • Aneignen von Räumen • Experimentieren mit der eigenen Sprache und Stimme
Kompetenzen	• Sprache und Körperbewusstsein • Einfühlungsvermögen • aktives Zuhören • Kommunikationsfähigkeit
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Wählen Sie entsprechend den Sprachkompetenzen ihrer Gruppe die Lang- oder Kurzversion bzw. den Hörtext der Geschichte „Mit einem Lächeln auf den Lippen“ aus. **Übung 2: Diskussion** Analysieren Sie nun gemeinsam den Inhalt der Geschichte anhand folgender Fragestellungen: • Welche positiven Erfahrungen hat die Protagonistin gemacht? • Welche negativen Erfahrungen hat die Protagonistin gemacht? • Warum hat sie Ihrer Meinung nach die Schule nicht abgeschlossen? • Welche Menschen haben sie in ihrem Leben unterstützt? • Welche ihrer Charaktereigenschaften haben ihr dabei geholfen, ihre Ziele zu verfolgen und nicht aufzugeben?

	• (Warum) Denken Sie, dass Frauen nicht die gleichen Bildungsmöglichkeiten haben wie Männer? **Übung 3: Dramapädagogik** In dieser Einheit geht es um gesellschaftliche Bildungsbenachteiligung. Bevor Sie damit beginnen, Figuren und Standbilder zum Leben zu erwecken, leiten Sie einige Aufwärmübungen an. (Alternativ zu den untenstehenden Vorschlägen können Sie auch Übungen aus Modul 2 oder 4 auswählen): *Statuen formen:* Nachdem die Lernenden in Zweiergruppen aufgeteilt wurden, wird eine Person aus der Geschichte dargestellt und zu einer Statue geformt. Eine Person nimmt dabei die Rolle der Bildhauer*innen ein, die andere verkörpert die Figur als Darsteller*in. Geben Sie den Lernenden Zeit zur Vorbereitung und Präsentation. **Übung 4: Standbild: Ein Tag im Leben von...** Die Gruppe entwirft eine Figur, die durch das Bildungssystem benachteiligt wurde. Zu Beginn der Aktivität stellen Sie einen Stuhl in die Mitte und fragen, wer dort sitzen wird. Um die Figur zu bestimmen, werden mehrere Fragen gestellt: • Wie lautet der Name der Person? • Wie alt ist er oder sie? • Was hat er oder sie erlebt? • Welche Menschen gibt es in ihrem*seinen Umfeld? • Welche Eigenschaften weist er oder sie auf? • Welche Gefühle haben ihn oder sie begleitet? Je nach Gruppengröße werden die Teilnehmenden in 2-3 Gruppen aufgeteilt, um ein gemeinsames Standbild zu erstellen. Standbilder sind ein bekanntes Mittel der Theater- und Schauspielpädagogik; sie sind sozusagen Schnappschüsse aus dem Leben von z. B. Protagonist*innen. Bitte Sie jede Gruppe, ein Standbild zu erstellen, das einen typischen oder wichtigen Tag im Leben dieser*s Protagonist*in darstellt.

	Die Teilnehmenden entscheiden, welche Personen oder Dinge/Objekte in das Standbild integriert werden. Geben Sie jeder Gruppe etwa 10 Minuten Zeit, um ihr Standbild zu erstellen. Unterstützen Sie die Gruppen dabei und bitten Sie sie, in jedem Standbild unbewegt zu bleiben, wenn sie es präsentieren („*freeze*“). Im Anschluss bitten Sie die Gruppen, nacheinander ihre Standbilder vorzuführen. *Aktive Freeze Frames:* Sobald die erste Gruppe das erste Standbild präsentiert hat, erwecken Sie jedes Mitglied des Bildes zum Leben, indem Sie ihm abwechselnd eine Hand auf die Schulter legen und es auffordern: • Wer sind Sie? • Wie geht es Ihnen? • Möchten Sie uns einen Gedanken mitteilen, der Ihnen in den Sinn kommt? *Erweiterung 1: Dialoge* Wenn Sie nun klatschen, beginnen die Mitglieder des Bildes, Dialoge miteinander zu führen. Das Ziel ist, dass die Lernenden die Beziehungen und ihre Dynamik untereinander klären. Am Ende sollte jede*r einmal mit jeder*m gesprochen haben. *Erweiterung 2: Zeitlupe* Nun haben die Lernenden die Möglichkeit, sich von dieser realen Situation in Zeitlupe zu einer idealen Version zu bewegen. Jede*r Teilnehmer*in hat die Möglichkeit, eine alternative Position einzunehmen. Nun können Sie die beiden vorangegangenen Schritte wiederholen. Welche Aussagen kommen den Protagonist*innen jetzt in den Sinn? Was wollen sie mitteilen? *Abschluss:* Achten Sie bitte darauf, dass die Teilnehmende anschließend aus ihrer Rolle „aussteigen“, indem sie ihre Rolle abschütteln.

	Am Ende dieser Übung wird darüber reflektiert, wie sich die Teilnehmenden beim Spielen ihrer Rollen gefühlt haben. War es schwierig, eine bestimmte Figur zu spielen? Wenn ja, warum? Gab es bestimmte Gedanken, Sätze, die sie gerne ausgesprochen hätten, aber nicht konnten? Wenn Sie der Meinung sind, dass die Arbeit mit Standbildern für Ihre Gruppe zu abstrakt ist, können Sie sie auch durch diese dramapädagogische Übung (basierend auf „Mit einem Lächeln auf den Lippen“) ersetzen: *Heißer Stuhl* Bei dieser theaterpädagogischen Übung wird ein Stuhl entweder in die Mitte eines Stuhlkreises gestellt oder einfach vorne im Unterrichtsraum positioniert. Nachdem sich die Gruppe durch das Vorlesen der Geschichte mit dem Leben der Protagonistin vertraut gemacht hat, entscheidet sie, mit welchen Figuren sie in dieser Übung arbeiten möchte, z. B. mit der Protagonistin selbst, ihrer Tochter, den anderen Kursteilnehmer*innen, ihrer Beraterin*ihrem Berater, ihren Lehrer*innen usw. Bei der Auswahl einer Person werden im Plenum einige Charaktermerkmale gesammelt, z. B. Alter, Einstellung, Charaktereigenschaften; ob sie*er selbstbewusst, unsicher, freundlich, offen oder eher schüchtern ist, usw. Sie können die Regel „Was als erstes gesagt wird, gilt“ einführen, um eine spontane Reaktion zu erzeugen, bei der jede*r eingeladen ist, gleichberechtigt mitzuwirken. Ein*e erste*r Freiwillige*r wird gebeten, Platz zu nehmen und die erste Rolle zu spielen. Geben Sie ihr*ihm einen Moment Zeit, sich in die Rolle einzuleben, eine bestimmte Haltung einzunehmen usw., bevor Sie mit den Fragen beginnen. Alle anderen Lernenden können nun Fragen stellen, die die Person, die auf dem Stuhl sitzt, so gut wie möglich beantworten muss. Die Fragen können über die im Text gegebenen Informationen hinausgehen, so dass es viel Freiraum gibt. Sie können jedoch vorher einige Regeln für die Fragen festlegen oder den Teilnehmende sagen, dass sie im Falle einer sehr unpassenden Frage einfach mit „kein Kommentar“ antworten können. Nach ca. 5 Minuten fahren Sie mit der nächsten Repräsentantin* dem nächsten Repräsentanten fort.

	Reflexion: Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss, wie sie sich gefühlt haben. War es schwierig, eine bestimmte Figur zu spielen? Wenn ja, warum?
Dauer	Etwa 60-90 Minuten, je nach Gruppengröße
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Diese Übungen eignen sich sowohl zur Einführung von dramapädagogischen Übungen als auch, wenn sie bereits theaterpädagogische Übungen in ihren Unterricht eingebaut haben und die Gruppe damit bereits vertraut ist. Klären Sie unbedingt, ob es für alle Teilnehmende in Ordnung ist, berührt zu werden, bevor sie eine Figur oder ein Standbild erstellen.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Kein Platz mehr • Forumtheater • Ohne Worte • Blogger für einen Tag

Einheit 2: Geschichtenwürfel

Einführung	Storytelling leistet einen wichtigen Beitrag zur positiven Bewältigung von Konflikten und Herausforderungen. Ausgehend von einer Auseinandersetzung mit dem Comic „Bewegte Tasten“[1] entwickeln die Teilnehmenden mit Hilfe von Geschichtenwürfeln[2] eigene kreative Geschichten auf der Grundlage von Zeichnungen. Das Erzählen von Geschichten wird häufig als Instrument zur Förderung der Resilienz charakterisiert, indem es Handlungsräume eröffnet und auf die Erfahrungen der Protagonist*innen bei der Überwindung von Herausforderungen zurückgreift.
Ziele der Einheit	• Förderung der Ressourcen der Teilnehmenden durch kreatives Geschichtenerzählen • Schaffen einer Lernatmosphäre, die Spaß, Fantasie und Kreativität ermöglicht
Kompetenzen	• Kommunikation (Erst- und Zweitsprache) • Kreativität (Erarbeitung einer kollektiven Geschichte während einer gemeinsamen kommunikativen Gruppenaktivität)

[1] „Bewegte Tasten“ (https://www.mutzurperspektive.at/portfolio_item/1168/) wurde von Valerie Bruckbög gezeichnet: https://www.valerie-bruckboeg.com/

[2] Die Storytelling Cubes wurden von der Künstlerin Milena Heussler im Rahmen deses Projkets entworfen: https://www.milenaheussler.ch/about/

Übungen

Übung 1: Bildimpuls

Der Comic „Bewegte Tasten“ beruht auf einer wahren Begebenheit und erzählt die Geschichte eines Protagonisten, der Musik als Mittel zur Bewältigung von Stress, Angst und Verlust in seinem Leben einsetzt. Bevor Sie entsprechend den Sprachkenntnissen ihrer Gruppe mit dem Comic arbeiten, kündigen Sie an, dass sie heute mit einer Bildgeschichte/einem Comic arbeiten werden. Zeigen Sie ein Bild aus dieser Geschichte und bitten Sie sie, das Bild zu beschreiben und zu überlegen, worum es in der Geschichte gehen könnte.

Bewegte Tasten, gezeichnet von Valerie Bruckbög, ist ein Comic von *Blickwinkel, Mut zur Perspektive*

Übung 2: Textarbeit

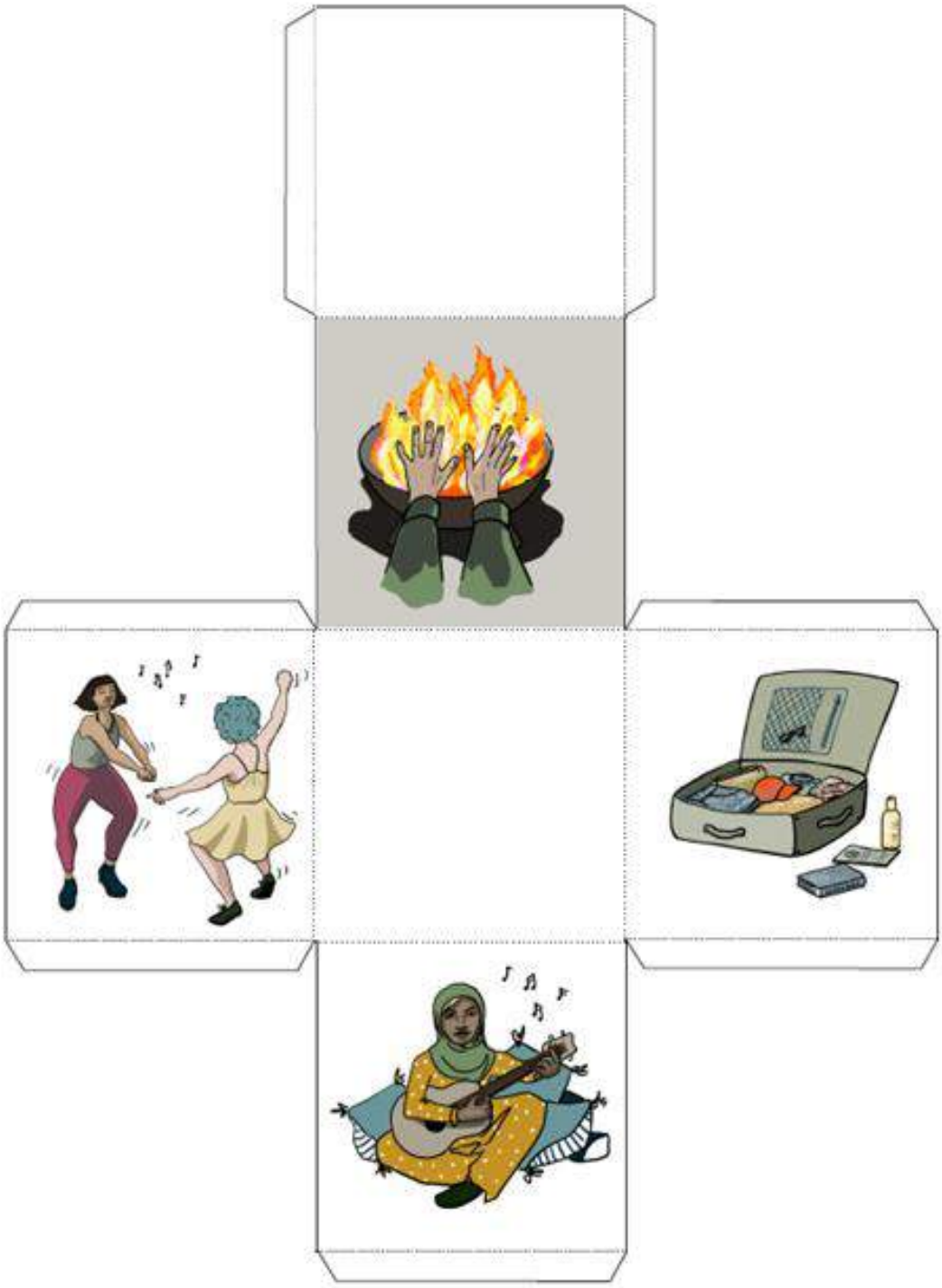
Für die Textarbeit können Sie zwischen dem Video (E-Learning-Plattform) und der Vollversion des Comics wählen. Binden Sie die Teilnehmenden im Anschluss in eine Diskussion ein, indem Sie sich zum Beispiel auf folgende Fragestellungen beziehen:

- Wo spielt die Geschichte?
- Von wem lernt der Protagonist das Klavierspielen?
- Was tut er, als der Krieg ausbricht?
- Was macht er, als er in Deutschland ankommt?
- Was sind seine Hoffnungen und Wünsche für die Zukunft?
- Haben Ihnen die Bilder gefallen?
- Kennen/mögen Sie Comics?

	▪ Zeichnen Sie selbst gerne? **Übung 3: Geschichtenwürfel** Nun erzählen die Teilnehmenden in Kleingruppen selbst Geschichten, die auf Bildimpulsen basieren. Bereiten Sie die Geschichtenwürfel vor dem ersten Einsatz mit Ihrer Gruppe vor. Fügen Sie auf den freien Flächen Worte, Bilder oder Zahlen Ihrer Wahl ein. Drucken Sie die Vorlage für die vier Würfel aus und bitten Sie die Teilnehmenden, sie auszuschneiden und zusammenzukleben. Nachdem Sie gemeinsam die Geschichtenwürfel vorbereitet und Kleingruppen von 3-4 Personen gebildet haben, bitten Sie die Teilnehmenden, die Würfel einmal zu rollen. Bitten Sie die Gruppe nun, auf der Grundlage der gewürfelten Bilder und Zahlen eine kurze Geschichte mit Figuren und Handlungen zu entwerfen. Nach etwa 20 Minuten können die Geschichten der Kleingruppen im Plenum präsentiert werden. Alternative: Falls Sie es für Ihre Gruppe als sinnvoll erachten, können Sie eingangs auch zunächst den Wortschatz für diese Aktivität gemeinsam erarbeiten und dafür die untenstehenden Arbeitsblätter zur Hilfe nehmen.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 1: Bildimpuls** Bevor Sie mit dem Text/Video arbeiten, können Sie einige Bilder aus dem Comic ausschneiden, die für Sie Schlüsselelemente darstellen und die Teilnehmenden bitten, sie in Kleingruppen in eine für sie stimmige Reihenfolge zu bringen. Teilen Sie ihnen mit, dass sie nicht zu viel Zeit darauf verwenden müssen, die „richtige“ Antwort zu finden, sondern dass sie einfach eine Geschichte erfinden können. Sie können die Bilder anschließend auch für eine schriftliche Zusammenfassung des Comic-Inhalts verwenden. **Übung 3: Geschichtenwürfel** In Gruppen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, können die gemeinsam entworfenen Geschichten im Anschluss auch verschriftlicht werden.
Dauer	45 Minuten

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Da ein möglichst präzises Ausschneiden der Würfel die Feinmotorik fördert, empfiehlt es sich, diese Aktivität im Unterricht gemeinsam durchführen.
Material & Handouts	• Arbeitsblatt mit den Einzelbildern der Geschichtenwürfel • Vorlage der Geschichtenwürfel zum Ausschneiden • Kleber • Schere
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Spiel mir dein Lied • Passende Zahlen • Mysteriöses Kunstwerk • Optische Täuschung

Grafiken von Milena Heussler



Arbeitsblatt 1 Geschichtenwürfel

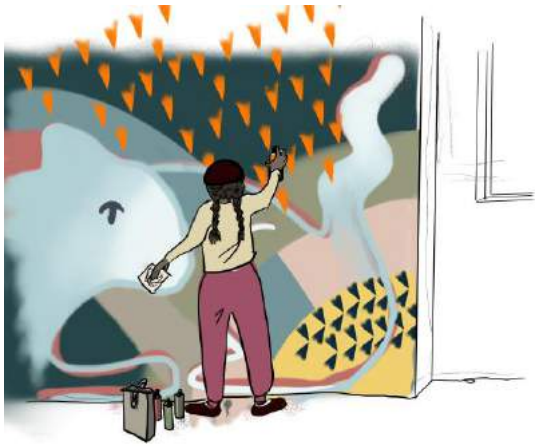
_____

_____

_____

_____

_____



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt 2 Geschichtenwürfel

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt 3 Geschichtenwürfel

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt 4 Geschichtenwürfel

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt 5 Geschichtenwürfel

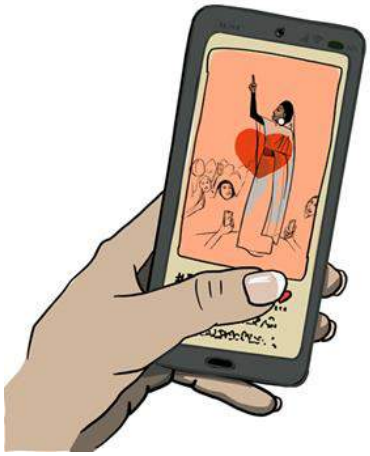
_____

_____

_____

_____

_____



_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt 6 Geschichtenwürfel

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Einheit 3: Visuelles Geschichtenerzählen

Einführung	Visuelles Skizzieren ist eine kreative Methode zur Illustration von z.B. Ideen, Geschichten, Konzepten, Geschichten, Arbeits- und Gruppenprozesse oder einfach Notizen durch eine Kombination aus Text, Bildern und Strukturen. Um sich mit einfachen visuellen Ausdrucksmöglichkeiten vertraut zu machen, finden Sie unter „Material & Handouts“ einen Link zu Sketchingkarten von Wibke Tiedmann und Stefanie Maurer.
Ziele der Einheit	• Einführung in das visuelle Geschichtenerzählen
Kompetenzen	• Visuelles Skizzieren als kreative Ausdruckmöglichkeit verwenden
Übungen	**Visuelles Geschichtenerzählen** **Schritt 1:** Bereiten Sie Lernstationen mit drei Tischen vor. Auf jedem Tisch wird eines der drei Vorlagensets für visuelles Skizzieren aufgebaut (z. B. 1: Behälter, 2: Figuren, 3: Schrift; siehe unten) und Papier, Stifte (Ölkreiden, Filzstifte, Pastellkreiden, Fineliner usw.) bereitgestellt. Geben Sie den Teilnehmenden für jede Lernstation 10 Minuten Zeit. Um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, kann leise Hintergrundmusik abgespielt werden. Nach jeweils 10 Minuten fordern Sie die Gruppen auf, zum nächsten Tisch weiterzugehen. **Schritt 2:** Bitten Sie die Teilnehmenden, eine sehr kurze visuelle Skizze einer Kommunikationssituation mit einer anderen Person (oder einer Gruppe von Personen) zu erstellen, die für sie ein Schlüsselmoment war und ihr Leben positiv beeinflusst hat. **Schritt 3:** Wenn alle einverstanden sind, können die Ergebnisse präsentiert und an die Wand gehängt oder auf Tischen aufgelegt werden; nun haben alle die Gelegenheit, durch den Raum zu gehen und die anderen Skizzen zu bewundern. **Schritt 4:** Bitten Sie die Gruppe, Erfahrungen und Verbindungen, die in der Skizze illustriert wurden, auf freiwilliger Basis zu teilen.
Dauer	50 Minuten

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Auch wenn Sie verdeutlichen, dass Zeichenkenntnisse für diese Übung keineswegs Voraussetzung sind, kann es sein, dass das Visuelle Skizzieren bei einigen Teilnehmenden zu Widerständen führt. Das ist in Ordnung, vielleicht sind sie damit einverstanden, sich weiterhin mit den Aufwärmübungen (z.B. zu den verschiedenen Schriftarten) zu beschäftigen, während die anderen eigene Erfahrungen zu Blatt bringen. Oft haben wir aber schon erlebt, dass sich anfängliche Widerstände schnell auflösen und vor allem jüngere Teilnehmende werden wahrscheinlich viel Spaß an dieser Aktivität haben.
Material & Handouts	• Skizzierkarten gibt es z.B. von „Sketch-It“ dem Kartenspiel von Wibke Tiedmann & Stefanie Maurer (Lizenz: CC BY-SA 4.0.): https://sketchnotegame.files.wordpress.com/2018/03/sketchnotes_cymk1.pdf • ausreichend Papier, Ölkreiden, Filzstifte, Pastellkreiden, Fineliner usw.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Reproduktion eines Kunstwerks • Eine resiliente Zeitung • Bilder-Wand • Detailaufnahme

Einheit 4: Papiertheater

Einführung	Papiertheater ist eine illustrierte Form des Storytellings, bei der die Lernenden mittels Zeichnungen oder Collagen eine Geschichte erzählen. Diese Methode geht auf die japanische Tradition Kamishibai zurück, „eine traditionelle Form des japanischen Straßentheaters in Form von Bildkartenerzählungen“ (The Japan Society, 2020).
Ziele der Einheit	• die wichtigsten Eckpunkte einer Geschichte nachvollziehen und aufzubereiten • sich mit erfolgreichen Beispielen von Resilienz in Lern- und Arbeitskontexten auseinandersetzen
Kompetenzen	• Fähigkeiten zum Geschichtenerzählen • Kreativität • Kommunikation und erzählerische Fähigkeiten
Übungen	**Übung 1: Papiertheater** Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen von 3-4 Personen auf und stellen Sie den Teilnehmenden verschiedene Resilienzgeschichten

	Ihrer Wahl vor (aus diesem Curriculum oder andere Geschichten, die Sie für geeignet halten). Bitten Sie alle Gruppen, eine Geschichte auszuwählen. Es ist kein Problem, wenn mehr als eine Gruppe die gleiche Geschichte auswählt. Geben Sie ausreichend Zeit, um die Geschichten zu lesen, zu diskutieren und auszuwählen. Bitten Sie die Lernenden, die von ihnen gewählte Geschichte in einem Papiertheater darzustellen. Das bedeutet, dass sie die wichtigsten Szenen herausarbeiten und visualisieren sollen. Alle Geschichten sollten mindestens sechs (eines pro Blatt), aber nicht mehr als zwölf (einschließlich des Titelbildes) Bilder enthalten. Weisen Sie die Lernenden darauf hin, dass sie die Geschichte anschließend den anderen Gruppen vorstellen werden. Alle Kleingruppen präsentieren ihre Geschichten nacheinander und diskutieren deren Inhalt. *Für die Anfänger*innenstufe*: Sie können der Gruppe eine bestimmte Geschichte zuweisen und vorlesen. Nachdem die Lernenden die Zeichnungen fertiggestellt haben, können Sie sie bei der Präsentation der Geschichten unterstützen.
Dauer	60 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Wenn Sie die Geschichten besprechen, können Sie die Teilnehmenden fragen, wie sich die Figuren der Geschichten in einem bestimmten Moment gefühlt haben, oder wie sie reagieren würden, wenn sie an Stelle der Figuren wären.
Material & Handouts	• dickes Kartonpapier zum Basteln einer „Theaterbühne“ (siehe Abbildung unten) • Leere Papierbögen in passender Größe (siehe Abbildung unten) • Diverse Zeichenmaterialien (Stifte, Farben, Klebstoff, Scheren usw.) für die künstlerische Gestaltung • Geschichten von: Simone, Ute, Fahima, Ein neues Kapitel, Mit einem Lächeln auf den Lippen, Zhara etc.

Passende Tool-box-Übungen zur Erweiterung	• Eine Version von „Dixit” • Kamera und Fotograf*in • Zieh eine Geschichte! • Geometrische Formen

Modul 6: Ressourcen und Selbstwirksamkeit

Resilienzbereich	Ressourcen und Selbstwirksamkeit
Resilienzgeschichten	Ute/ Mit einem Lächeln auf den Lippen (Voll- und Kurzversion)/ Bewegte Tasten
Übersicht	Eine ressourcenorientierte Haltung fördert persönliche Kompetenzen und stärkt das Selbstwertgefühl. Sie erweitert den individuellen Handlungsspielraum in Bezug auf Herausforderungen und bietet die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu erfahren.
Lernziele	• fördernde und hemmende Ereignisse und Erfahrungen benennen können • persönliche Ressourcen erkennen und benennen • persönliche Bewältigungsstrategien mit anderen teilen
Schlüsselwörter	Ressourcen, Selbstwirksamkeit, Ziele und Perspektiven, Biografiearbeit
Unterrichtseinheiten	Das Modul ist in 4 Einheiten gegliedert: • **Einheit 1 – Begegnungen in der Kantine:** In dieser Einheit reflektieren die Lernenden über persönliche Stärken und ihre Rolle am Arbeitsplatz. • **Einheit 2 – Schlüssel und Türen:** Die Lernenden beschäftigen sich mit der Rolle von Ressourcen in schwierigen Lebensmomenten. In dieser Einheit werden Rhythmus und Musik als thematische Ausgangspunkte genutzt, um die Lese- und Schreibfähigkeiten zu stärken und sich mit positiven Bezugspunkten auseinanderzusetzen. • **Einheit 3 – Gegenstände mit Geschichte:** Diese Lerneinheit konzentriert sich auf eine wertschätzende Haltung gegenüber vorhandenen Ressourcen, informell erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten sowie auf die Formulierung realistischer Ziele für die Zukunft. Die Lernenden haben darüber hinaus die Möglichkeit, ihre digitalen Fähigkeiten zu vertiefen.
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheiten	Die Aktivitäten in den Einheiten sind sehr divers und umfassen neben Diskussionen auch körperliche Aktivitäten, die auf Rhythmus und Musik basieren. Achten Sie darauf, ausreichend Platz und Materialien zur Verfügung zu stellen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden verschiedene Fa-

	cetten ihrer Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten wahrnehmen, mit anderen Menschen in unterschiedlichen Kontexten zu arbeiten und zu interagieren.
Resilienzbezogene Kompetenzen	• Fokus auf Fähigkeiten und Ressourcen • Förderung des Selbstbewusstseins
Grund-/Basisbildungskompetenzen	• Lesen und Schreiben • Kommunikation • Kunst und Kultur • Rechnen
Evaluation	• **Einheit 1:** Ein interessanter Aspekt wäre, die in der Gruppe am häufigsten genannten Ressourcen herauszugreifen und zu diskutieren, warum dies der Fall ist und welche Bedeutung sie für die Teilnehmenden haben. • **Einheit 2:** Bei dieser Übung ist die Gruppendynamik sehr wichtig, da der Erfolg der Ergebnisse von ihr abhängt. • **Einheit 3:** Das Endergebnis sollte die von den Teilnehmenden beabsichtigte Botschaft vermitteln.

Einheit 1: Begegnungen in der Kantine

Einführung	In dieser Einheit geht es darum, persönliche Stärken zu benennen und die Ressourcen und Kompetenzen zu visualisieren, die die Teilnehmenden entwickeln möchten. Grundlage für diese Einheit ist die Geschichte von Ute, die im Erwachsenenalter lesen und schreiben gelernt hat und andere ermutigen möchte, sich dieser Herausforderung zu stellen.
Ziele der Einheit	• Einführung in das Thema Ressourcen
Kompetenzen	• fördernde und hemmende Ereignisse und Erfahrungen benennen können • Selbstreflexion: Erkennen individueller Ressourcen
Übungen	**Übung 1: Textarbeit**

© Bildrechte: BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung, Deutschland)

Der Text, der dieser Einheit zugrunde liegt, ist Utes Geschichte. Zum Einstieg kann zunächst ihr Bild beschrieben und dann der Hörtext mehrmals angehört und/oder der Lesetext bearbeitet werden.

Übung 2: Diskussion

Starten Sie eine Diskussion über Utes Leben, in der die folgenden Fragen behandelt werden:

- Welche Stärken und Schwächen oder Ressourcen haben in Utes Leben eine Rolle gespielt?
- Welche Schwierigkeiten und Herausforderungen hat sie in ihrem Leben erlebt und überwunden?
- Wann und in welcher Lebensphase haben diese Ressourcen (z. B. Ausdauer, Familie, Selbstvertrauen usw.) eine Rolle gespielt?
- Welche Veränderungen hat Ute durchlebt?

Übung 3: Begegnungen in der Kantine

Nachdem Sie nun die Teilnehmenden gebeten haben, sich im Raum aufzustellen, bitten Sie diese sich vorzustellen, dass Ute bereits während ihrer Berufstätigkeit die Entscheidung getroffen hätte, lesen und schrieben zu lernen.

Nun lesen Sie die erste Aussage vor:

	„Ute informiert sich über Alphabetisierungskurse an der Volkshochschule und erzählt ihrem Chef in der Großküche, dass sie daran teilnehmen möchte“. *Fragen Sie die Teilnehmenden, welches der folgenden beiden Szenarien ihrer Meinung nach für die Fortsetzung der Geschichte realistisch oder auch wünschenswert wäre. Jedes Mal, wenn sie sich für Option 1 entscheiden, begeben sie auf die linke Seite des Raumes, oder auf die rechte Seite, wenn sie Option 2 auswählen*. 1 Utes Chef ermutigt Ute. 2 Utes Chef meint, es wäre nicht so wichtig, dass Ute lesen und schreiben lernt. „Ute sieht sich den Stundenplan des Alphabetisierungskurses der Volkshochschule an und stellt fest, dass einige Unterrichtsstunden mit den Kernarbeitszeiten in der Kantine zusammenfallen. 1 Ihr Chef entscheidet, dass sie am Kurs teilnehmen kann. 2 Ihr Chef teilt ihr mit, dass sie teilnehmen kann, aber sie muss die Stunden einarbeiten. „Utes Unterricht läuft gut und sie lernt viel. Allerdings hat sie einige Schwierigkeiten in der Arbeit. Sie arbeitet jetzt mit der Registrierkasse, versteht aber nicht immer, wie sie funktioniert. Das merkt auch ihr Chef“. 1 Er bittet einen anderen Mitarbeiter, Ute eine Schulung zu geben. 2 Er findet Zeit, ein Video mit Erklärungen zur Registrierkasse zu erstellen und es Ute zu schicken „Eine erfahrene Kollegin wird Ute in den ersten Tagen mit der Kasse beaufsichtigen“. 1 Ihre Kollegin ist sehr präsent. Ute hat Angst, Fehler zu machen. Sie will ihre Kolleg*innen nicht enttäuschen. 2 Ihre Kollegin ist sehr beschäftigt. Ute braucht oft Unterstützung, will aber nicht stören, also ergreift sie manchmal die Initiative und macht einige Fehler. Für das Anfänger*innenniveau können Sie die Fragen vereinfachen oder nur zwei von ihnen auswählen, je nach der verfügbaren Zeit und dem Kenntnisstand der Teilnehmenden.
Dauer	45-50 Minuten

Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Erklären Sie, dass es bei dieser Übung nicht für jede Situation eine richtige Antwort gibt, wodurch der Ausgang der Geschichte (und die Position der Teilnehmenden im Raum) für alle unterschiedlich ist. Erklären Sie, dass die Realität nicht richtig oder falsch ist, sondern je nach den Umständen und der Art und Weise, wie wir mit Menschen interagieren, verschieden ist.
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Mein Bewerbungsgespräch • Transkulturelle Kochstunde • Positive Mahlzeit • Quizz

Einheit 2: Schlüssel und Türen

Einführung	Diese Übung baut auf dem Comic „Bewegte Tasten“ auf, der auf einer wahren Begebenheit beruht und zeigt, wie Musik dem Protagonisten hilft, schwierige Phasen in seinem Leben zu überwinden.
Ziele der Einheit	• Selbstwirksamkeit durch Reflexion über vorhandene Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu fördern • persönliche Bewältigungsstrategien mit anderen zu teilen • Förderung des Selbstwertgefühls
Kompetenzen	• persönliche Ressourcen erkennen und bewerten können • kreativer Umgang mit dem Thema Ressourcen
Übungen	**Übung 1: Textarbeit** Der Comic „Bewegte Tasten“ erzählt die Geschichte eines Mannes, der mit Hilfe von Musik traumatische Erlebnisse verarbeitet. Sie können zwischen dem Video (E-Learning-Plattform) und der Vollversion des Comics wählen. Nach der Präsentation des Comics starten Sie eine Diskussion: ▪ Welche Rolle spielt Musik im Leben des Protagonisten? ▪ Wer hat ihm die Liebe zur Musik vermittelt? ▪ Hören Sie gerne Musik? Welche Art von Musik? ▪ In welchen Momenten hören Sie Musik? ▪ Spielen Sie selbst ein Instrument? ▪ Welche Auswirkungen hat Musik auf Sie? **Übung 2: Lieblingsmusik teilen**

Wenn Zeit und technische Möglichkeiten vorhanden sind, bitten Sie die Teilnehmenden z. B. über YouTube Musik zu teilen, mit der sie schöne Momente assoziieren. Sammeln Sie Wortschatz zu Stimmungen, die durch unterschiedliche Musikstile und Tempi entstehen.

Übung 3: Gemeinsamer Rhythmus (Bodypercussion)

Für diese Übung stellen Sie bitte die Tische und Stühle an die Wand, damit die Teilnehmenden genügend Platz haben, um einen (Sessel-)Kreis zu bilden.
Bei der ersten Übung handelt es sich um eine Rhythmusübung, die das Einprägen von Zahlen in der Zweitsprache fördert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung verbessert.

Nachdem alle Teilnehmenden einen Kreis gebildet haben, geben Sie einen Rhythmus mit z. B. drei Schlägen vor. Bitten Sie die Teilnehmenden, bei jedem Schlag laut zu zählen. Bestimmen Sie nun für jeden Schlag eine Bodypercussion-Aktivität. Sie können zum Beispiel bei der Zahl „Eins“ klatschen, bei der Zahl „Zwei“ mit der rechten Hand schnippen und bei der Zahl „Drei“ mit der linken Hand schnippen.
Erweitern Sie nun langsam den Zahlenraum und den Rhythmus: Zum Beispiel können Sie bei einem Vierer-Rhythmus auf „Eins“ klatschen, auf „Zwei“ mit der rechten Hand auf das linke Schlüsselbein schlagen, auf „Drei“ mit der linken Hand auf das rechte Schlüsselbein und bei „Vier“ mit beiden Händen schnippen.

Andere Bodypercussion-Elemente können sein: mit dem Fuß aufstampfen, auf die Schenkel klopfen, schnipsen, pausieren (d. h. kein Geräusch machen).
An dieser Stelle können Sie auch den Wortschatz für die in dieser Übung verwendeten Körperteile (Hand, Zunge, Knie, Fuß etc.) wiederholen.

Übung 4: Silbenrhythmus (Bodypercussion)

Zunächst wird neuer Wortschatz aus dem Text „Bewegte Tasten“ an der Tafel/dem Whiteboard/dem Flipchart gesammelt.
Diese Wörter werden nun nach Silbenlänge gruppiert, d. h. alle zweisilbigen Wörter werden mit einer Farbe eingekreist oder

	untereinander geschrieben, alle dreisilbigen Wörter werden mit einer anderen Farbe gruppiert und so weiter. Beginnen Sie nun mit dem ersten einsilbigen Wort und sprechen Sie es gemeinsam in der Gruppe aus, während Sie mit Bodypercussion einen bestimmten Rhythmus klopfen, bevor Sie zu zweisilbigen Wörtern übergehen (Nehmen wir das Beispiel „sing-gen“, das im Deutschen zwei Silben hat. Bei der ersten Silbe „sing-„ stampfen alle mit dem rechten Fuß und bei der zweiten Silbe „-gen“ klatschen alle). Wiederholen Sie das Wort rhythmisch einige Male in der Gruppe, bevor Sie zum nächsten Wort übergehen. Nun sind die dreisilbigen Wörter an der Reihe, für die sie z.B. folgende Bodypercussion-Elemente wählen können: 1. Silbe – mit dem rechten Fuß stampfen, 2. Silbe – mit dem linken Fuß stampfen, 3. Silbe – auf die Oberschenkel klopfen. Andere Möglichkeiten sind: mit der Handfläche auf den Oberkörper schlagen (über Kreuz, also mit der rechten Hand etwa auf Höhe des linken Schlüsselbeins und umgekehrt), Schnippen,… Bilden Sie für jede Silbenkombination einen neuen Rhythmus, indem Sie z. B. auf die vorherige Silbe aufbauen oder sie erweitern. Der begleitende Rhythmus und die Wiederholung helfen dabei, die Vokabeln einzuprägen, indem verschiedene Gehirnregionen aktiviert werden. Sie können auch experimentieren und z. B. verschiedene Wörter gleichzeitig aussprechen lassen (jede*r wählt ein Wort in einem vorgegebenen Rhythmus aus), verschiedene Rhythmen mischen oder einen Kanon ausprobieren. Als Erweiterung zur Steigerung der Konzentration bitten Sie die Gruppe, unbeirrt bei einem Rhythmus zu bleiben, während jemand (z. B. Sie selbst) einen „störenden“ Rhythmus einwirft. **Übung 5: Schlüssel und Türen** Musik öffnet im Leben des Protagonisten eine Tür zu gemeinsamen Momenten mit anderen Menschen, Kreativität, Freude usw. Bitten Sie die Teilnehmenden, jene Version des Arbeitsblatts „Schlüssel und Türen“ (siehe unten) auszuwählen, die sie am meisten anspricht. Sie können die ausgedruckten Arbeitsblätter zu diesem Zweck entweder auf einem Tisch auflegen oder sie mit Wäscheklammern an einer Schnur im Kursraum befestigen. Stellen Sie sicher, dass für

jede*n Teilnehmende*n mindestens eine Vorlage zur Auswahl zur Verfügung steht.

Wenn alle Teilnehmenden ein Arbeitsblatt ausgewählt haben, bitten Sie sie, aufzuschreiben, was für sie in ihrem Leben die Funktion eines solchen Schlüssels übernimmt, d.h. Dinge, auf die sie in schwierigen Situationen zurückgreifen können und die ihnen Kraft geben. Neben dem Bild der Tür schreiben sie auf, welche Möglichkeiten sich durch diese Ressource ergeben, welche Türen dieser Schlüssel also öffnet.

Für die nächste Aktivität gestalten Sie bitte die Umgebung so, dass die Teilnehmenden sich in Gruppen von 2-4 Personen zusammenfinden können, je nach Größe Ihrer Gruppe. Sie können eine ruhige Klaviermusik im Hintergrund abspielen, während die Teilnehmenden miteinander besprechen, welche Hindernisse sie in ihrem Leben erfolgreich überwunden haben und welche Ressourcen ihnen dabei geholfen haben.

Anpassungen für Fortge-schrittene

Übung 6: Elfchen

Bitten Sie die Teilnehmende, ein sogenanntes „Elfchen“ (eine von Jos van Hest entwickelte Methode) über die Ressource zu schreiben, die sie in der Übung „Schlüssel und Türen“ ausgewählt haben. Ein Elfchen ist ein kurzes Gedicht, das aus genau elf Wörtern besteht, die auf fünf Verszeilen verteilt sind, wobei für jede Zeile Anweisungen befolgt werden. Im Hintergrund können Sie z. B. leise Klaviermusik abspielen.

Reihe	Wortzahl	Thema
1	1	Welche Tür öffnet Ihr Schlüssel?
2	2	Was ermöglicht dieser Schlüssel/diese Ressource? Was erhalten Sie von ihm?
3	3	Wo befindet sich diese Ressource oder wie kann sie beschrieben werden?
4	4	Worum genau geht es?
5	1	Was ist das Ergebnis? Was erhalten Sie durch diesen Schlüssel?

Ein Elfchen über Musik könnte so aussehen:

	<table><tr><td>Musik</td></tr><tr><td>öffnet Türen</td></tr><tr><td>sanft und zart</td></tr><tr><td>Hilft Kraft zu sammeln</td></tr><tr><td>Inspiration</td></tr></table> Im Anschluss können die Teilnehmenden ihre Gedichte auf freiwilliger Basis vorlesen und/oder im Kursraum aufhängen.
Dauer	50 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Erklären Sie Ihren Teilnehmenden, dass sie in den Gruppen alles diskutieren können (z. B. Hindernisse, die sie erfolgreich überwunden haben), sich aber in keiner Weise dazu verpflichtet fühlen müssen, Persönliches zu teilen.
Material & Handouts	• Arbeitsblätter „Schlüssel und Türen“
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Frag Google! • Was bedeutet das für mich? • Finde mich! • „Plus 2“-Strategien

Schlüssel und Türen

Welche Dinge (Eigenschaften, Personen...), die sie kennen/gelernt haben …

... öffnen welche Türen?

Schlüssel und Türen

Welche Dinge (Eigenschaften, Personen...), die sie kennen/gelernt haben …

... öffnen welche Türen?

Schlüssel und Türen

Welche Dinge (Eigenschaften, Personen...), die sie kennen/gelernt haben …

... öffnen welche Türen?

Schlüssel und Türen

Welche Dinge (Eigenschaften, Personen...), die sie kennen/gelernt haben …

... öffnen welche Türen?

Schlüssel und Türen

Welche Dinge (Eigenschaften, Personen...), die sie kennen/gelernt haben …

... öffnen welche Türen?

Einheit 3: Gegenstände mit Geschichte

Einführung	Diese Einheit dient dazu, vorhandene Ressourcen, informell erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten wertzuschätzen und realistische Ziele für die Zukunft zu formulieren. Als Textimpuls eignen sich die Geschichten von Fahima oder von Zahra, zwei jungen Frauen, die große Herausforderungen bei der Verfolgung ihrer Bildungsziele überwunden haben.
Ziele der Einheit	einen Raum eröffnen, in dem die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, Aspekte ihrer (Bildungs-)Biografie zu teilen
Kompetenzen	• Selbstwahrnehmung • Selbstvertrauen • digitale Kompetenzen (Senden von Bildern, Einfügen und Anpassen von Bildern in einem Textverarbeitungsprogramm, Erteilen von Druckaufträgen)
Übungen	**Übung 1: Textarbeit (Fahimas oder Zharas Geschichte)** Für die Textarbeit zu dieser Einheit können Sie zwischen der Audioversion (E-Learning-Plattform), der Kurzversion und dem Volltext wählen, je nach dem Lese- und Sprachniveau Ihrer Zielgruppe. **Übung 2: Ressourcen ernten** Bitten Sie die Teilnehmenden, Fähigkeiten und Kenntnisse zu sammeln, die sie entweder informell, non-formal oder formal erworben haben. Ziel dieser Übung ist, dass die Teilnehmenden einen individuellen Überblick über die Fähigkeiten und Kompetenzen erstellen, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Bei Teilnehmenden ohne oder mit geringer Schulerfahrung liegt der Schwerpunkt auf Kenntnissen, die sie informell erworben haben. Das kann alles Mögliche umfassen: Kochen, Nähen, Reparieren von Gegenständen im Haushalt, eine Zweit- oder Fremdsprache, soziale Kompetenzen usw. Nachdem sie sich ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in Erinnerung gerufen haben, bitten Sie die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, ob es ihnen leichtgefallen ist, sich dieses Wissen anzueignen, auf welche Schwierigkeiten sie dabei gestoßen sind und welche persönlichen Stärken und Personen ihnen dabei geholfen haben.

	Bitten Sie nun die Teilnehmenden, nach demselben Schema Dinge aufzulisten, die sie gerne lernen würden. **Übung 3: Gegenstände mit Geschichte** Bitten Sie die Teilnehmenden, für einen der folgenden Unterrichtstage Gegenstände mitzubringen, die ihr erworbenes Wissen repräsentieren. Das können Fotos, Alltagsgegenstände, Wörterbücher oder Ähnliches sein. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bitten Sie sie auch, Gegenstände mitzubringen, die ihre unmittelbaren Bildungsziele veranschaulichen. In einer der nächsten Sitzungen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre persönliche Bildungsbiografie anhand der mitgebrachten Gegenstände zu präsentieren. Sammeln Sie auch Schritte, die dazu beitragen, die Bildungsziele zu erreichen. **Übung 4: Digitale Kompetenzen** Nun werden Fotos von den Gegenständen (entweder mit der eigenen Handykamera oder einer von Ihnen bereitgestellten) gemacht und über einen Messenger wie Signal oder E-Mail verschickt. Von einem Laptop oder Computer aus lernen die Teilnehmenden, einen Druckauftrag zu erteilen und diese Bilder zu drucken. Im Anschluss werden die Bilder in der passenden Größe ausgeschnitten und eine Collage gestaltet.
Anpassungen für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene	**Übung 3: Digitale Kompetenzen** An einem Laptop oder Computer können die Teilnehmenden mit Ihrer Hilfe lernen, wie man das Bild kopiert und in ein Textverarbeitungsdokument einfügt. Anschließend werden kurze Textabschnitte über die jeweiligen Objekte verfasst. Zum Schluss gibt jede*r Teilnehmende einen Druckauftrag für ihre*seine persönliche Bildungsbiographie und kann diese mit nach Hause nehmen
Dauer	45-50 Minuten
Vorschläge für die Durchführung der Unterrichtseinheit	Befinden sich in der Gruppe Personen, die erst kürzlich aus ihrem Land flüchten mussten, denken Sie daran, dass die Übung „Gegenstände mit Geschichte“ für sie sehr herausfordernd sein kann. Stellen Sie vorab sicher, dass in der Gruppe genügend gegenseitiges Ver-

	trauen vorhanden ist, so dass die Teilnehmenden gegebenenfalls mitteilen können, dass sie viele Gegenstände zurücklassen mussten und sich an der Übung vielleicht auch nicht beteiligen möchten.
Material & Handouts	• von den Teilnehmenden mitgebrachte Gegenstände • für die digitalen Kompetenzen: Laptops, Computer, Drucker • Papier • Scheren und Klebstoff
Passende Toolbox-Übungen zur Erweiterung	• Meine Hoffnungen und Träume • Ein Blumenstrauß voller Ressourcen • Ressourcen-Memory

Resilienzgeschichten

Zur Auswahl der Texte

An dieser Stelle möchten wir eine kurze Einführung in die Geschichten und Texte, denen dieses Curriculum zugrunde liegt, geben. Allen gemeinsam ist, dass sie die Fähigkeiten von Menschen zeigen, mit Hürden und Hindernissen umzugehen und ihr Leben trotz schwieriger Umstände – seien es Bildungsbenachteiligung, geschlechtsspezifische Diskriminierung, Kriegs- und Fluchterfahrungen oder eine globale Krise wie die COVID-19-Pandemie – positiv zu beeinflussen.

Simones Geschichte[3] ist ein gutes Beispiel für Resilienz, die auf einem soliden Gleichgewicht interner und externer Ressourcen wie Selbstwirksamkeit, Entschlossenheit und tragfähigen Beziehungen beruht. Die Geschichte zeigt, welchen großen Beitrag Empathie, Nähe, Wertschätzung und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten leisten können.

Utes Geschichte erzählt den Weg einer deutschsprachigen Grund-/Basisbildungsteilnehmerin, die in der Schule nicht die Möglichkeit hatte, lesen und schreiben zu lernen. Geschickt gelang es ihr, dies jahrzehntelang zu verbergen. Als ihr Enkel von ihrem Geheimnis erfuhr, beschloss sie, dies im höheren Alter nachzuholen. Heute ermutigt sie andere und zeigt ihnen, wie sie an sich selbst glauben können.

Fahimas Geschichte erzählt von der Bildungsbenachteiligung, mit der die Protagonistin als Mädchen konfrontiert war, sowie von dem Krieg in Afghanistan. Sie erzählt aber auch von den positiven Erfahrungen mit ihrem Vater, der mit ihr Lesen und Schreiben lernte und sich damit gegen das herrschende Bildungsverbot für Mädchen stellte. Mit der Motivation, ihren Kindern Bildung zu ermöglichen, gelang Fahima die Flucht nach Europa.

Ein neues Kapitel befasst sich mit der Bedeutung von digitalen Kompetenzen im beruflichen und persönlichen Alltag. Die Protagonistin der Geschichte erzählt, wie es ihr mit viel Durchhaltevermögen gelang, am Ball zu bleiben und sich in einem Computerkurs, den sie im Erwachsenenalter besuchte, allerlei neues Wissen anzueignen.

Mit einem Lächeln auf den Lippen erzählt die Geschichte einer Protagonistin, die es geschafft hat, im Erwachsenenalter ihren Schulabschluss nachzuholen. Ausgehend von ihrer Erfahrung als Frau, die in Griechenland (wie fast überall auf der Welt) geringere Bildungschancen hatte als Männer, berichtet sie, wie sie ihre Unsicherheiten überwinden und ihr Selbstvertrauen stärken konnte.

[3] Simones Geschichte wurde von einer Initiative von INDIRE - Italienische Nationale Agentur - und EPALE Italien aufgegriffen, die positive Vorbilder identifiziert (http://rolemodel.erasmusplus.it/).

Zhara[4] war sie in der Lage, ihre Fähigkeiten und die ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen wahrzunehmen und eine Strategie zu entwickeln, um Herausforderungen zu bewältigen. Ihre Hartnäckigkeit, Lösungsorientierung und Zuversicht haben sich bezahlt gemacht. Zharas Worte am Ende der Geschichte sind eine Aufforderung, optimistisch in die Zukunft und auf künftige Lebensziele zu blicken.

Bewegte Tasten ist ein Comic des österreichischen Künstler*innenkollektivs „Blickwinkel", dessen Ziel es ist, persönliche Perspektiven und Erfahrungen zu illustrieren, um einen Beitrag zu transkulturellem Dialog zu leisten. Anhand der Biografie des Protagonisten zeigt die Geschichte, welche Kraft Menschen haben, Ressourcen (in seinem Fall Musik) zu mobilisieren und selbst inmitten widrigster Umstände - wie Krieg und Flucht - Trost zu finden und zu spenden.

In der Natur aufblühen zeigt anschaulich, welche Bedeutung die Natur für unser psychisches Wohlbefinden hat. Auch inmitten einer stressigen und chaotischen Großstadt bieten natürliche Ressourcen uns die Möglichkeit, neue Energie zu tanken und uns zu entspannen.

Aus aktuellem Anlass befassen sich zwei Geschichten mit der COVID-19-Pandemie. **Maskenpflicht im Bus** beschreibt eine individuelle Erfahrung einer kollektiven Geschichte: Die Corona-Pandemie ist eine global geteilte Erfahrung, die das Leben jedes Einzelnen prägt. Der Text erzählt die Herausforderungen der Corona-Pandemie aus der Perspektive benachteiligter Personen.

Meine Corona-Geschichte beschreibt die Erlebnisse eines Grund-/Basisbildungsteilnehmers mit der Corona-Pandemie, mit all ihren Grenzen, Unsicherheiten und Verlusten. Es handelt sich um einen persönlichen Erfahrungsbericht, der aber auch zahlreiche Anregungen für einen positiven, konstruktiven Umgang mit Krisen enthält.

[4] Zharas Geschichte wurde im Rahmen des Projekts LISTEN - Learning from Intercultural Storytelling veröffentlicht, das von ERASMUS + (https://listen.bupnet.eu/) kofinanziert wird.

Simone

Mein Name ist Simone, ich wurde in Latina geboren, 70 km von Rom entfernt, und ich sitze im Gefängnis von San Donato in Pescara.

Großgeworden bin ich in einer Familie, in denen gesunde Grundsätze gelebt wurden, die auch an mich weitergegeben wurden. Aber wegen meines Umfelds und den falschen Freunden habe ich zu viele Fehler gemacht. Ich habe die Schule abgebrochen und dachte, das wäre das Richtige.

Irgendwann beschloss ich zu heiraten. Ich habe eine großartige Frau kennengelernt, mit der ich erfahren durfte, was Liebe ist. Ich lernte, was es bedeutet, Vater von zwei Kindern zu sein, „Papa“ genannt zu werden, und Verantwortung für die Familie zu übernehmen, die ich gegründet hatte.

Ich schätze mich glücklich, denn ich fühle die Nähe meiner Familie in magischen Momenten, aber auch in schlechten. Meine Frau und meine Kinder sind mein Bezugspunkt, und die Liebe, die ich für sie fühle, ist unbeschreiblich. Ich habe verstanden, dass ich mich ändern und für meine Fehler geradestehen muss, und dass ich dorthin zurückkehren muss, wo ich vom Weg abgekommen bin.

Also habe ich wieder angefangen zu lernen. Ich muss schon zugeben, dass es nicht einfach war, den Unterricht im Gefängnis in Angriff zu nehmen, aber mit Entschlossenheit und viel Durchhaltevermögen werde ich es schaffen.

Im letzten Gefängnis habe ich einen Abschluss in Landwirtschaft gemacht, und hier in Pescara einen Abschluss in Buchhaltung. Jetzt habe ich also zwei Abschlüsse, davor hatte ich keinen. Ich bin ziemlich stolz darauf, auch weil ich meinen Kindern dann besser erklären kann, wie wichtig eine gute Bildung ist und dass ihr Vater es auch geschafft hat.

Jetzt bin ich an der Universität von Pescara-Chieti eingeschrieben. Und ratet mal, in welchen Fächern? Soziologie und Kriminologie - wer wäre dafür wohl besser geeignet als ich!

Früher schien das alles wie ein Traum, etwas, von dem ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, es eines Tages selbst zu machen. Aber heute ist es Realität, und ich hoffe, dass ich den Weg zum Abschluss erfolgreich bewältige.

All das war nicht nur wegen meiner eigenen Entschlossenheit möglich, sondern auch mithilfe der Leute, die an mich geglaubt haben: Meine Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Sache sehr ernst genommen haben und die mit ihrer Art ganz besondere Menschen sind. Aber auch andere Menschen im Gefängnis, die sich sehr dafür eingesetzt haben, dass ich mich an der Universität einschreiben konnte.

Sie alle haben eine sehr wichtige Rolle gespielt, damit ich mein Leben wieder in meine Hände nehmen konnte. Und auch wenn ich die Vergangenheit nicht ungeschehen machen kann, haben sie mich auf dem Weg in eine bessere Zukunft begleitet.

Simone

Mein Name ist Simone Grenga. Ich wurde in der Nähe von Rom geboren. Derzeit bin ich im Gefängnis.

Als Jugendlicher habe ich die falschen Leute kennengelernt und die Schule abgebrochen.

Später habe ich eine großartige Frau kennengelernt und wir haben geheiratet. Wir haben zwei Kinder. Ich habe verstanden, dass ich mich für sie verändern muss.

Im Gefängnis habe ich einen Abschluss in Landwirtschaft und in Buchhaltung gemacht.

Ich sage meinen Kindern immer, dass eine gute Ausbildung wichtig ist.

Jetzt studiere ich an der Universität Soziologie und Kriminologie.

Das war dank der Unterstützung meiner Familie und anderer Menschen möglich.

Ute

Ein schöner Nachmittag sieht für Ute so aus: „Ich lese meiner Enkelin eine Seite vor und sie liest die nächste, immer abwechselnd. Das konnte ich mit meiner Tochter nicht machen.“ Denn Ute hat in der Schule nicht richtig lesen und schreiben gelernt. Das hatte viele Gründe. Ihr Vater war gewalttätig und alkoholkrank. Ihre Lehrer haben sich nicht richtig interessiert. Eine Erzieherin, die sie sehr mochte, ist früh gestorben. In Deutsch und Mathe hatte Ute immer schlechte Noten. Trotzdem hat sie nach acht Schuljahren einen Abschluss gemacht.

Beruflich hat sie sich durchgeschlagen. Ihr Chef in der Großküche wusste, dass sie nicht gut lesen und schreiben kann. Ihm war das egal. Ihre Kolleginnen und Kollegen aber tuschelten. Wenn sie zur Bank ging, wickelte sie sich einen Verband um den Arm, damit der Angestellte die Überweisung ausfüllt. Niemand merkte, dass sie es selber nicht konnte. „Ich ging immer angespannt durchs Leben“, sagt sie heute.

Ihren ältesten Enkelsohn konnte sie aber nicht täuschen. Wenn er mit einem Buch kam und sie vorlesen sollte, hat sie sich einfach eine Geschichte ausgedacht. Irgendwann hat er direkt gefragt: „Oma, kann es sein, dass du nicht lesen kannst?“ Da ist bei Ute ein Knoten geplatzt. Sie hat beim Jobcenter gefragt, ob sie einen Kurs machen kann. Mit über 50 Jahren hat sie lesen und schreiben gelernt. Heute versteckt sie sich nicht mehr. Sie erzählt am ALFA-Mobil und in der Zeitung, warum manche Menschen nicht richtig lesen und schreiben können. Sie möchte diesen Menschen Mut machen.

Fahima

In Fahimas Erinnerungen an ihre Kindheit gibt es sowohl fröhliche als auch furchtbare Momente. Sie und ihre Familie mussten aus Kabul fliehen und alles zurücklassen, weil dort die Taliban eine direkte Bedrohung waren. Sie erzählt mir, dass sie davor ein freies junges Mädchen war, das in Röcken herumlief und mit Jungen spielte. In dem neuen Dorf gab es nur eine Schule, und die war für Jungen. Mädchen mussten zuhause bleiben und wenn sie Glück hatten, brachten ihnen die Eltern lesen und schreiben bei. Fahimas Vater übte mit seinen Töchtern lesen und schreiben und es war ihm wichtig, dass sie eine schöne Handschrift haben. Er las ihnen auch Texte von Hafez, einem bekannten persischen Poeten aus dem 14. Jahrhundert vor.

Fahima war schon fast 18 Jahre alt, als sie nach Kabul zurückgingen. In dieser Zeit öffnete eine Schule für Mädchen in einer Moschee. Wegen ihres Alters durfte sie jedoch die Schule nicht besuchen. Trotzdem lief sie jeden Tag zu dieser Moschee, in der Hoffnung, doch hinein zu dürfen. Sie erinnert sich noch heute an den gefährlichen Weg zur Moschee. Mit 23 wurde Fahima dann an ihren Cousin verheiratet und kurz darauf bekam sie ein Kind.

Für ihr Kind wünschte sie sich eine gute Bildung. Nach der Geburt mussten sie in den Iran fliehen, weil die Taliban damals ihren Ehemann verfolgten. Er wollte im Iran bleiben und dort ein neues Leben beginnen. Fahima wusste aber, dass es im Iran schwer ist, mit afghanischer Staatsbürgerschaft eine gute Bildung zu erhalten.

Es gelang ihr, ihren Mann zu überzeugen, und sie entschlossen sich zu einer weiteren Migration, dieses Mal nach Europa.

In Österreich war es Fahima am wichtigsten, schreiben und lesen zu lernen, denn das meiste, hatte sie schon vergessen. Das war gar nicht so einfach, denn Fahima wurde zunächst in einen normalen A1-Kurs eingestuft. Sie besuchte diesen Kurs für ein ganzes Semester, obwohl sie wenig verstand. Fahima wurde dann ein weiteres Mal schwanger und brach den Kurs ab. Fahimas Kind kam mit einer körperlichen und geistigen Behinderung auf die Welt.

Sie beschreibt, wie schwer es für sie war. Die Sprachbarriere stellte eine große Herausforderung dar. Sie ist jetzt umso entschlossener, die deutsche Sprache zu lernen, damit sie sicher sein kann, dass ihr Kind in guten Händen ist.

Fahima

Fahima hat gute und schlechte Erinnerungen an ihre Kindheit. Sie ist als freies junges Mädchen aufgewachsen. Später musste sie mit ihrer Familie vor den Taliban aus Kabul fliehen.

In dem neuen Dorf hat es nur eine Schule für Jungen gegeben. Mädchen mussten zu Hause bleiben. Doch Fahimas Vater hat seinen Töchtern beigebracht, wie man liest und schreibt.

Als sie fast 18 Jahre alt war, ist die Familie zurück nach Kabul gezogen. Damals hat die Stadt eine Schule für Mädchen in einer Moschee geöffnet. Wegen ihres Alters konnte Fahima diese Schule nicht besuchen. Sie ist jeden Tag zu dieser Moschee gegangen und hat gehofft, dass man sie hineinlässt.

Fahima hat im Alter von 23 Jahren ihren Cousin geheiratet und ist ein paar Monate später schwanger geworden. Sie wollte, dass ihr Kind eine gute Ausbildung bekommt.

Sie konnte ihren Mann überzeugen, vor den Taliban nach Europa zu fliehen. In Österreich lernt Fahima Deutsch, um ihre Kinder zu unterstützen.

Ein neues Kapitel

Ich erinnere mich noch an meine erste Unterrichtsstunde am Computer. Die Lernenden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, je nachdem, welche Erfahrungen sie schon mit Computern und IT hatten. Ich kam in die Gruppe derjenigen, die wenige Kenntnisse haben, weswegen ich mich ein bisschen schlecht fühlte.

Ich kann zwar gut mit meinem Telefon umgehen, kann Nachrichten schreiben und im Internet surfen. Aber am Computer sah das dann ganz anders aus: Es hat ewig gedauert, bis ich herausgefunden habe, wie ich ins Internet komme oder wie ich einen einfachen Text in das Suchfeld schreiben kann.

Wir hatten nur einen Computer in der Klasse und wir haben einander zugeschaut, wenn jemand anderes dran war. Damit habe ich mich richtig unwohl gefühlt, weil die anderen meinetwegen eine halbe Ewigkeit warten mussten bis ich endlich fertig war. Nicht nur, dass ich mir darüber Gedanken machte, was sie wohl denken würden, warum ich so lange brauche. Ich hatte auch Angst, dass ich ihren Lernfortschritt aufhalten würde.

Ich habe ernsthaft mit dem Gedanken gespielt, den Unterricht hinzuschmeißen. Ich dachte: „Warum soll ich überhaupt einen Computer benutzen, wenn ich doch gut mit meinem Telefon umgehen kann“? Aber mein Lehrer, die Sozialarbeiterin und auch die Psychologin haben darauf bestanden, dass ich vom Computer-Unterricht profitieren würde, und ich habe eingesehen, dass ich eine naive Einstellung hatte: Richtig mit dem Computer umgehen zu können ist wichtig, um die Rechnungen sicher zu zahlen, einen Arzttermin zu vereinbaren, und auch, um eine gute Arbeit zu finden. In allen Stellenbeschreibungen stand, wie wichtig es ist, gute PC-Kenntnisse zu haben. Das war meine größte Motivation um weiterzumachen, denn ich wünschte mir eine bessere Zukunft.

In ein paar Tagen werden unsere Kenntnisse im Umgang mit dem PC geprüft und ich hoffe, die Prüfung zu bestehen. Ich möchte sogar noch weitermachen und in die Gruppe mit den erweiterten Kenntnissen kommen. Vielleicht werde ich ja sogar eines Tages eine IT-Lehrerin an unserer Schule, und kann dann meine Kenntnisse und die vielen kleinen Tipps und Tricks an meine Klasse weitergeben.

Mit einem Lächeln auf den Lippen

Ein Traum wurde wahr. Zwar hatte ich auch damals die Gelegenheit eine Ausbildung zu machen, aber mein Mann und meine Kinder waren mir wichtiger. Mein Ehemann war gebildet, ein Ingenieur, und wenn wir uns mit Bekannten getroffen haben, habe ich mich immer ein wenig unsicher gefühlt und war in Gesprächen zurückhaltend. Und obwohl mich mein Mann immer ermutigte, dachte ich doch immer, ich würde mich lächerlich machen.

Als er dann starb musste ich plötzlich alleine klarkommen. Ich versuchte, Arbeit zu bekommen, wurde aber immer nach einem Abschlusszeugnis gefragt. Und obwohl sich alle große Mühe gaben, mich zu unterstützen, hatte ich trotzdem nicht die erforderliche Qualifikation, um den Job zu bekommen. Oft habe ich deswegen sogar gelogen und gesagt, dass ich einen Abschluss hätte, und das fühlte sich furchtbar an.

Eines Tages erzählte mir meine Tochter von einer Schule für Erwachsene, an der ich einen Abschluss machen könnte. Meine Kinder, 26, 30 und 35 Jahre alt, kamen zu mir und sagten mir: „Mama, du gehst auf jeden Fall auf diese Schule, keine Widerrede!“ Also habe ich diese große Entscheidung getroffen.

Zuerst war ich ängstlich und schüchtern, und kam jeden Tag weinend nach Hause. Der ganze Unterrichtsstoff war neu für mich und hat mich überwältigt. Ich dachte, ich würde es nie schaffen, und dass ich meine Kinder und Lehrer*innen enttäuschen würde, die doch so sehr an mich glaubten. Aber im Laufe der Zeit wurde ich selbstbewusster. Dann habe ich eine Anstellung als Pflegerin für einen älteren Herrn gefunden, und das hat mir richtig gut getan. Meine Freunde, Lehrer*innen, die Schulleiterin und meine Betreuer*innen haben mich alle ermutigt, weiter zu machen.

Heute kann ich mir mein Leben ohne die schulische Ausbildung gar nicht mehr vorstellen, und ich möchte sogar noch mehr lernen: Ich möchte Krankenpflegerin werden. Nicht nur, damit ich im Gesundheitssystem arbeiten kann, sondern auch, um meine Kinder und mich selbst stolz zu machen.

Bildung hat mir geholfen, ein neues Kapitel in meinem Leben zu beginnen, und wieder ein Lächeln auf den Lippen zu tragen. Dafür werde ich für immer dankbar sein.

Mit einem Lächeln auf den Lippen

Ein Traum ist wahr geworden. Früher waren mir mein Mann und meine Kinder wichtiger als meine Ausbildung.

Doch als mein Mann starb, musste ich plötzlich allein klarkommen. Ich versuchte, Arbeit zu bekommen. Aber ich hatte kein Abschlusszeugnis.

Eines Tages hat mir meine Tochter von einer Schule für Erwachsene erzählt.

Meine Kinder, 26, 30 und 35 Jahre alt, sind zu mir gekommen und haben gesagt: „Mama, du gehst auf jeden Fall auf diese Schule!" Also habe ich diese große Entscheidung getroffen.

Zuerst war ich ängstlich und schüchtern und kam jeden Tag weinend nach Hause. All dieses Wissen war neu für mich. Ich hatte Angst, jemanden zu enttäuschen. Aber dann wurde ich selbstbewusster. Ich bekam Arbeit als Pflegerin für einen älteren Herrn und das hat mir richtig gut getan.

Ich möchte weiter lernen und Krankenpflegerin werden.

Bildung hat mir in meinem Leben sehr geholfen. Dafür werde ich für immer dankbar sein.

Zhara

Ich komme aus Afghanistan, bin aber im Iran aufgewachsen. Wegen meiner Herkunft musste ich auf vieles verzichten. Das iranische Gesetz macht es Menschen aus Afghanistan nicht einfach, erfolgreich zu sein. Denn ohne iranische Staatsbürgerschaft hat man kein Recht auf staatliche Leistungen und weniger Chancen auf einen Arbeitsplatz.

Als Künstlerin ist alles noch komplizierter. Migrantinnen haben es schwer zu studieren und in diesem Bereich zu arbeiten. Selbst mit meiner Ausbildung habe ich keinen Job gefunden und durfte auch nicht weiter Kunst an der Universität studieren. Ich darf nicht einmal als freie Künstlerin arbeiten.

Ich male und zeichne gern Blumen. Ich musste mir alles selbst beibringen und alle Trainings von dem wenigen Geld bezahlen, das ich von meinen Eltern, Verwandten, Freundinnen und Freunden bekam. Ich musste mir mein ganzes Material selbst anschaffen und habe auf der Straße gelernt, wie man Schmuckstücke herstellt und diese verziert.

Ich habe an Schulungen der UN-Flüchtlingshilfe teilgenommen und mich so weitergebildet und Zertifikate erhalten. Ich habe auch an online-Kursen teilgenommen, mir Videos angeschaut und angefangen, auf Leinwand zu malen. Ich habe Hochzeitskleider genäht. Schließlich habe ich noch gelernt, Kleidung und Accessoires zu entwerfen, die ich dann verkaufe.

Im Iran ist es für Frauen nicht selbstverständlich, ein unabhängiges Leben zu führen und erfolgreich den gewählten Beruf auszuüben. Bei jedem Versuch, an der Universität zu studieren, um meine Chancen auf eine gute Arbeit zu verbessern, wurde ich zurück nach Afghanistan geschickt. Dort sollte ich meinen Abschluss nachholen. Aber ich habe weitergemacht und bin mit kleinen Aufträgen und Unterstützung durch meine Eltern irgendwie über die Runden gekommen.

Nach meiner Hochzeit bin ich für meine Reisedokumente nach Teheran zurückgekehrt und habe dort um ein Visum für Österreich angesucht. Das Ganze hat sich über ein Jahr hingezogen, aber schließlich bin ich vor drei Monaten zu meinem Mann nach Österreich gezogen.

In Österreich anzukommen war wirklich ein großer Wendepunkt in meinem Leben. Ich habe mit Deutschkursen angefangen, um meine Sprachkenntnisse zu verbessern. Obwohl es sehr teuer ist, meine Ausbildung hier fortzusetzen bin ich bereit, alles zu tun, um mein Ziel zu erreichen und als Künstlerin zu arbeiten. Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft.

Zhara

Ich komme aus Afghanistan, bin aber im Iran aufgewachsen.

Weil ich aus einem anderen Land komme, konnte ich im Iran nicht studieren oder als Künstlerin arbeiten.

Auf der Straße habe ich gelernt, wie man Schmuck macht.

Ich habe angefangen, im Internet Kurse zu besuchen und zu malen.

Ich habe gelernt, wie man Kleidung herstellt. Ich habe sie verkauft, um davon zu leben.

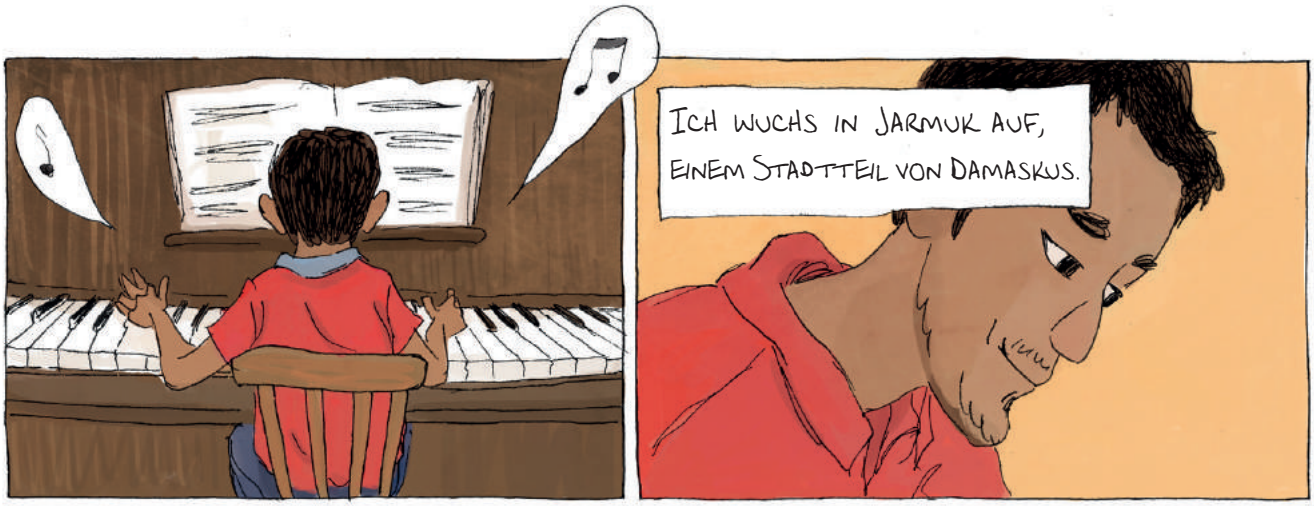
Als Frau war es nicht leicht, doch ich habe schließlich einen kleinen Job gefunden und etwas Geld verdient.

Später habe ich einen Mann geheiratet, der in Österreich wohnt. Nach meiner Hochzeit habe ich ein Jahr gebraucht, um zu ihm ziehen zu können.

Ich habe angefangen, Deutsch zu lernen. Ausbildungen sind in Österreich sehr teuer aber ich möchte alles tun, um Künstlerin zu werden.

© Blickwinkel – Mut zur Perspektive 2016 Art by: Valerie Bruckbög

 © Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at



MEIN VATER HATTE
HIER EINE WERKSTATT
FÜR MUSIKINSTRUMENTE.

© Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

© Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

ALS ES KEINEN BELEUCHTETEN RAUM MEHR GAB, IN DEM ICH HÄTTE KLAVIER SPIELEN KÖNNEN, KAM MIR EIN GEDANKE...

© Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

© Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

FÜR EINEN KURZEN MOMENT
WAR ICH WIEDER FREI...

 © Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

 © Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

 © Blickwinkel - www.mutzurperspektive.at

© Blickwinkel - Mut zur Perspektive - Comic by: Valerie Bruckbög

In der Natur aufblühen

Jessica beschreibt, wie ihr die Natur hilft, mit dem Stress des Stadtlebens fertig zu werden.

Ich liebe das Stadtleben. Die ständige Betriebsamkeit, die Vielfalt an Menschen und Erfahrungen und die Tatsache, dass es an nichts mangelt. Ich finde das aufregend.

Aber ich finde auch, dass das Leben und Arbeiten in einer Großstadt manchmal anstrengend sein kann. Ein stressiger Arbeitstag kann durch eine Fahrt in einem überfüllten Zug oder durch eilig vorbeihastende Menschen noch verstärkt werden. Da besteht nicht immer die Möglichkeit, sich zu entspannen oder aufzutanken.

Es gab Zeiten in meinem Leben, in denen ich mich überfordert und gestresst fühlte und nicht sicher war, wie ich dem Trubel entkommen kann. Hier hat mir die Natur – auch in kleinen Dosen – geholfen. Für mich ist es wie eine Flucht aus meinen Gedanken und meinem Stress; fast schon meditativ.

Wenn ich einen harten Tag hatte, versuche ich auf dem Heimweg die Bäume zu zählen, an denen ich vorbeikomme. Ich versuche, die Veränderungen jeden Tag oder jede Woche zu bemerken – fallende Blätter, den Gesang der verschiedenen Vögel, den Wechsel der Jahreszeiten – während ich aus dem Bahnfenster schaue. Im Winter betrachte ich die Sterne oder den wechselnden Mond und stelle fest, wie klein wir alle sind.

Je mehr ich wahrnehme, desto mehr vergesse ich langsam die Arbeit oder die Menschen um mich herum und fühle mich als Teil von etwas Größerem.

Ich finde es unglaublich beruhigend zu wissen, dass, egal was an meinem Tag passiert ist, die Natur immer noch da ist und einfach ihr Ding macht, außerhalb unserer Kontrolle. Selbst in der Stadt sind wir von ihr umgeben. Das rückt alles in eine ganz andere Perspektive und hilft mir, mich mit der Welt verbunden zu fühlen – und meine eigenen trivialen Sorgen zu vergessen.

Ich liebe das Stadtleben, doch für mich ist die Natur wichtig, um inmitten des Trubels aufblühen zu können.

In der Natur aufblühen

Jessica beschreibt, wie ihr die Natur hilft, mit dem Stress des Stadtlebens fertig zu werden.

Ich liebe das Leben in der Stadt. Es gibt immer etwas, was man tun kann. Man kann viele Erfahrungen machen und verschiedene Menschen treffen. Aber das Leben und Arbeiten in einer großen Stadt kann auch stressig sein. Die Arbeit kann anstrengend sein. Die Verkehrsmittel sind manchmal überfüllt.

Früher habe ich mich manchmal gestresst gefühlt. Doch die Natur hat mir geholfen, auf andere Gedanken zu kommen.

Nach einem harten Tag schaue ich aus dem Fenster, wenn ich mit dem Zug fahre. Ich zähle die Bäume, an denen ich vorbeifahre. Ich höre den Vögeln beim Singen zu.

Je mehr ich sehe oder höre, desto mehr vergesse ich die Arbeit oder die Menschen um mich herum. Es hilft mir zu wissen, dass die Natur immer da ist. Auch in der Stadt ist die Natur um uns herum. Sie hilft mir, meine Sorgen zu vergessen.

Ich liebe das Stadtleben, aber für mich ist die Natur auch sehr wichtig.

Maskenpflicht im Bus

Von einem Grund-/Basisbildungsteilnehmer geschrieben

Ich wollte wie immer mit dem Bus in die Stadt fahren und legte mir meinen Schal um Mund und Nase. Seit Corona ist das so. Der Busfahrer sagte zu mir, er darf mich so nicht mehr mitnehmen. Ich fragte ihn: „Seit wann ist das so? Ich bin gestern Abend noch mit dem Bus gefahren. Da hieß es in der Ansage noch, Mund und Nase ist mit einer Maske, einem Schal oder einem T-Shirt zu bedecken.“ Der Fahrer sagte: „Seit heute“, und hielt mir sein Smartphone entgegen. Er wollte mich zwar trotzdem mitnehmen, aber es hätte mir nichts gebracht. Ich wollte mit dem Bus ja auch wieder zurückfahren. Also ging ich nach Hause und holte meine Maske.

Das Busunternehmen denkt wahrscheinlich, dass jeder ein Smartphone oder Internetzugang hat und dass auch jeder Deutsch versteht, weil die Durchsage nur auf Deutsch ist. Das regt mich auf. Aber am meisten regt mich auf, dass ich sehr oft Menschen im Bus sehe, die noch nicht mal ganz sitzen und ihre Maske von Mund und Nase ziehen. Ich habe es erst ein einziges Mal erlebt, dass ein Busfahrer jemanden darauf angesprochen hat und vom Hausrecht Gebrauch machen wollte.

Meine Corona-Geschichte

Michael, VHS Pankow

Das Jahr 2020 begann bei mir mit einem Fahrrad-Unfall. Ich hatte mir das Schlüsselbein gebrochen und war mehrere Wochen zu Hause. Mit Interesse verfolgte ich in den Nachrichten die Situation in China wegen der Verbreitung des Covid-19. Ende Februar feierten wir in Tangermünde unbeschwert ein großes Familienfest. Kurze Zeit später war die Corona-Pandemie in Deutschland angekommen. Die Reise nach Swinemünde musste ich stornieren.

Das Osterfest feierte ich mit meinen Eltern allein, wir haben uns mit den anderen Familienmitgliedern über WhatsApp oder Skype verständigt. Am Grillabend stellten wir die Fotos der anderen auf – damit waren sie anwesend!

Die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln finde ich richtig, dadurch sind bei uns weniger Infektionen entstanden. Ein großes Dankeschön an die vielen fleißigen Helfer in den Krankenhäusern und Pflegeheimen. Unterwegs fällt mir auf, dass sich die meisten Menschen an die Regeln halten. Wegen der Corona-Krise verlor ich leider meine Arbeit. Ich sehe darin eine neue Chance für mich. In der Familie sind wir uns noch nähergekommen.

Ich hoffe keinen aus meiner Familie oder von meinen Freunden durch das Virus zu verlieren. Wenn die Pandemie vorbei sein wird, bekommen die Menschen einen Blick dafür, was im Leben wirklich zählt. Ich denke, die Wertschätzung für das Leben auf dieser wunderschönen Erde wird steigen.

Literatur

Brüderl, L., Riessen, I. & Zens, Ch. (2015): *Therapie-Tools. Selbsterfahrung*. Basel.

Caby, F. & Caby, A. (2009): *Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Teil 1. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme im Kinders-, Jugend- und Erwachsenenalter*. Dortmund.

Conner, T., DeYoung, C., & Silvia, P. (2016): Everyday creative activity as a path to flourishing. The Journal Of Positive Psychology, 13(2), S. 181-189. doi: 10.1080/17439760.2016.1257049.

Engelmann, B. (2019): *Therapie-Tools*. Resilienz. Weinheim.

European Health Literacy Consortium (2012): Health literacy – the solid facts. Verfügbar unter: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf.

Görlitz, G. (2004): *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Erlebnisorientierte Übungen und Materialien*. Stuttgart.

Harrer, M. E. (2018): *Hypnose und Achtsamkeit. Zwei Schwestern auf dem Tandem*. Heidelberg.

Jürgens, B.; Lübben, K. (2014): *Gruppentraining sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche*, GSK-Kj. Basel.

Kottler, J. A. (2018): Die Kraft des Storytellings, in: TELEVIZION, 31/2018/1, S. 18-21.

Lorenz, K. (2015): Resilienzförderung durch Märchen, verfügbar unter: http://www.maerchen-wege.de/images/MwPdf/Resilienzfoerderung_durch_Maerchen_Skript.pdf.

Petermann, F. & Schmidt, S. (2018): *Therapie-Tools. ADHS im Kindes- und Jugendalter*. Weinheim.

RECTEC – Identifying transversal skills for employability and certifications (Erasmus+) (2019): Handbook, verfügbar unter: https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/handbook-rectec-identifying-transversal-skills-employability-and.

Reddemann, L. (2001): *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart.

Renoldner, Ch., Scala, E. & Rabenstein, R. (2012): *einfach systemisch!. Systemische Grundlagen & Methoden für Ihre pädagogische Arbeit*. Münster.

Schug, S. (2016): *Therapie-Tools. Achtsamkeit*. Weinheim

Siebert, G. & Pollheimer-Pühringer, M. (2016): *Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen*. Wien: UNHCR Österreich, verfügbar unter: https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2019/01/AT_Traumahandbuch_Auflage4.pdf

The Japan Society, Kamishibai: Japanese Storytelling, verfügbar unter: https://www.japansociety.org.uk/resource?resource=56

UNESCO (2014) Roadmap for Implementing the Global Action Programme on Education for Sustainable Development, verfügbar unter: https://en.unesco.org/sites/default/files/roadmap_1.pdf

WHO (1998), Health Promotion Glossary, verfügbar unter: https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf

WHO (2009), Working document for discussion at the 7th Global Conference on Health Promotion, "Promoting Health and Development: Closing the Implementation Gap", Nairobi, Kenya.

RESET

KA2-Cooperation for innovation and the exchange of good practices

KA204- Strategic Partnerships for adult education

Project number: 2019-1-AT01-KA204-051252

IO2: RESET curriculum

Project Partners:

ORIENTEXPRESS

vhs Volkshochschule Pankow

CENTRO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI

kmop KINDLING A BETTER WORLD

VEREIN MULTI KULTURELL

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.