

# Emotionskompetenz im Klassenzimmer – Resonanzräume gestalten in bewegten Zeiten

Verena Heidenreich, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin,  
Psychotraumatherapeutin, Supervisorin,  
Institut Mental Health –in- Education, Freiburg

**27.11.2025**

# Ziele:

01

STÄRKUNG  
EMOTIONALER  
KOMPETENZ FÜR EINEN  
ACHTSAMEN,  
REFLEKTIERTEN UND  
RESILIENTEN UMGANG  
MIT EMOTIONEN IN  
BILDUNGS- UND  
LEITUNGSKONTEXTEN.

02

EMOTIONALE  
SELBSTWAHRNEHMUNG  
STÄRKEN

- Resilienz &  
Selbstwirksamkeit  
fördern
- Resonanzräume  
gestalten

03

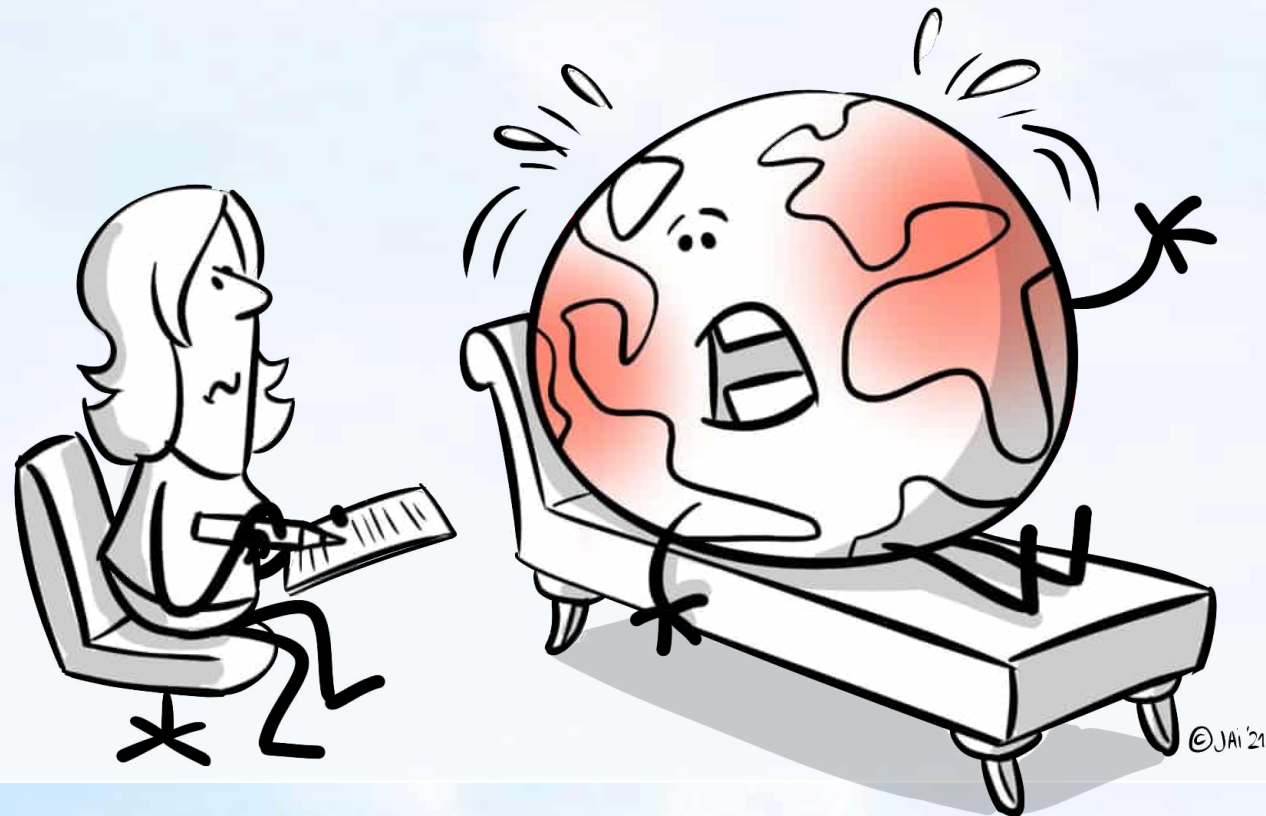
VORBILD SEIN

- EMOTIONEN ALS  
RESSOURCE IN DER  
BILDUNGSARBEIT  
NUTZEN



# EDUCATE –

## Die Psychologie der Klimakrise



EDUCATE (HEAD)

WAKE UP-

ENCOURAGE (HEART)

MENTALIZE-

EMPOWER (HANDS)

ACT !

# Theorie:

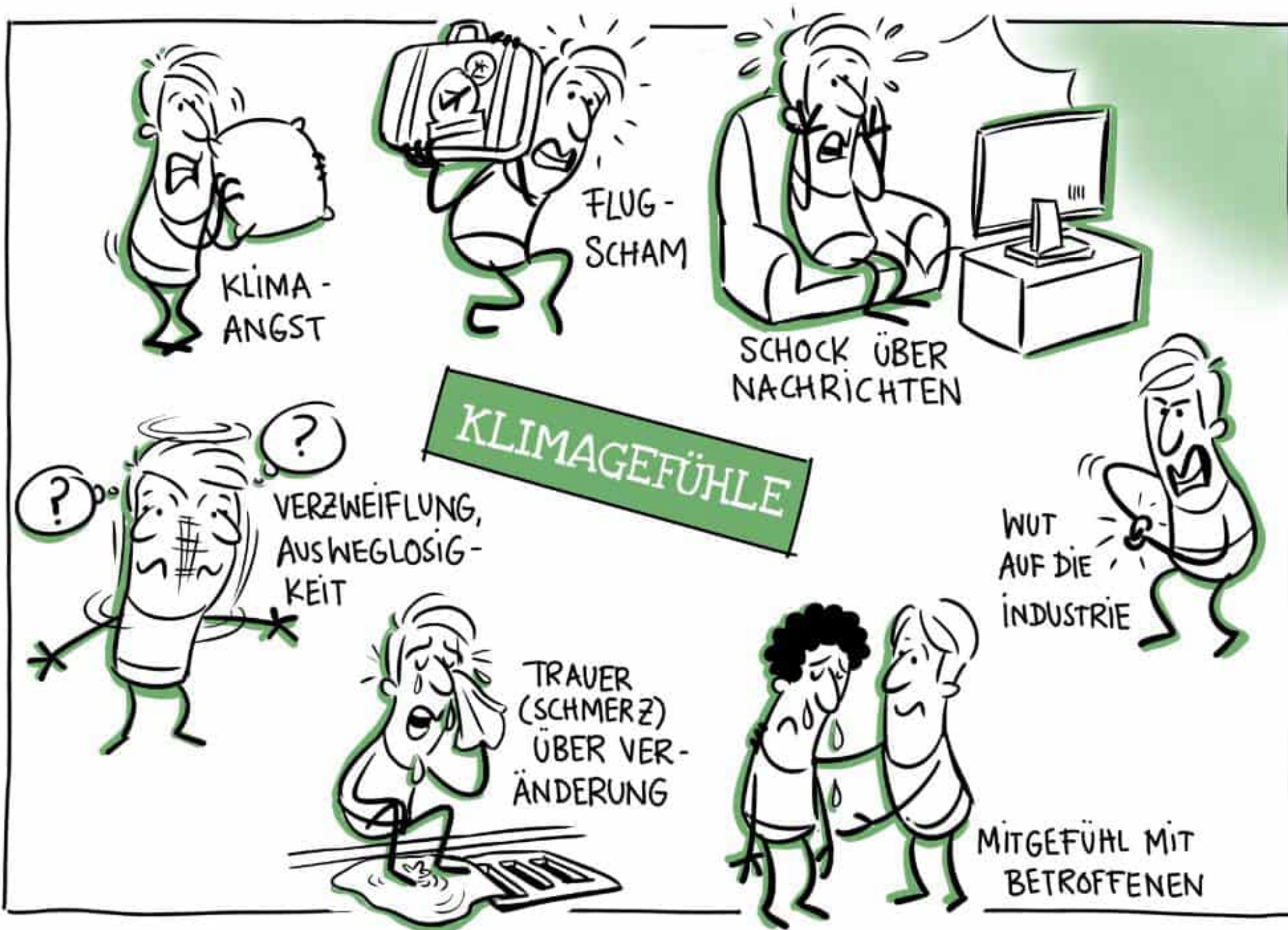
## Emotionen in den Krisen/der großen Veränderung des menschlichen Klimas:

- Emotionale Kompetenz als Grundvoraussetzung für BNE
- Neuropsychologisches Verständnis von Emotionen
- Gestaltung von Resonanzräumen:
  - Resonanz (Rosa) Containment (Bion)
  - Second Feel
- Empowerment durch die Gruppe/Sharing

# Emotionen in der Pädagogik:

## Entwicklung von Emotionskompetenz:

- Wahrnehmen – bewusst werden (Consciousness!)
- Benennen (für sich) Symbolisierungsfähigkeit/Semantisierung
- Aussprechen – Transportieren: “Sprechen lernen”
- **Mentalisierungsfähigkeit stärken – ein Leben lang.**
  - Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
  - empathische Beziehungsgestaltung (auf Augenhöhe)
  - Umgang mit Ambi- und Multivalenz, Komplexität und Unsicherheit
  - Aufbau von Resilienz und Selbstwirksamkeit
  - Selbstreflexion, Akzeptanz & Validierung



KLIMA-  
ANGST

FLUG-  
SCHAM

SCHOCK ÜBER  
NACHRICHTEN

KLIMAGEFÜHLE

WUT  
AUF DIE  
INDUSTRIE

MITGEFÜHL MIT  
BETROFFENEN

TRAUER  
(SCHMERZ)  
ÜBER VER-  
ÄNDERUNG

VERZWEIFLUNG,  
AUSWEGLOSIG-  
KEIT

# Emotionen:

- Historisch (in Europa) als etwas SCHWACHES angesehen
- Platon: Vernunft ist Superior
- Die Intuition wurde vernachlässigt
- Unsere Gefühle sind URALT - älter als wir
- Angst vor Spinnen ist uralt
- Angst vor Hitze ?
- Angst vor Tik-Tok ?
- Wann ist ein Gefühl MEIN Gefühl?

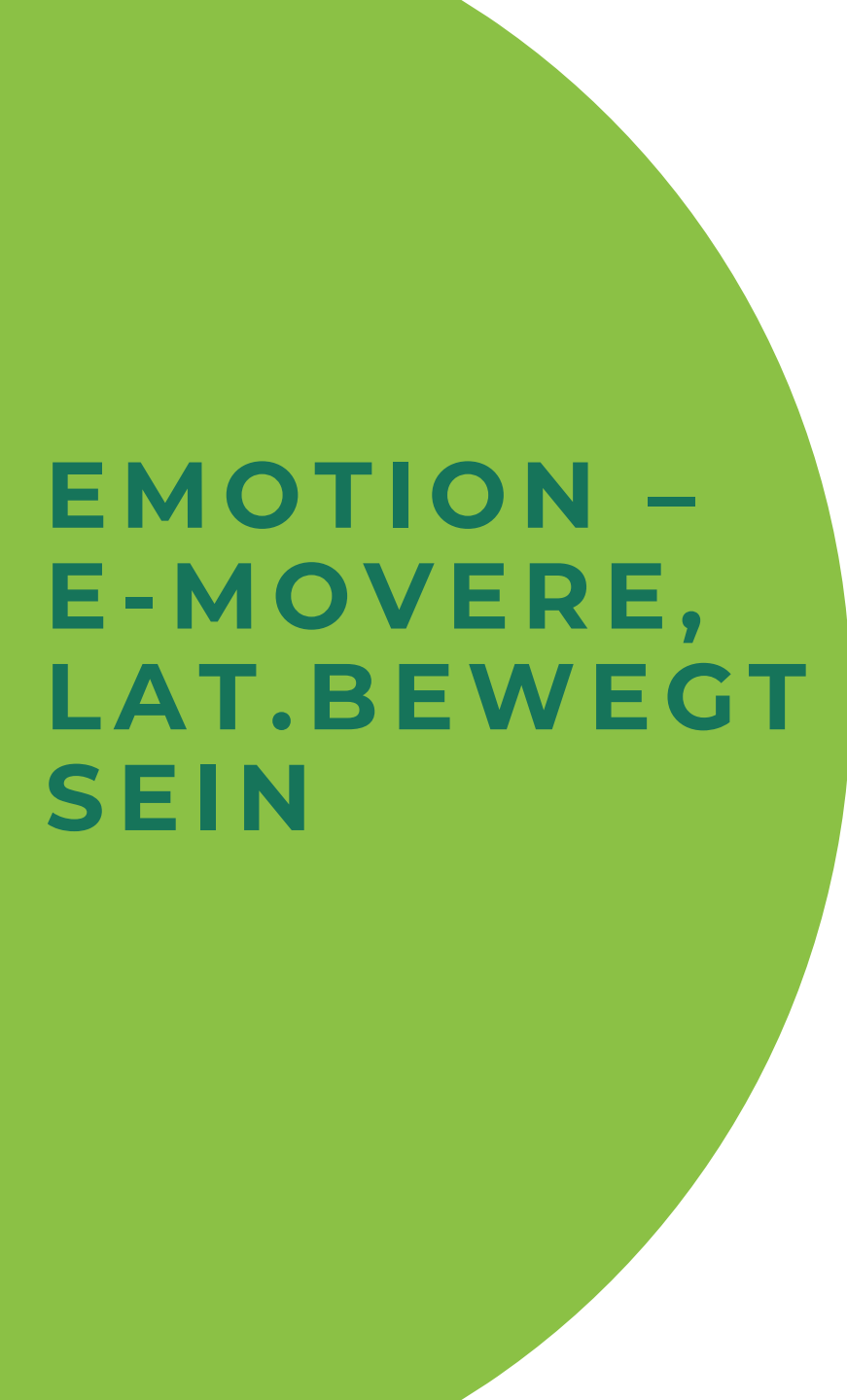


# Emotionen in der Pädagogik


- „Fühlen heißt in etwas involviert zu sein.“  
(Heller 1981)
  - „Fühlen ist das Mutigste, was es gibt.“
  - „Als Ausgangspunkt für Erkenntnis sind  
Gefühle unverzichtbar.“ (F. Heidenreich  
2019)
- Um handeln zu verändern, motivieren uns  
Gefühle.

# Emotionen in der Pädagogik

- Herders Erkenntnistheorie war der Widerspruch gegen die einseitige Verstandesaufklärung, er forderte:
- „dass man in allen Angelegenheiten des Lebens **mehr teilnehme** als **ganzer Mensch** und weniger als **denkender Grübler**.“
- Johann Gottfried v. Herder (1744-1803)



# EMOTION – E-MOVERE, LAT. BEWEGT SEIN

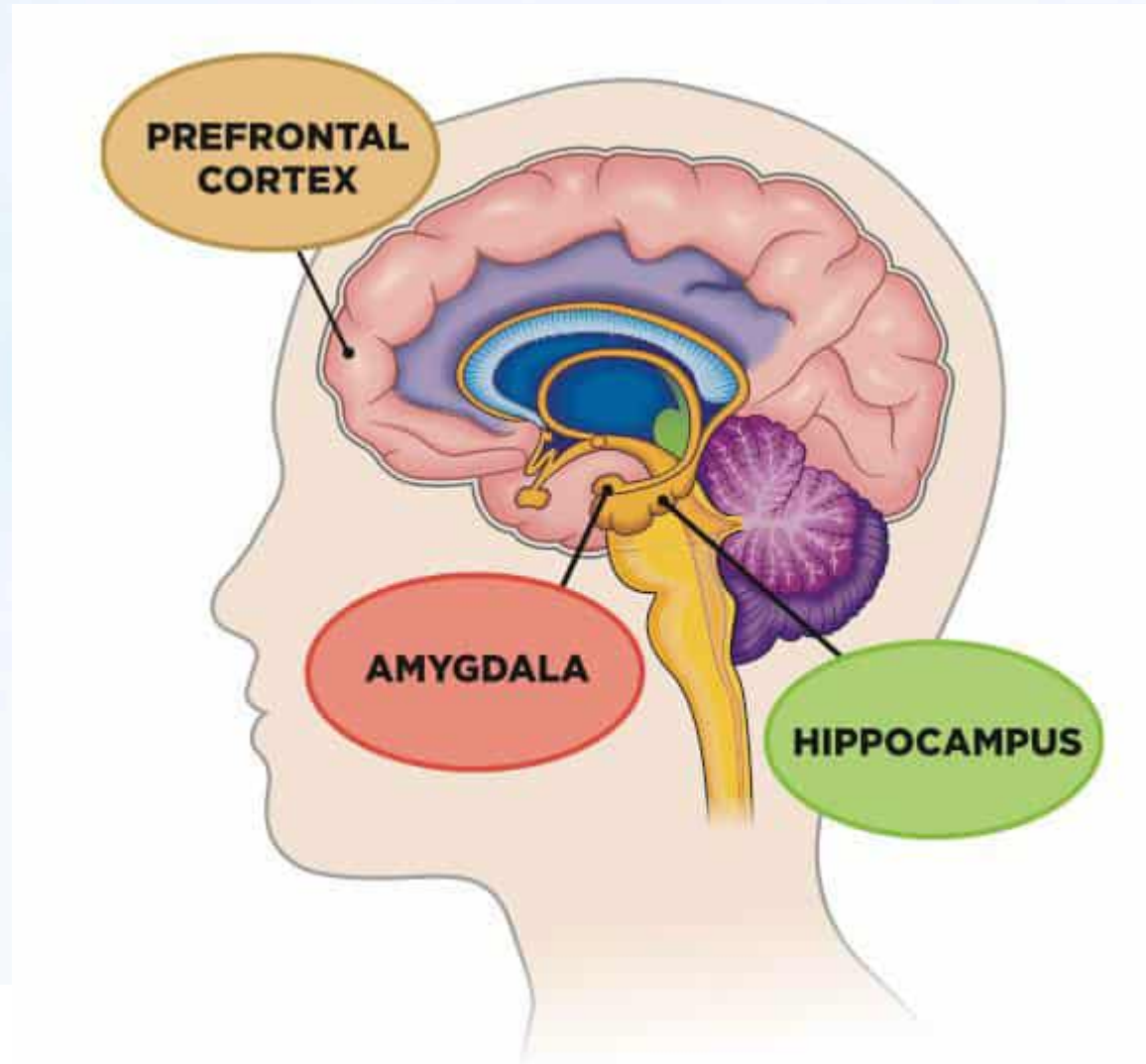
- Kinder sind uns weit voraus – handeln noch intuitiv
  - Sind wir zu gefühlig geworden, zu resonierend?
  - Negative Gefühle Ernst nehmen
  - Vermeidung/Verleugnung – “durch den Dschungel, durch den Sturm”
    - dosierte Ablenkung
    - dosierter/gehaltener Sturm
- 

Unser Reaktionssystem ist nicht für Bedrohungen wie die Klimakrise gemacht

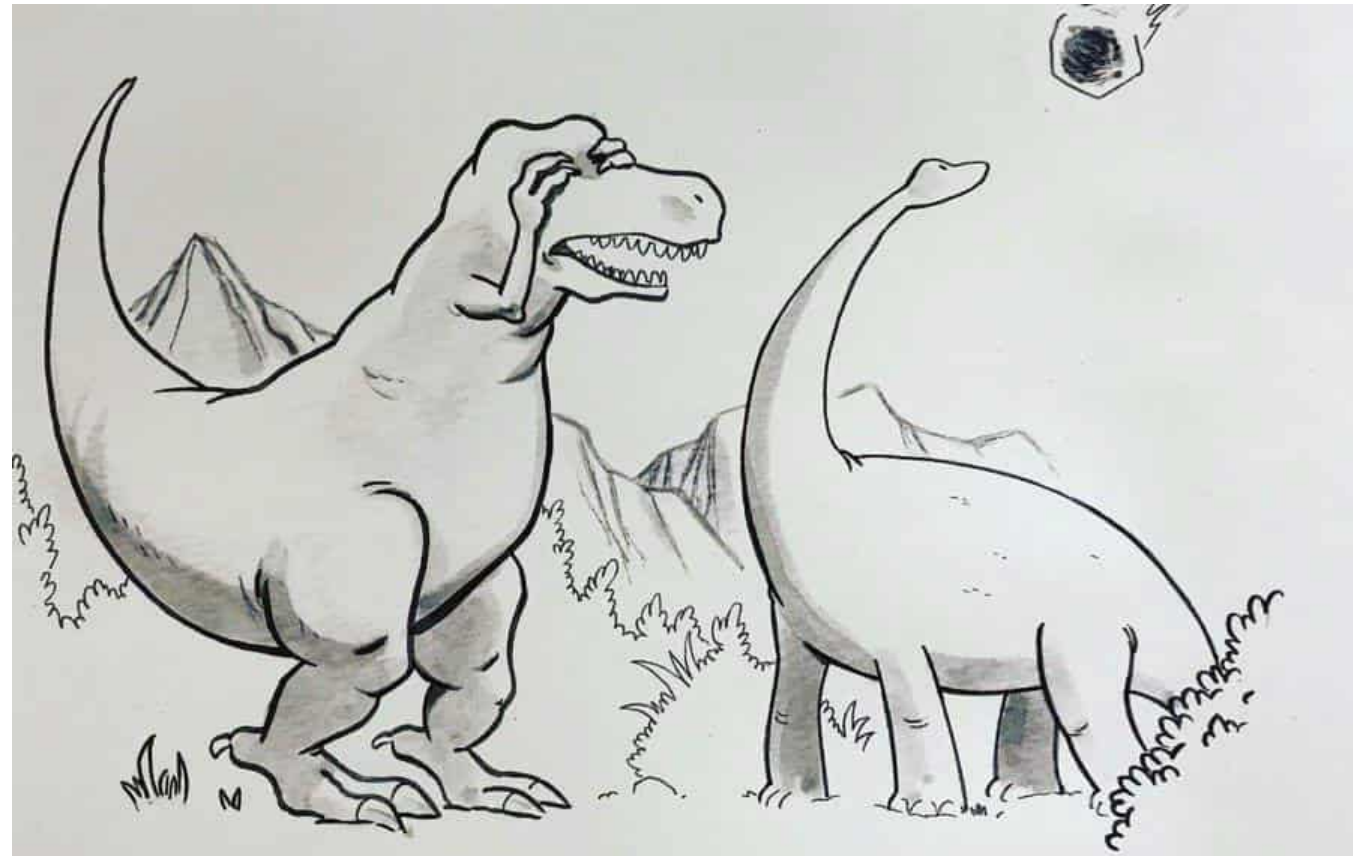




# Neuronale Grundlagen:



- Das Verständnis menschlichen Verhaltens erfordert sowohl eine tiefere Kenntnis der neurobiologischen Grundlagen als auch der psychologischen Dynamiken, die Handlungen und Reaktionen prägen.
- In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, nicht nur die traditionellen Überlebensmechanismen Fight, Flight, Freeze zu berücksichtigen, sondern auch das Konzept des **Flect** bewusst zu entwickeln.
- Dieses beschreibt die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen **bewusst** hinzuschauen, hinzufühlen und hinzuhören, um auf einer reflektierten zweiten Ebene zu reagieren.



If you cover your eyes, you can make it go away.

# ENCOURAGE – Keine Angst vor der Angst!

- Gefühle sind der Schlüssel zu Reflexion und Handlung: Angst kann zur Selbstprüfung anregen, Mitgefühl zu Solidarität führen und Wut zur Kraft für Gerechtigkeit werden.



# ENCOURAGE – Mentalize !

## A) **Inner Weather** – Reflexion & emotionale Standortbestimmung

### Anleitung:

- a) Wo hat mich die Krise/Nachrichten in den letzten Tagen berührt?
  - in meinen Zukunftssorgen?
  - hat sie mich aktiviert? gelähmt? frustriert?
- c) Welche Emotionen sind dabei entstanden?
- d) Was wäre das passende Bild für mein **inneres Wetter**?

# „Kokon“ – Multimodale Übung für inneres Containment

## B) „Wie sieht dein Gefühl geradeaus?“

Gibt es ein **Bild**, eine Geste, einen Impuls? Ein **Brief**, eine **Musik**, ein Spaziergang ? Einen Tagebucheintrag? Was bräuchtet ihr jetzt gerade? Was würdet ihr am liebsten tun?

Individuelle Ausdrucksphase (12 Min), kreative Formen des Containing und Holding:

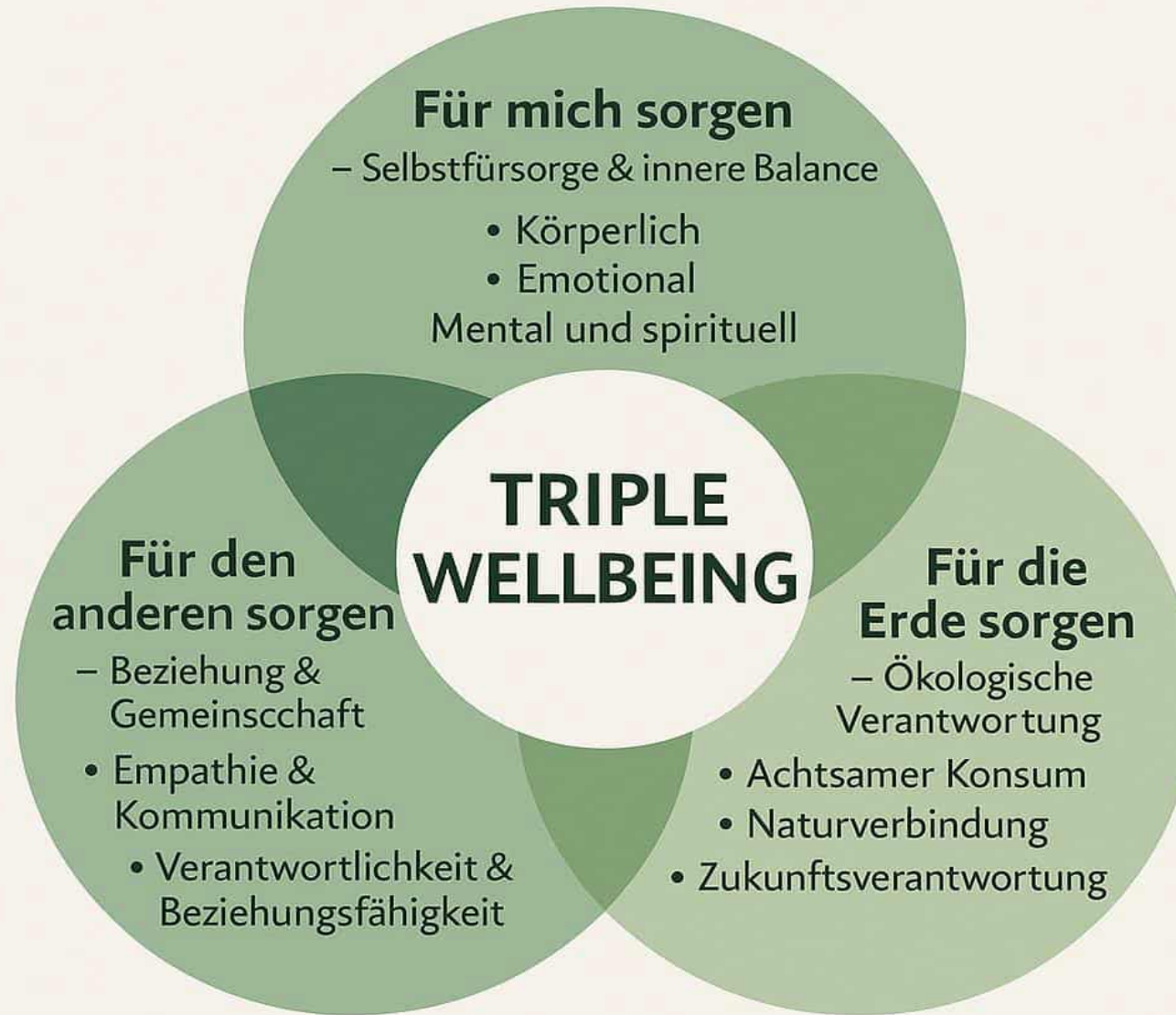
→ Das, was im Resonanzraum aufgetaucht ist ausdrücken:

- Malen einer Emotion oder eines Bildes
- Schreiben eines Gedichts, Liedtexts, Briefes
- Körperübung: bewusster Spaziergang durch den Raum oder achtsame Bewegung
- Atem & Stille: Innenschau mit geschlossenen Augen
- Mini-Ausstellung (optional in 3er-Gruppen, 10 Min): Teilnehmende zeigen, was entstanden ist –

# ENCOURAGE - Methoden

## Umsetzungsmethoden:

- **Individuell:** Achtsamkeitsübungen, Tagebuch, Reflexion von Emotionen.
- **Interpersonell:** Aktives Zuhören, Spiegelung und empathische Gespräche.
- **Kollektiv:** Reflexionsrunden, Naturerfahrungen und Verantwortung für Umwelt fördern.





# Triple Wellbeing/ Threefold Responsibility: Adaption - SELFCARE

## a) Für mich sorgen – Selbstfürsorge & innere Balance

- **Körperlich:** Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Pausen, medizinische Vorsorge
- **Emotional:** Eigene Gefühle wahrnehmen und regulieren, innere Stimme hören, Grenzen setzen
- **Mental:** Eigene Gedanken reflektieren, Sinn finden, sich weiterentwickeln
- **Spirituell:** Verbindung zu sich selbst, zu etwas Größerem oder zur Natur spüren

*„Ich kann nur geben, wenn mein eigener Brunnen nicht leer ist.“*

# POEPLCARE

- **b) Für den anderen sorgen – Beziehung & Gemeinschaft**
- **Empathie & Kommunikation:** Zuhören, Mitgefühl zeigen, gewaltfrei sprechen
- **Verantwortung:** Sich einbringen, beitragen, solidarisch handeln
- **Gleichwürdigkeit:** Die Würde und Bedürfnisse des Gegenübers achten – unabhängig von Alter, Herkunft, Fähigkeiten
- **Beziehungsfähigkeit:** Konflikte aushalten, Vertrauen aufbauen, Bindung pflegen

*„Ich bin, weil du bist“ – Ubuntu: Das Ich im Du erkennen.*

# EARTHCARE

- **c) Für die Erde sorgen – ökologische Verantwortung**
- **Achtsamer Konsum:** Ressourcen schonen, lokal & saisonal einkaufen, Abfall vermeiden
- **Naturverbindung:** Zeit draußen verbringen, Natur erleben und schützen
- **Zukunftsverantwortung:** Entscheidungen im Sinne kommender Generationen treffen
- **Systemisches Denken:** Wechselwirkungen zwischen Menschen und Mitwelt verstehen

*„Wir sind nicht außerhalb der Natur – wir sind Teil von ihr.“*

# Zusammenfassung:

- **MUT zum GEFÜHL:**
    - Keine Angst, die schlimmste Reaktion ist die Ausbleibende und das nicht Nachfragen.
  - **VERTRAUEN in die GRUPPE:**
    - Die Vielfalt der Gruppe trägt, spiegelt, hält
  - **EMPATHISCHE RESONANZ:**
    - Reagieren ! Seufzen, Mimik,
    - Techniken des aktiven Zuhörens: Spiegeln, emotionales Paraphrasieren
- Transformation von negativen in positive Gefühle passiert durch das Teilen von Gefühlen, die Erlaubnis, die Katharsis



Was wir brauchen?

**EMOTIONALES MUTIRAO**

DANKE für eure Aufmerksamkeit & Interesse

EDUCATE-ENCOURAGE-EMPOWER



[WWW.VERENA-HEIDENREICH.ORG](http://WWW.VERENA-HEIDENREICH.ORG)



637831742



MENTAL HEALTH  
in  
EDUCATION