A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, surrounded by mountains. The mountains are covered with dense forests of coniferous trees, with some yellow and orange foliage indicating autumn. The sky is a clear, vibrant blue. The overall atmosphere is serene and natural.

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

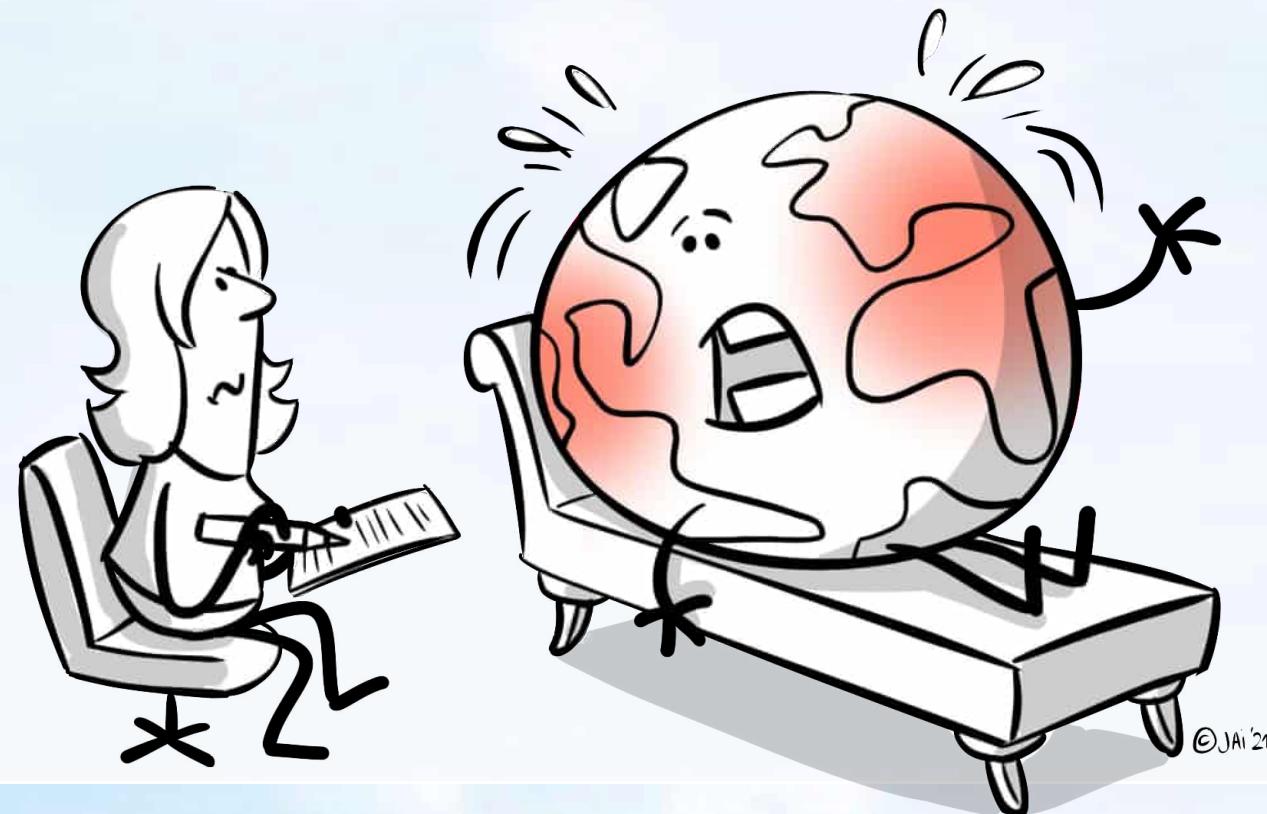
EMOTIONALE
SELBSTWAHRNEHMUNG
STÄRKEN

- 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:

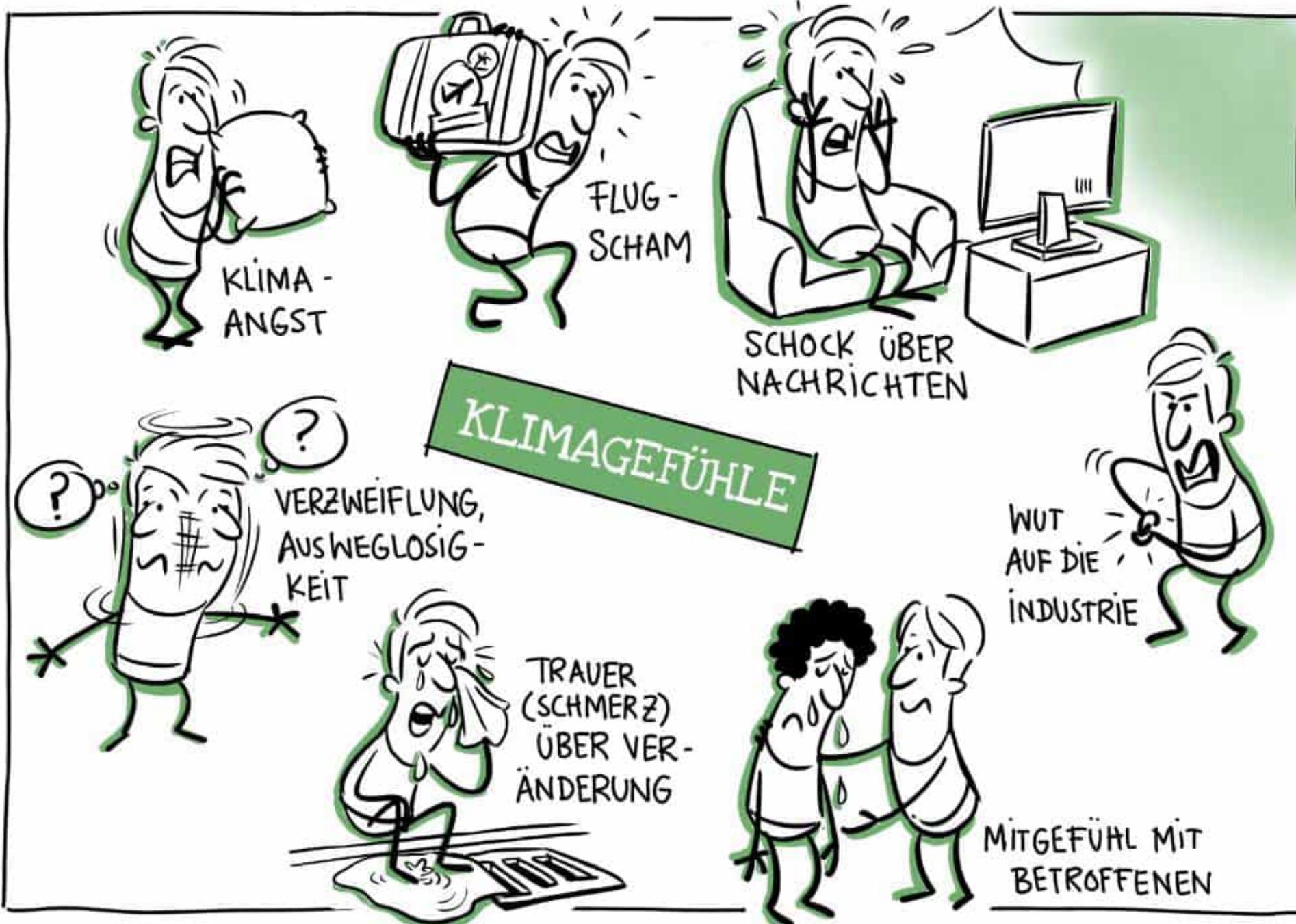
Emotionen in den Krisen/der großen Veränderung des menschlichen Klimas:

- 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/Semantisierungsfähigkeit
- 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



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)

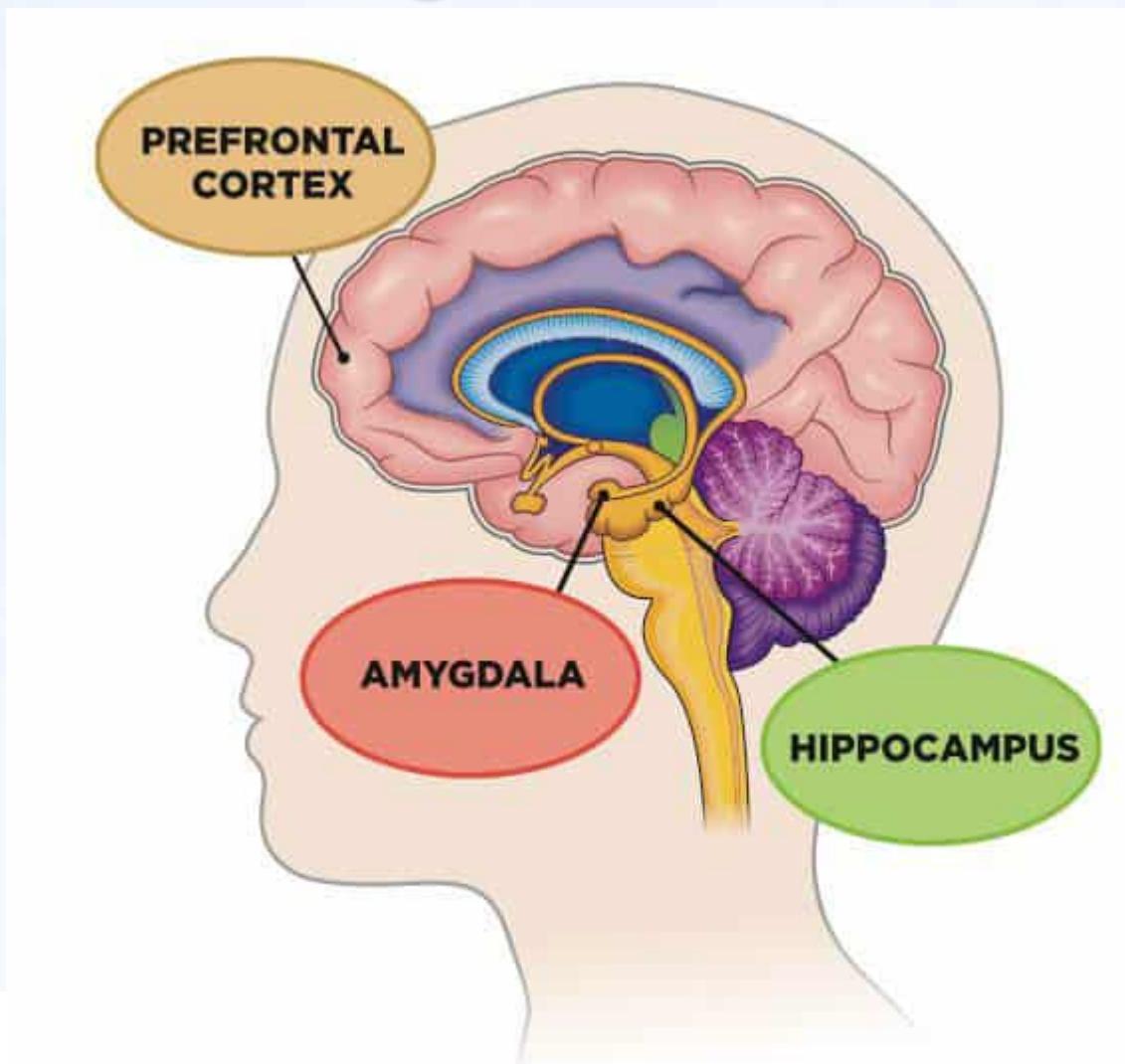
EMOTION – E-MOVERE, LAT. BEWEGT SEIN

- 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

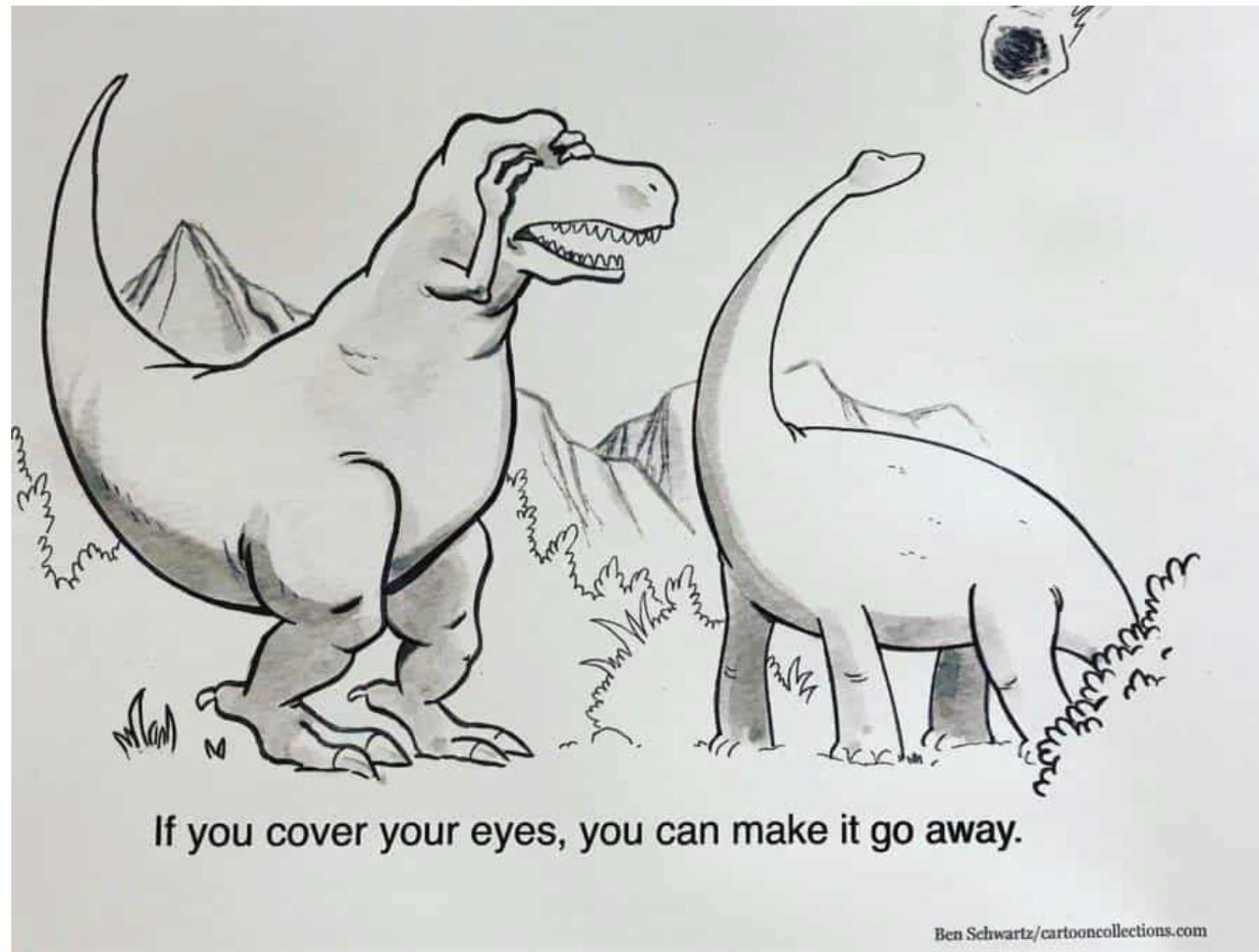
Unser Reaktionssystem ist nicht für Bedrohungen wie die Klimakrise gemacht



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, Liedtext, 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.

Für mich sorgen

– Selbstfürsorge & innere Balance

- Körperlich
- Emotional

Mental und spirituell

Für den anderen sorgen

- Beziehung & Gemeinschaft
- Empathie & Kommunikation
- Verantwortlichkeit & Beziehungsfähigkeit

TRIPLE WELLBEING

Für die Erde sorgen

– Ökologische Verantwortung

- Achtsamer Konsum
- Naturverbindung
- Zukunftsverantwortung

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.“

POEPLECARE

- **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



637831742

