

Emotionale Kompetenzen in der Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Barbara Gugerli-Dolder, Traugott Elsässer, Ursula Frischknecht-Tobler

Zusammenfassung: Gefühle sind beim Lernen und in Entscheidungssituationen bedeutsam und werden deshalb seit neuerem auch in der BNE berücksichtigt. Im Fokus stehen dabei Freude, Staunen über und Dankbarkeit für das in langer Zeit Gewordene wie auch der Umgang mit Bedrohungen von Umwelt und Gesellschaft. Das empathische Miteinander, Engagement im Handeln für die Zukunft und das Erleben von Selbstwirksamkeit können ebenso mit dem Erleben von Gefühlen in einen Zusammenhang gebracht werden. Sie zeigen sich z. B. dann, wenn man auf einmal positive Erwartungen und eine klare Zuversicht spürt und weiss: Es ist machbar. Eine derartige Selbstwirksamkeit wirkt motivationsfördernd und stärkt die personalen Ressourcen für einen aktiven Umgang mit den Herausforderungen der Zukunft.

«Menschen, die ihre eigenen Emotionen schlecht wahrnehmen, erkennen weniger gut, welches ihre Motive, Werte und Ziele sind, und sind daher auch weniger in der Lage, diese aktiv zu verwirklichen.»

(Malti, Häcker & Nakamura, 2009)

Emotionen sind ein überlebenswichtiges Bewertungssystem, Grundlage für Handlungsentscheidungen und ein fundamentales Ausdruckssystem. Jedes Erlebnis, jeder Gedanke und die meisten Handlungen sind von Emotionen begleitet. Emotionen sind ein integraler Bestandteil von Erkenntnisprozessen. Sie sind *aber* nicht immer im Bewusstsein gegenwärtig (Bürmann, 2008). Nach Rosenberg (2004) hängen unsere Emotionen stark mit Bedürfnissen zusammen. Diese werden durch unsere Gefühle sichtbar und erkennbar, so z. B. das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit, Anerkennung, Schutz vor Gefahren, gesunder Luft und Nahrung. Nachhaltige Entwicklung fragt nach Handlungen, damit heutige wie auch zukünftige Generationen ihre Bedürfnisse – und hier sind sicher diese grundlegenden Bedürfnisse gemeint – befriedigt werden können. Eine Aufgabe der BNE ist demzufolge herauszufinden, welche Grundbedürfnisse Menschen heute und in Zukunft haben bzw. haben könnten. Dazu können Emotionen nach Rosenberg (2004) als Schlüssel dienen. Petermann und Wiedebusch (2008) verstehen unter emotionaler Kompetenz die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen. Diese Kompetenz wird im Verlauf der emotionalen Entwicklung erlernt. Dazu gehört die Fähigkeit, sich der eigenen Gefühle bewusst zu sein, die Gefühle auszudrücken und eigenständig zu regulieren sowie die Emotionen von anderen wahrzunehmen und zu verstehen (vgl. Petermann & Wiedebusch, 2008, S. 11ff).

Angst, Zweifel, Wut oder Verwirrung sind schlechte Lehrmeister. Sie blockieren meistens, insbesondere dann, wenn die Ursache eines Problems global und von grosser Tragweite ist. Statt sie zu verdrängen müssen wir lernen, diese Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Dazu gibt es ausgehend von Claude Steiners Buch «Emotionale Kompetenz» (1999) und den Erkenntnissen aus der Emotionspsychologie eine Reihe von Autoren im deutschsprachigen Sprachraum, welche Programme zum Erlernen von emotionaler Kompetenz entwickelt haben (Von Salisch 2002, Seidel 2004, Schnellknecht 2007, Berking 2008, Petermann & Wiedebusch 2008).

Innehalten und die Gefühle achtsam wahrnehmen kann beruhigend wirken und ermöglicht eine längerfristige Handlungsplanung und Verhaltenssteuerung. Wenn Lehrpersonen die entsprechenden Methoden kennen, ermöglichen sie den Schülerinnen und Schülern neue Zugänge zu ihren Gefühlen, deren Reflexion und einen bewussten Umgang damit. Dies ist die Voraussetzung, sie im Alltag konstruktiv einsetzen zu können.

Es sind die Emotionen, die uns mit unserer Mitwelt verbinden und dadurch Mitgefühl und Empathie ermöglichen. Rosenberg (2004) beschreibt Empathie oder «Einfühlung geben» als einfach ganz und gar präsent zu sein und sich mit den Gefühlen des Gegenübers zu verbinden. Übungen zur Achtsamkeit sind demzufolge die Grundvoraussetzung für Empathie.

Von Brück (2005, S. 194) schreibt dazu: «Es geht um eine Erziehung zur Verantwortung und eine Verantwortung zur Erziehung im Sinne des solidarischen Mit-Seins mit allen anderen Wesen» Er versteht darunter auch «den bewussten Umgang mit dem eigenen Bewusstsein, vor allem der Schulung der Wahrnehmung und die Entwicklung von Achtsamkeit» (von Brück 2005).

Wichtige emotionale Kompetenzen als Teil der BNE:

- Gefühle, die meine Mitwelt (auch Medien) in mir auslösen – angenehme wie unangenehme – wahrnehmen und zulassen können (Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gefühlen)
- Gefühle auf vielfältige Weise ausdrücken können (Sprache, Gestik, bildnerisches Gestalten, Musik usw.)
- Gefühle anderer Menschen und, so weit dies möglich ist, auch nichtmenschlicher Wesen erkennen und nachempfinden
- Anerkennen und wertschätzen, dass in der gleichen Situation Menschen verschieden fühlen und dadurch auch neue Gefühlsmöglichkeiten entdecken.
- Gefühle reflektieren können
- Grundbedürfnisse hinter den Emotionen erkennen und verstehen.
- Gefühle beim Planen, Denken und Problemlösen und zur Motivation nutzen können.
- Empathie, Gemeinschaftssinn und Solidarität basierend auf Emotionen und Achtsamkeit¹ entwickeln.

(nach Gugerli-Dolder & Frischknecht-Tobler, 2011, S. 31)

Anregungen für den Unterricht in der Lehrerinnen und Lehrerbildung

Im Folgenden werden Unterrichtsziele und -ideen für die Förderung von emotionalen Kompetenzen für BNE in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung in vier für die Schule zentralen Bereichen formuliert.

1) Sich selber und andere motivieren können, Erfahrung der Selbstwirksamkeit

Verschiedene Untersuchungen (z. B. Shell Jugendstudie 2010) haben gezeigt, dass viele Kinder und Jugendliche interessiert sind, sich an gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen und sich aktiv für soziale oder Umwelt-Anliegen einzusetzen. Dieser Bereitschaft muss im Unterricht «Nahrung» gegeben werden. Lehrpersonen sollen Wege kennen, wie diese Motivation, aktiv zu werden, bei den Schülerinnen und Schülern unterstützt und zum Handeln genutzt werden kann. Dazu lernen zukünftige Lehrpersonen geeignete Handlungsmöglichkeiten im Schulalltag und ausserhalb der Schule kennen, die das Erleben von Selbstwirksamkeit ermöglichen. Ein ausserschulisches Beispiel sind die Waldprojektwochen der Bildungswerkstatt Bergwald. Sie berühren Jugendliche emotional mit anhaltender Wirkung: «Irgendwie wurde ich ehrfürchtig.», «Ein Gefühl ... dass wir eine gewisse Wichtigkeit hatten ...», «Heute trete ich in den Wald mit anderen Gefühlen, mit grosser Achtung ...» berichten Schülerinnen und Schüler (www.bergwald.ch). Sie erleben sich als Teil eines grösseren Ganzen im ökologischen, ökonomischen wie auch sozialen Sinn, und tragen ihren Teil zu dessen Wohlfahrt bei. In diesem Sinne tragen sie auch Verantwortung, aber gleichzeitig nicht die ganze Last, sondern eine, die ihren Fähigkeiten angepasst ist. Sie lernen z. B. trotz Unsicherheit zu handeln, indem sie selbständig wählen, welche Bäume bei der Jungwaldpflege ausgelichtet werden oder wo ein Weg gebaut werden soll. Sie erleben, dass man gemeinsam etwas vollbringen kann, und

¹ Achtsamkeit: Bewusst aufmerksam zu sein, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

dass ihr Handeln für die Zukunft Bedeutung hat, indem sie z. B. Bergdörfer vor Lawinen und Stein-
schlag schützen helfen.

Eine Präsentation durch erfahrene Mitarbeitende des Projekts² kann bei der Bildungswerkstatt
Bergwald angefordert werden. Noch wirkungsvoller ist es, mit einer Gruppe von Studierenden eine
Waldprojektwoche durchzuführen.

In BNE-Modulen kann in einem Leistungsnachweis Studierenden die Möglichkeit gegeben werden,
innerhalb der Dimensionen nachhaltiger Entwicklung in Gruppen ein kleines eigenes Projekt oder
eine Aktivität aufzugleisen, durchzuführen und zu reflektieren. Mit einer erfolgreichen Planung und
Durchführung erfahren die Studierenden Selbstwirksamkeit und schöpfen Mut, ähnliches auch mit
Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Mitarbeit in der Gassenküche, Durchführung von Spiel-
nachmittagen mit Asylbewerbern, Ablösung von Eltern behinderter Kinder, Waldputzete und He-
ckenpflanzungen sowie Tauschaktionen sind einige der Beispiele, die vielen Studierenden ein Ge-
fühl der Zufriedenheit vermittelt und einen Perspektivenwechsel ermöglicht haben. Letzteres ist wie-
derum eine der Grundlagen für Empathie und Solidarität (siehe auch letzter Abschnitt).

2) Umgang mit Schreckensmeldungen und Bedrohungen

Zukunftsängste werden insbesondere von Kindern und Jugendlichen immer wieder bekundet. Dies
belegen verschiedene Untersuchungen (vgl. Beobachter Natur, 2/2010; Unterbrunner, 2011). Solche
Gefühle sollen bei Schülerinnen und Schülern, wenn sie durch aktuelle Ereignisse (z. B. Katastro-
phen wie Fukushima) oder durch direkte Erfahrung (Ungerechtigkeit, Diskriminierung in der Schule)
hervorgerufen werden, aufgenommen und verarbeitet werden (Gugerli-Dolder & Frischknecht-
Tobler, 2011, S. 29/30). Eine Methode dazu ist die Arbeit mittels Symbolen: z. B. ein Stecken steht
für Wut, dürres Laub für Angst, eine leere Schale für Ohnmacht. Studierende notieren z. B. Dinge,
die sie wütend machen und legen die Notizen zum entsprechenden Symbol (Alternative: im Kreis, zu
den Symbolen hingehen und dazu sprechen). Diese Aktivität lässt oft erleben, dass andere gleich
fühlen. Lehrpersonen sollten sich in der Ausbildung selber diesen Gefühlen stellen und dabei Me-
thoden kennen lernen, wie Emotionen ausgedrückt werden können. Weitere Ausdrucksmöglichkei-
ten sind z. B. Malen, Collagen, die eigene Stimme und Klänge, der eigene Körper, Tanzformen und
Rollenspiele. Im Austausch mit anderen können Lehrpersonen wie Schülerinnen und Schüler erfah-
ren, wie andere empfinden und erkennen, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind.

Eine wirkungsvolle Methode im Umgang mit schrecklichen Medienberichten ist z. B. das «Sich-frei-
Schreiben». Man nimmt sich nach einem Schreckensereignis oder nach einem Katastrophenfilm
etwa 10 Minuten Zeit und notiert alle Gedanken und Gefühle die kommen ohne dabei den Stift abzu-
setzen. Kommt einem nichts Neues mehr in den Sinn, schreibt man den letzten Gedanken einfach
nochmals hin. Nach dieser Phase kann der Text z. B. mit einem «Elfchen» (Gedicht mit 11 Wörtern
nach dem Muster 1, 2, 3, 4, 1) verdichtet werden.

Eine Klärung der Sachlage ist nach dem Zulassen und Ausdrücken der Gefühle unabdingbar, wie
auch das Klären der Sachverhalte und Suchen nach Lösungs- oder Handlungsmöglichkeiten. Dazu
können auch Berichte von Menschen, die sich einsetzen um Leid zu verhindern oder Organisatio-
nen, die sich für nachhaltige Produkte stark machen, Anregungen zur Auseinandersetzung liefern.

Angst und Wut können nicht nur lähmen und zerstören. Die Energie, welche in diesen Gefühlen
steckt, kann auch als Kraftquelle dienen. Angst kann dazu herausfordern, sich gegen Bedrohungen
zu stellen und sich dafür einzusetzen, dass die Welt ein sicherer Ort wird und dafür Ideen und Engage-
ment zu entwickeln. Die grosse Kraft, die in der Wut steckt, kann genutzt werden, um energisch

² Das Projekt wurde mit einer BNE-Auszeichnung von der schweizerischen UNESCO-Kommission gewürdigt.

und engagiert für gute Lebensbedingungen zu kämpfen und sich gegen Unrecht, Zerstörung und Benachteiligung zu wehren.

3) *Beziehung zu sich selber und zur Mitwelt, Gefühle der Dankbarkeit und Verbundenheit*

Als Gegengewicht zum vorigen Abschnitt finden nun Freude und Dankbarkeit Beachtung. Dankbare Menschen sind, wie neue Untersuchungen zeigen, zufriedener, glücklicher und sozialer (Nuber, 2003). Es gelingt ihnen Schicksalsschläge besser zu ertragen. Ohne Dankbarkeit wäre der Zusammenhalt der Gesellschaft ernsthaft gefährdet. Dankbarkeit – sei es über etwas in langer Zeit Gewordenes oder die Natur als unsere Lebensgrundlage – kann mit verschiedenen Methoden geübt und vertieft werden. Anregungen bieten z. B. Fragen in der Art: «Wie sähe der heutige Tag ohne die Existenz von Pflanzen aus?» In der Diskussion zu zweit wird realisiert, was Pflanzen für unser Leben bedeuten. Ohne sie gäbe es uns ja nicht! Eine Gesprächsrunde kann neue Dimensionen der Dankbarkeit bewusst machen. Dazu können folgende Fragen anregend wirken: «Welche Geschenke erhalte ich am heutigen Tag von der Natur?», «Welche Geschenke habe ich heute Menschen bzw. der Menschheit zu verdanken?» oder «Für welche Geschenke an mich selbst bin ich mir dankbar?» Ein Tagebuch der Dankbarkeit zu führen, ist ein geeignetes Mittel zur Selbstreflexion. Jeden Abend nehmen sich die Studierenden Zeit, den Tag nochmals vorbeiziehen zu lassen und eine oder mehrere Begebenheiten, für die sie besonders dankbar waren, aufzuschreiben. Warum nicht eine Ausstellung mit Studierenden zu diesem Thema planen? Weitere Anregungen dazu gibt es im Buch «Umweltbildung Plus» (Gugerli-Dolder & Frischknecht-Tobler, 2011).

4) *Entwicklung von Empathie und Solidarität*

Empathie ist im Übrigen nicht nur auf menschliche Wesen beschränkt, sondern kann auch für andere Lebewesen, ja die gesamte Natur, empfunden werden. Damit aus der angelegten Empathiefähigkeit eine Empathiebereitschaft werden kann, müssen immer wieder Situationen geschaffen werden, in welchen Fürsorge und Verantwortung gegenüber anderen Lebewesen ermöglicht und geübt werden können. Das Buch «Empathie im Klassenzimmer» (Hart & Kindle Hodson, 2006) hat dazu einige Übungen bereit.

Folgende Achtsamkeitsübung nach Kabat Zinn (2007) kann Verbundenheitsgefühle und Empathiefähigkeit fördern: Dazu braucht jede Person drei Rosinen. Die erste Rosine wird mit allen Sinnen erkundet vom Tasten, Riechen, Schauen bis zum ganz langsamen Kauen. Die zweite Rosine wird auf die Hand gelegt und während sie betrachtet wird, ihre ganze Entstehungsgeschichte erzählt, vom Leben und den Mineralien im Boden, der Sonne und dem Regen, der den Strauch wachsen lässt, über den Bauern, der sie pflückt, zur Trocknung, Verpackung, zum Transport und Verkauf. Die dritte Rosine wird so gegessen, wie es einem gefällt. Diese Übung lässt einerseits die Verbundenheit unserer Nahrung mit unzähligen Elementen des Systems Erde erleben. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen verstärkt den emotionalen Aspekt des Erlebnisses.

Wissenschaftliche Studien (Kals in Reichle & Schmitt, 1998) belegen, dass die emotionale Verbundenheit mit der Natur ein bedeutsamer Prädiktor für umweltschonendes Verhalten ist. Diese emotionale Verbundenheit entsteht insbesondere durch Naturerfahrungen mit «persönlich bedeutsamen anderen Personen». Diese sollen auch in der Schule ermöglicht werden. Die emotionale Verbundenheit wird z. B. mit dem oben erwähnten Projekt der Bildungswerkstatt Bergwald gefördert.

Der Umgang mit Gefühlen im Unterricht ist insbesondere im Zusammenhang mit Gewaltprävention in den letzten Jahren für Schulen ein Thema geworden. In der BNE wurde er bisher noch wenig thematisiert. Übungen und Methoden sind in Entwicklung. In der Schule mit Gefühlen zu arbeiten braucht zu einem gewissen Grad eine innere Bereitschaft, sich zu öffnen für solche Erfahrungen, sich einzulassen und neue Erkenntnisse daraus zu gewinnen. In dieser Situation brauchen Schülerinnen und Schüler eine Atmosphäre von Respekt und gegenseitiger Achtung. Diese muss in der

Klasse zuerst aufgebaut werden. Zu Beginn ist es einfacher, wenn die Studierenden einzeln arbeiten und später erst in Gruppen. Es darf nie Zwang ausgeübt werden Gefühle auszudrücken. Dort wo diese Arbeit gelingt, ist sie sehr gewinnbringend.

Quellenangaben:

- Altner, N. (2009). *Achtsam mit Kindern leben*. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch. Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn. München: Kösel.
- Beobachter Natur (2/2010). *Grün sein macht Schule*. (Download, 3.5.2013: http://www.beobachter.ch/natur/aktiv-sein/artikel/umweltbildung_gruen-sein-macht-schule/)
- Berking, M. (2008). *Training emotionaler Kompetenz*. TEK Schritt für Schritt. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Gugerli-Dolder, B. & Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.) (2011). *Umweltbildung Plus. Impulse zur Bildung für nachhaltige Entwicklung*. Zürich,: Verlag Pestalozzianum.
- Hart, S. & Kindle Hodson, V. (2006). *Empathie im Klassenzimmer*. Ein Lehren und Lernen, das zwischenmenschliche Beziehungen in den Mittelpunkt stellt. Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht. Paderborn: Junfermann.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Kals, E. (1998). Moralische Motive des ökologischen Schutzes globaler und lokaler Allmenden. Von Verantwortung, Gerechtigkeit und Moral. In B. Reichle & M. Schmitt (Hrsg.), *Verantwortung, Gerechtigkeit und Moral. Zum psychologischen Verständnis ethischer Aspekte im menschlichen Verhalten* (S. 117-132). Weinheim: Juventa.
- Malti, T., Häcker, T. & Nakamura, Y. (2009). *Kluge Gefühle*. Zürich: Verlag Pestalozzianum.
- Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule*. Weinheim und Basel, Belz.
- Nuber, Ursula (2003). *Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit*. Psychologie Heute, 29. Jg. H. 11/2003, S. 20–25.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2008). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Rosenberg Marshall, B. (2004). *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation*. Freiburg i. B.: Herder Spektrum.
- Von Salisch, M. (Hrsg.) (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Shell (2010). Jugendstudie 2010. (Download, 3.5.2013: <http://www.shell.de/aboutshell/our-commitment/shell-youth-study.html>)
- Schnellknecht, S. (2007). *Entwicklung emotionaler Kompetenz*. Saarbrücken: Verlag Dr. Müller.
- Seidel, W. (2004). *Emotionale Kompetenz. Gehirnforschung und Lebenskunst*. München: Spektrum.
- Steiner, C. (1999). *Emotionale Kompetenz*. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.
- Unterbruner, U. (2011). *Geschichten aus der Zukunft. Wie Jugendliche sich Natur, Technik und Menschen in 20 Jahren vorstellen*. München: oekom verlag.
- Von Brück, M. (2005). *Wie können wir leben? Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Mass*. München: C.H. Beck.

Kontakt: Barbara Gugerli-Dolder, PH Zürich, barbara.gugerli@phzh.ch
 Ursula Frischknecht-Tobler, PH SG (Version: 13.06.2013)